



El programa de actividad física On Line **“Deporte en casa”** está diseñado para que los usuarios que se inscriban puedan realizar el seguimiento de cada sesión desde un dispositivo electrónico en directo (en tiempo real) desde sus casas. Se trata de una actividad dirigida a toda la comunidad universitaria de cualquiera de los cuatro campus de la UVA.

El profesor responsable de impartir cada actividad del programa supervisará y aconsejará en directo a los usuarios que estén conectados. Las actividades darán comienzo el mes de marzo y finalizarán en mayo con dos sesiones semanales en el siguiente horario:

Programa ON LINE “Deporte en casa”				
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
17 a 18:30 h		Yoga		Yoga
19 h	Fitness Total	Pilates	Fitness Total	Pilates
20 h	Gimnasia Espalda	Zumba	Gimnasia Espalda	Zumba

¿Cómo me puedo inscribir?

- Se requiere ser miembro de la Comunidad Universitaria y estar en posesión de la Tarjeta Deportiva.
- Para formalizar tu inscripción deberás rellenar el formulario que aparece en el siguiente enlace: <https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=3x8qX1W330CNI1yNGUVTdUuCenvdpZ5OpO2apP4NvIVUQzhVV1czWFA5VIY3Vk1HUTFFTk9FQkw1RiQIQCN0PWcu>
- Recibirás en el correo electrónico (el que nos proporcionas en el formulario de inscripción) la confirmación de que hay plazas disponibles para la actividad/curso solicitado.
- Solo entonces deberás proceder a pagar el importe de tu inscripción.

Una vez realizada la inscripción a la actividad elegida y para poder realizar el seguimiento de las clases on line, es necesario tener descargada la herramienta webex: <https://www.webex.com/es/index.html> en el dispositivo de seguimiento (no es necesario tener cuenta).

Importante tener en cuenta:

- Previo al inicio de las clases es muy recomendable tener acondicionado el espacio que se vaya a utilizar 4-5 m² libres de obstáculos en una posición adecuada para visualizar el dispositivo conectado con la sesión.
- Para entrar en “la sala” debéis acceder con vuestro nombre y apellidos.
- El vídeo (vuestra cámara) tiene que estar habilitada en todo momento para que el/la profesor/a os pueda ver y tener el micro apagado (al acceder a la sala se apagarán solos).
- Las clases van a ser grabadas.
- ¡Para el reconocimiento de créditos es indispensable conectarse en directo cada sesión!