



# CARRUSEL DEPORTIVO UNAM

SEMANA  
DEL 24 AL 28  
DE JUNIO

DEPORTE POR Y PARA LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

## CULTURA FÍSICA

Presencial al aire libre

### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL

#### Estadio Roberto "Tapatío" Méndez

Lunes a viernes de 8:00 a 16:30 h

#### Pista de Calentamiento

Lunes a viernes de 7:00 a 14:00 y  
de 15:00 a 17:00 h

#### Jardín anexo Torre de Ingeniería

Lunes a viernes de 14:00  
a 16:00 h

#### Pumafit Vestíbulo de la Alberca Olímpica Universitaria

- Lunes, martes, jueves y viernes de 10:00 a 14:00 horas
- Miércoles 11:00 a 14:00 horas

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



## Aprovecha al máximo tus vacaciones de verano

Del 1 al 19 de julio 2024

Manteniéndote activo con la programación especial que Deporte UNAM tiene preparada para ti, a través de **f Deporte UNAM** y en estreno por nuestro canal de **YouTube DeporteUNAM**

Elige la rutina que mejor se adapte a tus necesidades. Consulta la programación en **deporte.unam.mx**

### TAPANCO ALBERCA OLÍMPICA UNIVERSITARIA

Lunes a viernes de 7:00 a 18:00 h

**Sábados** de 8:00 a 10:00 h | Karate, jumping, taekwondo, pilates, baile deportivo y mucho más.

Actividades completas en **deporte.unam.mx**  
Registro en **Red Puma**

Centro de Capacitación en Jueceo y Arbitraje Deportivo

CURSOS 2024

#### Análisis de la reglamentación técnico-deportiva del Fiscoconstructivismo para entrenadores y deportistas

Fechas: del 22 al 26 de julio y del 29 de julio al 2 de agosto

Duración: 20 horas

Fecha límite de inscripción: 22 de julio

#### Arbitraje deportivo en fútbol nivel 1, Bases de reglamentación deportiva

Fechas: 22 al 25 de julio y 1 y 2 de agosto

Duración: 20 horas

Fecha límite de inscripción: 22 de julio

Informes: **ccjad@deporte.unam.mx**

Convocatorias completas en **deporte.unam.mx**

EN DIRECTO | **f LIVE** DeporteUNAM

Elige la rutina que más se ajuste a tus metas

Programa completo

#### Lunes a viernes

09:00 h SALUD Y EQUILIBRIO

11:00 h ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL

17:00 h ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



#### CAPACITACIÓN Y ENSEÑANZA

LUNES 24 JUNIO

CIENCIAS DEL DEPORTE

Innovación y sostenibilidad en el turismo deportivo

MARTES 25 JUNIO

NUTRICIÓN Y DEPORTE

Respuestas a dudas relacionadas con la nutrióloga del deporte

VIERNES 28 JUNIO

PSICOLOGÍA DEPORTIVA

Simulación de competencia

MIÉRCOLES 26 JUNIO

EJERCICIO, SALUD Y DEPORTE

Actividad física y ejercicio: beneficios para la salud

JUEVES 27 JUNIO

IMPLEMENTOS DEPORTIVOS

Lacrosse, stick

10:00 hrs.

#### MENORES DE 15 AÑOS

LUNES 24 JUNIO

ASESORÍA PARA PADRES

Equilibrio en el éxito académico: estrategias para padres

MARTES 25 JUNIO

CONTIENDAS DEPORTIVAS

Entrenamiento fútbol

VIERNES 28 JUNIO

ACTIVACIÓN

Fuerza

18:00 hrs.

#### CONVERSATORIOS

LUNES 24 JUNIO

SEMBLANZAS DEPORTIVAS

Sergio Núñez, beisbol

MARTES 25 JUNIO

JUEGOS Y DEPORTES DEL MUNDO

EUA: Pickleball

MIÉRCOLES 26 JUNIO

LECCIONES DE AJEDREZ

Reyes con enroque corto 2

JUEVES 27 JUNIO

HISTORIAS Y ANÉCDOTAS DEL FBA EN LA UNAM

VIERNES 28 JUNIO

GÉNERO Y DEPORTE Identidades sexuales

19:00 hrs.