

NOM DEL CURS: STOP SEDENTARISME - MOU-TE MÉS PER SENTIR-TE MILLOR

CONVALIDACIÓ	PLACES	PERÍODES DE REALITZACIÓ	PREU
1 crèdit	10 / 25	Del 14/10/2024 al 30/06/2025	GRATUÏT
	per grup		

DESCRIPCIÓ DEL CURS

Aquest curs va adreçat a estudiants sedentaris/àries de la UAB, amb l'objectiu d'ajudar-los a iniciar-se en la pràctica de l'activitat física de forma regular i a adquirir uns hàbits de vida saludables.

OBJECTIU DEL CURS

Afavorir i incentivar l'adquisició d'hàbits de vida saludable mitjançant el reconeixement acadèmic de la pràctica d'activitat física programada.

QUÈ INCLOU

El programa ofereix durant 10 setmanes:

- Accés a les instal·lacions esportives, en iguals condicions que les persones abonades, durant tot el període.
- Un cop acabat el període, podran gaudir de matrícula gratuïta pel fet de ser estudiants de la UAB (si no han gaudit de matrícula gratuïta en els darrers 2 anys).
- Per poder accedir a la instal·lació durant el període de realització de l'activitat, caldrà fer les reserves pertinents.

HORARIS DISPONIBLES – ON ES FA

Dies i horaris segons preferència del participant.

Instal·lacions esportives del campus

REQUERIMENTS PER A LA REALITZACIÓ I PER A LA SUPERACIÓ DEL CURS

Passes que en determinen la realització i superació:

1. Realitzar les **16 sessions obligatòries d'activitat física** dins el període de 10 setmanes.
2. Fer les **3 entrevistes amb el personal tècnic**. La tutoria inicial, una tutoria de seguiment passades 4 setmanes, i la tutoria final.
3. **Entregar el full de seguiment de pràctica** esportiva al finalitzar les 16 sessions i les 3 tutories.
4. **Fer els 2 qüestionaris** de les dues lectures que es trobaran al campus virtual.
5. **Entrega de l'Activity Book**: l'estudiant farà un seguiment personal de la pràctica i dels hàbits saludables durant el curs i caldrà lliurar-lo al final del període a jacobo.yeste@uab.cat

AVALUACIÓ I VALORACIÓ

Fer les 16 sessions de pràctica i les 3 tutories obligatòries. Entregar el full de seguiment. Fer els 2 qüestionaris del campus virtual. Entregar l'Activity Book.

La valoració del curs i la convalidació amb crèdits serà APTE/a o NO APTE/a.

PROFESSORAT

Per aclarir qualsevol dubte pots contactar amb

jacobo.yeste@uab.cat

COM FER LA INSCRIPCIÓ

La inscripció està reservada a l'alumnat seleccionat per a fer el curs.