

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

CONVALIDACIÓ	PLACES	PERÍODES DE REALITZACIÓ	PREU
1 crèdit	20 / 25*	Grups A i B: Del 06/03/23 al 10/05/23	45 €
	*per grup	Grups B i C: Del 07/03/23 al 04/05/23	

DESCRIPCIÓ DEL CURS

Aquest curs va adreçat a estudiants sedentaris/àries de la UAB, amb l'objectiu d'ajudar-los/es 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 amb la pràctica de l'exercici físic: Activitats dirigides .

QUÈ INCLOU

El programa ofereix durant 8 setmanes:

- Un itinerari i programació d'activitats dirigides exclusives, amb interessos i nivell de pràctica similar per part de les persones participants. Es practican un ventall d'activitats variades de l'oferta del SAF. L'horari específic de les activitats es fa arribar un cop finalitzat el període d'inscripció. **Es permetrà un màxim de 4 faltes d'assistència que caldrà recuperar amb activitats de l'oferta general del SAF.**
- Accés a les instal·lacions esportives durant tot el període d'orientació per mantenir la continuïtat en la pràctica en acabar el programa. Un cop finalitzat el període, podran gaudir de matrícula gratuïta pel fet de ser estudiant de la UAB* (si no han gaudit de matrícula gratuïta en els darrers 2 anys).

HORARIS DISPONIBLES – ON ES FA

GRUP A: dilluns i dimecres, de 12 a 13 h.
 GRUP B: dilluns i dimecres, de 16 a 17 h.
 GRUP C: dimarts i dijous, de 12 a 13 h.
 GRUP D: dimarts i dijous, de 16 a 17 h.

REQUERIMENTS PER A LA REALITZACIÓ I SUPERACIÓ

Passes que en determinen la realització i superació:

1. Entrega virtual de l'*Activity Book*: l'estudiant farà un seguiment personal de pràctica i hàbits saludables durant el curs i caldrà lliurar-lo al final del període a jacobo.yeste@uab.cat
2. Qüestionari final: valoració de la continuïtat en la pràctica de l'activitat física per *email*. En cas de lesió, caldrà presentar un justificant mèdic, es retornarà la part proporcional de l'import del curs no realitzat i no es podrà convalidar el curs amb crèdits.

AVALUACIÓ I VALORACIÓ

Assistència a les sessions pràctiques (se'n permeten màxim 4 faltes).
 La valoració del curs i la convalidació amb crèdits serà d'Apte/a o No apte/a.

PROFESSORAT

Per aclarir dubtes contacta amb jacobo.yeste@uab.cat