

NOM DEL CURS: PARTICIPA A LES ACTIVITATS FÍSQUES DEL SAF

CONVALIDACIÓ

1,5 crèdits

PLACES

1 / 150

PERÍODES DE REALITZACIÓ

Del 14/10/24 al 31/05/25

PREU

GRATUÏT

NOMÉS PERSONES
ABONADES

DESCRIPCIÓ DEL CURS

Realització de 40 sessions d'activitats dirigides entre les que ofereix el SAF.

El **procediment** per a obtenir el reconeixement en crèdits serà el següent:

1. Cal fer la inscripció i recollir el **Full de seguiment** de l'activitat a la recepció del SAF.
2. Es recomana fer un màxim de 3 pràctiques per setmana (mínim 45' /sessió)
3. T'hauràs de presentar al/s professor/s de cada activitat dirigida triada i comunicar-li que estàs interessat/da en reconèixer com a crèdits la teva participació a l'activitat.
4. Les persones inscrites a aquesta activitat podran participar a les **activitats Premium del primer quadrimestre**, de forma gratuïta. Per participar a les activitats Premium cal inscriure's a recepció un cop feta la inscripció a aquesta activitat de reconeixement. Tingues en compte que inscriure's a una activitat Premium obliga a ser constant en l'assistència, si no és així es podrà procedir a la baixa automàtica de la mateixa.

OBJECTIU DEL CURS

Afavorir i incentivar l'adquisició d'hàbits de vida saludable mitjançant el reconeixement acadèmic amb la pràctica d'exercici físic: Activitats dirigides.

QUÈ INCLOU

Realització de 40 sessions de l'oferta d'activitats dirigides del SAF.

HORARIS DISPONIBLES

ON ES FA

Cal consultar l'oferta d'activitats dirigides per veure els horaris i la localització.

Es pot participar en qualsevol de les activitats dirigides en les que hi hagi un monitor/a presencial.

REQUERIMENTS PER A LA REALITZACIÓ I SUPERACIÓ

Cal ser persona abonada al SAF per participar-hi.

1. Haver fet les 40 sessions pràctiques de la/es activitat/s dirigida/es triada/es.
2. Lliurar el full de seguiment de la pràctica ben complimentat a la recepció del SAF.

AVALUACIÓ I VALORACIÓ

Assistència al 100% de les sessions pràctiques i de les tutories presencials. Realització de l'enquesta.

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

PROFESSORAT

Per aclarir qualsevol dubte pots contactar amb jacobo.yeste@uab.cat

COM FER LA INSCRIPCIÓ

Període d'inscripció: del 30 de setembre de 2024 al 31 de març de 2025.

La inscripció cal fer-la presencialment al taulell d'atenció al públic del SAF de dilluns a divendres, durant tot l'horari d'obertura de les instal·lacions, o els dissabtes fins a les 14 h.

En formalitzar la inscripció al taulell d'atenció al públic del SAF, cal recollir la targeta de registre.

Et recordem que:

- Cal dur original i fotocòpia dels documents acreditatius que permeten accedir a preus reduïts o de qualsevol altra documentació si escau.
- Per a la notificació de qualsevol canvi o incidència, el SAF contactarà mitjançant SMS o correu electrònic.
- Tingues en compte que si el descarregues, la informació relacionada amb aquest document pot variar. Al web uab.cat/saf trobaràs sempre actualitzada la darrera versió del document.

NOTES: És convenient fer-se una revisió mèdica prèvia a l'inici del curs. Amb la inscripció al curs, la persona confirma que està capacitada per poder fer exercici físic i que té constància de l'obligació de comunicar qualsevol canvi que afecti el seu estat de salut.