



## Actividades complementarias. – RECONOCIMIENTO ACADÉMICO

### ¿Qué es?

Participar activamente en la VII edición de la Carrera SIN Humo puede suponer el reconocimiento de hasta **0,5 créditos ECTS**.

### Objetivos

- ❖ Realizar actividad física de forma sistemática como hábito de vida saludable
- ❖ Participar en una actividad socialmente responsable
- ❖ Conocer y practicar diferentes alternativas de ocio saludable
- ❖ Contribuir a la difusión sobre los efectos nocivos del tabaco

### ¿Quién puede optar al reconocimiento?

Pueden optar los **estudiantes universitarios** interesados en adquirir hábitos de vida saludables.

### ¿Cómo puedo conseguir el reconocimiento?

Al margen de **completar los 5.000 metros** de la edición de este año necesitaré demostrar mi interés por la adquisición de hábitos de vida saludables, para ello tendré que:

- ❖ **Seguir el plan de entrenamiento** específico de la carrera y **elaborar un diario de entrenamiento**.
- ❖ **Asistir a uno de los dos talleres** que organiza la prueba (18 y 25 de mayo, a las 20:00 horas).
- ❖ **Asistir a una de las dos quedadas** conjuntas que se programan (7 y 21 de mayo, a las 10:00 horas).

### ¿Cuándo puedo presentar mi solicitud de reconocimiento?

Las solicitudes de reconocimiento se presentarán en las oficinas del SAD junto al diario de entrenamiento, de lunes a viernes en horario de 9:00 a 14:00h, desde el 30 de mayo hasta el 15 de junio de 2011.

### ¿Qué debo presentar?

- ❖ **Impreso de solicitud** cumplimentado (disponible en la web).
- ❖ **Diario de entrenamiento** personal.
- ❖ Acreditar la asistencia a los talleres y a una de las quedadas conjuntas.

### ¿Qué es un diario de entrenamiento?

El diario de entrenamiento es el documento en el que voy a reflejar mis sensaciones y experiencias a la hora de llevar a cabo una serie de sesiones de entrenamiento programado. Tengo que anotar el trabajo planificado para ese día y el trabajo que realmente he realizado. Cada día además, anotaré las impresiones que he tenido en cada momento, como por ejemplo, el nivel de cansancio, los tiempos invertidos, las pulsaciones medias, los ritmos que he podido llevar, la dificultad del trabajo programado..., a modo de diario personal, de tal forma que me pueda servir para otras ocasiones.

