



Secretaría de Servicio y Atención a la Comunidad Universitaria

Dirección General del Deporte Universitario  
DGDU

# CARRUSEL DEPORTIVO UNAM

SEMANA  
DEL 19 AL 23  
DE NOVIEMBRE

DEPORTE POR Y PARA LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

## CULTURA FÍSICA

### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL

Presencial al aire libre

**Estadio Roberto "Tapatío" Méndez**

Martes a viernes de 8:00 a 16:30 horas.

**Jardín anexo Torre de Ingeniería**

Martes a viernes de 14:00 a 16:00 horas.

**Pista de Calentamiento**

Martes a viernes de 7:00 a 14:30 y de 15:00 a 17:00 horas.

**Espacio Deportivo Puma, Islas de CU**

14 y 15 de noviembre | 12:00 a 16:00 horas | Baile, yoga, tai chi, karate, AFG y mucho más.

**Pumafit | Vestíbulo de la Alberca Olímpica**

**Universitaria**

• Martes, jueves y viernes de 10:00 a 14:00 horas.

• Miércoles de 11:00 a 14:00 horas y martes a jueves de 17:00 a 19:00 horas.

**Acuafit Alberca Olímpica Universitaria**

• Martes a viernes de 12:00 a 13:00 horas.



**Importante:**  
Actividades sujetas a condiciones epidemiológicas y ambientales favorables.

## DEPORTE UNIVERSITARIO en tu plantel

De 12:00 a 16:00 horas

- **Martes 19 de noviembre** CCH Sur
- **Miércoles 20 de noviembre** Facultad de Derecho



### BÉISBOL (FINAL)

19 de noviembre | 13:00 horas  
Parque de Béisbol de C.U.



### FLAG FEMENIL Y VARONIL

(SEMIFINALES)

20 de noviembre | 13:30 horas

Campo 3 de FBA

### SOFTBOL

22 de noviembre | 11:00 horas

Campo de Softbol de C.U.

### BALONCESTO

20 de noviembre | 13:00 horas

23 de noviembre | 8:00 horas

Frontón Cerrado

### FUTBOL RÁPIDO (SEMIFINALES)

23 de noviembre | 08:00 horas

Cancha de Futbol Rápido de C.U.



## TORNEO INTERPREPAS

**Futbol Asociación Femenil y Varonil**

Campo 5 de C.U. y Cancha del Complejo Deportivo Alfredo Harp Helú | 19 y 20 noviembre 13:00 horas

## TAPANCO ALBERCA OLÍMPICA UNIVERSITARIA

**Martes a viernes** de 7:00 a 20:00 h | **Sábados** de 8:00 a 10:00 h | Jumping, taekwondo, pilates, baile deportivo y mucho más.

Actividades completas en [deporte.unam.mx](http://deporte.unam.mx) | Registro en **Red Puma**



## LIGA ABE Baloncesto Varonil Frontón Cerrado

**Viernes 22 de noviembre**  
18:00 horas  
UNAM vs UPAEP

**Sábado 23 de noviembre**  
18:00 horas  
UNAM vs INTERAMERICANA

## Centro de Estudios del Deporte | DIPLOMADOS 2024

### Curso teórico-práctico Acondicionamiento físico nivel II (modelo curricular 5 niveles)

Fechas: 25-29 de noviembre

Duración: 38 horas

Fecha límite de inscripción: 22 de noviembre

### Curso Introducción a la comunicación en la enseñanza del deporte

Fechas: 26 de noviembre al 5 de diciembre

Duración: 20 horas

Fecha límite de inscripción: 25 de noviembre

**Informes:** [ced@deporte.unam.mx](mailto:ced@deporte.unam.mx)

Convocatorias completas en [deporte.unam.mx](http://deporte.unam.mx)

**EN DIRECTO** | **LIVE** DeporteUNAM

Elige la rutina que más se ajuste a tus metas

Rutinas de activación: lunes a jueves a las 9:00 h  
Programa completo en [deporte.unam.mx](http://deporte.unam.mx)

## CAPACITACIÓN Y ENSEÑANZA

10:00 hrs.

### MARTES 19 NOVIEMBRE

#### NUTRICIÓN Y DEPORTE

Dieta para los bailarines

### JUEVES 21 NOVIEMBRE

#### CONTIENDAS MENORES DE 15

Escalada infantil

### MIÉRCOLES 20 NOVIEMBRE

#### EJERCICIO, SALUD Y DEPORTE

Métodos de recuperación

### VIERNES 22 NOVIEMBRE

#### PSICOLOGÍA DEPORTIVA

Test

## CONSEJOS DE ACTIVACIÓN

11:00 hrs.

### MARTES 19 NOVIEMBRE



REHABILITACIÓN

### JUEVES 21 NOVIEMBRE



PERSONAS DE LA 3RA EDAD

### MIÉRCOLES 20 NOVIEMBRE



PERSONAS CON DISCAPACIDAD

### VIERNES 22 NOVIEMBRE



MENORES DE 15 AÑOS

## DISCIPLINA DEPORTIVA

### Semana de béisbol

Martes a viernes | 18:00 h | Programa completo en [deporte.unam.mx](http://deporte.unam.mx)



## CONVERSATORIOS

Martes a viernes | 19:00 horas | Programa completo en [deporte.unam.mx](http://deporte.unam.mx)

## EL DEPORTE UNIVERSITARIO EN TODOS TUS SENTIDOS



Sábados de 8:00 a 9:30 A.M. por **Radio UNAM**, 860 de AM, por [radio.unam.mx](http://radio.unam.mx) y por

**LIVE** DeporteUNAM y GoyaDeportivo

DeporteUNAM

# deporte.unam.mx

**UNAM**  
Nuestra gran Universidad