

QUADERN DE CONTROL D'ASSISTÈNCIA (QCA) PER AL RECONeixEMENT DE CRÈDITS OPTATIUS PER ACTIVITATS ESPORTIVES, CURS 2025-2026.

El **Programa de Condicionament Físic**, es un programa esportiu dirigit a l'estudiantat de Grau de la UPC. Amb el **QUADERN DE CONTROL D'ASSISTÈNCIA I APROFITAMENT (QCA)**, podreu planificar la vostra pràctica esportiva, amb **reconeixement de crèdits** de caràcter optatiu.

El **QCA** es vàlid a les instal·lacions esportives de la UPC (Campus Nord, Sud, i Terrassa), i als centres esportius amb acord específic per aquest programa, i que, actualment son:

CAMPUS NORD: Diagonal Sports & Fitness Club Nord (Edifici Poliesportiu).

CAMPUS SUD: Diagonal Sports & Fitness Club Sud (Edifici ETSEIB; S1).

CAMPUS TERRASSA: Gimnàs (Edifici ETSEIAAT; S1).

CAMPUS BAIX LLOBREGAT: Gimnàs del Canal Olímpic de Catalunya; Castelldefels.

CAMPUS MANRESA: CDO Ateneu Les Bases; Manresa.

CAMPUS VILANOVA: AQUA Sports Club; Vilanova i la Geltrú.

CAMPUS SANT CUGAT: Health-In Club. Sant Cugat del Vallés.

Un cop inscrit al programa, i a la instal·lació esportiva que escolliu, podeu planificar i realitzar les sessions i activitats dirigides de la graella setmanal que ofereix cada centre esportiu, així com els entrenaments individuals a les sales i espais de fitness i cardio, **sempre que siguin impartides o supervisades pels tècnics esportius acreditats.**

Procediment per a l'estudiantat:

- L'estudiant s'ha d'inscriure al programa (us cal 1 foto tipus carnet + 2 €), per tenir el **QCA**.
- L'estudiantat s'ha d'identificar i lliurar el **QCA** al tècnic responsable a l'inici de cada sessió dirigida o entrenament individual en la que participi.
- Al finalitzar la sessió, **el tècnic validarà la sessió** anotant: data, nom de l'activitat, durada i la seva signatura i segell UPC numerat.
- Els tècnics responsables de les activitats poden determinar la no validació de la sessió en aquests casos:
 - si no s'assoleix l'aprofitament correcte de l'activitat.
 - si no es respecta l'horari (arribar tard, o marxar abans que finalitzi la sessió).
 - per conductes no adequades, manca de respecte als companys, professors.
 - per manipular o intentar falsejar el quadern, per la seva pèrdua o la no presentació d'aquest.

Informació General:

- 1- Cal ser abonat de la instal·lació esportiva on es realitza l'activitat, estar al corrent de pagament de tot el període (o de la quota de l'activitat en el seu

- cas), i acomplir els requeriments administratius vigents per tal de poder ser avaluat al final de cada període.
- 2- Es pot inscriure i iniciar la pràctica de les activitats en qualsevol moment del curs, tenint en compte, però, els següents terminis: **L'estudiantat podrà sol·licitar la revisió del QCA** i la validació de les hores realitzades al llarg del quadrimestre o del curs, en aquests 2 períodes: **del 01 al 15 de febrer, i del 01 al 15 de juliol**. Fora d'aquests 2 períodes sols es podrà demanar la revisió de forma excepcional per causes acadèmiques justificades.
 - 3- En aquests dos períodes, el Servei d'Esports revisarà el **QCA**, validarà l'assistència i farà constar els crèdits que corresponguin al expedient acadèmic, que l'estudiantat podrà consultar a la *e-secretaria*.
 - 4- El **QCA** és propietat del Servei d'Esports UPC, i és l'únic mitjà de control de l'assistència. És obligació de l'estudiantat conservar-lo i utilitzar-lo correctament. L'intent de manipular, modificar o falsejar el seu contingut podrà ser considerada com a falta disciplinària segons estableix la normativa vigent.
 - 5- Si es realitza aquest programa tot el curs acadèmic, **NO** cal retornar el QCA al període del febrer. **SI serà OBLIGATORI retornar el QCA al període del juliol** per a la seva revisió i validació dels crèdits.
 - 6- **El QCA es un programa del curs acadèmic vigent i NO ES PODEN ACUMULAR HORES DE CURSOS ANTERIORS.**

Criteris per a la validació de les sessions al QCA:

- Màxim de **2** sessions en un mateix dia.
- Màxim de **5** sessions en una mateixa setmana natural.
- Mínim de **25** hores en el mateix Q = 1 ECTS
- Màxim de **45 h** o més en un Q = 2 ECTS.
- Les sessions d'entrenament individual amb el tècnic de sala han de ser de mínim 30 minuts, 1 h., 1,5 h., i màxim de 2 h. Si es realitzen 2 sessions de 2 h en un mateix dia, es comptarà un màxim de 3 hores.

Criteris per al reconeixement de crèdits:

- **25 hores o mes en el mateix Q o curs: 1 ECTS**
- **45 hores o mes en el mateix Q o curs: 2 ECTS**
- **No es podran acumular sessions / hores de cursos acadèmics diferents.**
- El màxim de crèdits d'aquest programa en un curs acadèmic són 4 (2 per Q).
- El màxim de crèdits d'aquest programa en tot els estudis de Grau és de 6.

Segons la normativa vigent, l'estudiantat UPC de Màster, Doctorat, o d'altres universitats, poden participar en les activitats, però NO poden optar al reconeixement de crèdits. Podeu consultar prèviament a la secretaria que gestiona el vostre Màster o Doctorat si el vostre pla d'estudis admet aquest tipus de crèdits optatius.

Per qualsevol dubte o incidència: info.esports@upc.edu