



Secretaría de Atención a la Comunidad Universitaria

Dirección General del Deporte Universitario

DGDU

# CARRUSEL DEPORTIVO UNAM

SEMANA DEL 7  
AL 13 DE AGOSTO

DEPORTE POR Y PARA LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

PARA LA  
COMUNIDAD  
UNIVERSITARIA

## JORNADAS DE BIENVENIDA AL DEPORTE UNIVERSITARIO

Del 7 al 11 de agosto de 12:00 a 16:00 horas

### ACTIVIDADES PERMANENTES

Deporteca, taller de ajedrez, juegos gigantes (ajedrez, scrabble y twister) exhibiciones deportivas y minitorneos deportivos.

### TALLERES GRATUITOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Activación física funcional	12:00 a 16:00		12:00 a 16:00		12:00 a 16:00
Yoga				13:00 a 15:00	13:00 a 15:00
Defensa personal		13:00 a 15:00		13:00 a 15:00	
Gimnasia para todos			12:30 a 14:00		12:30 a 14:00
Lima Lama		12:30 a 14:00		12:30 a 14:00	
Badminton			14:00 a 15:00		14:00 a 15:00
Ritmo latino	14:00 a 16:00		14:00 a 16:00		14:00 a 16:00
Sky Runner			12:00 a 16:00	12:00 a 16:00	12:00 a 16:00
Ultimate	13:00 a 15:00				13:00 a 15:00

SIN  
COSTO

### CULTURA FÍSICA

#### ACTIVIDAD GRATUITA

##### Acondicionamiento Físico General

Resistencia aeróbica, fuerza y movilidad  
• Pista de calentamiento  
Lunes a viernes de 7:00 a 14:00  
y 15:30 a 17:30 horas

##### Acondicionamiento Rítmico Aeróbico

• Lobby Frontón Cerrado  
Lunes a viernes de 12:00 a 16:00 horas

### ACTIVIDADES ESPECIALES

▶ **PARED DE ESCALADA**  
MAR / 13:00-15:00

▶ **FUT INFLABLE**  
MAR / 12:00-16:00  
MIÉ / 12:00-16:00

▶ **MINITORNEO  
FUTBOL NIKE**  
JUE / 11:00-13:00

▶ **AVENTURA  
DEPORTIVA**  
MAR / 13:00  
JUE / 13:00

▶ **TIROLESA**  
MIÉ / 12:00-16:00  
JUE / 12:00-16:00  
VIE / 12:00-16:00

▶ **PASEO CICLISTA**  
MIÉ / 12:00-14:00

▶ **ACTIVACIÓN  
FÍSICA NIKE**  
JUE / 13:00-14:30

▶ **NFL EXPERIENCE**  
VIE / 11:00-16:00

### RECORRIDO Bicitrén

¡¡Te esperamos frente al mural  
"El pueblo a la Universidad,  
la Universidad al pueblo"!!

• Lunes y miércoles, 12:30 y 13:30 horas



### CAPACITACIÓN

Talleres, cursos y diplomado

#### DIPLOMADO Fisiología del Ejercicio Físico para el Alto Rendimiento DEPORTIVO

Días y Fechas:  
Jueves, del 24  
de agosto de 2017  
a junio de 2018  
Horario: De 16:00  
a 20:00 horas  
Dirigido a:  
Médicos,  
enfermeras,  
fisioterapeutas  
y personal del área  
de la salud.  
Duración: 140 horas  
Cierre de inscripciones:  
24 de agosto



#### Curso Del JUEGO al DEPORTE

Días y fechas: Lunes, miércoles y viernes,  
28 y 30 de agosto y 1º, 4 y 6 de septiembre  
Horario: de 16:00 a 20:00 horas  
Duración: 20 horas  
Cierre de inscripciones: 28 de agosto

#### PREVENCIÓN Y ATENCIÓN BÁSICA DE LESIONES DEPORTIVAS

Días y fechas: Sábados, 19, 26 de agosto  
y 2 de septiembre  
Horario: De 8:00 a 16:00 horas  
Duración: 24 horas  
Cierre de inscripciones: 19 de Agosto

#### TALLER BIOMECÁNICA DE LA CARRERA

Días y fechas: Jueves, Viernes y Sábados,  
del 31 de agosto al 30 de septiembre  
Horario: 10:00 a 14:00 horas  
Duración: 48 horas  
Cierre de inscripciones: 30 de agosto

#### SISTEMA DE CERTIFICACIÓN Y CAPACITACIÓN DE ENTRENADORES DEPORTIVOS

En coordinación con la Comisión Nacional  
de Cultura Física y Deporte (CONADE)

Teoría general (módulo curricular de 10 niveles)  
Fechas: Lunes a lunes, del 14 al 21 de agosto  
Horario: 9:00 a 12:00 horas  
Duración: 21 horas  
Cierre de inscripciones: 11 de agosto (cupos limitados).

NIVEL  
2

INFORMES: 5622-0014 y 5622-0558 [www.deporte.unam.mx/cecesd](http://www.deporte.unam.mx/cecesd)