



# CARRUSEL DEPORTIVO UNAM

SEMANA  
DEL 26 AL 30  
DE AGOSTO

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

**Espacio deportivo Puma | Islas de Ciudad Universitaria**  
29 y 30 de agosto | Baile, yoga, tai chi y mucho más

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

### 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](http://deporte.unam.mx)  
Registro en **Red Puma**

### Centro de Estudios del Deporte CURSOS Y DIPLOMADOS 2024

Curso | **Técnicas y estrategias de calentamiento en la activación física y el deporte**

Fechas: 2 al 13 de septiembre  
Duración: 20 horas  
Fecha límite de inscripción: 30 de agosto

Curso en Línea | **Salud integral, interacción entre medicamentos, nutrición y actividad física nivel 1**

Fechas: 5 de septiembre al 3 de octubre  
Duración: 20 horas  
Fecha límite de inscripción: 3 de septiembre

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

Diplomado **Narración Deportiva (tercera edición)**

Fechas: 2 de octubre al 26 de febrero de 2025  
Duración: 136 horas  
Fecha límite de inscripción: 27 de septiembre

Informes: [contacto@deporte.unam.mx](mailto:contacto@deporte.unam.mx)  
Convocatorias completas en [deporte.unam.mx](http://deporte.unam.mx)



En la UNAM hay **90 gimnasios al aire libre** y al menos uno está cerca de ti. Consulta los **videos tutoriales** para obtener el **mayor beneficio**.



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



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

Elige la rutina que más se ajuste a tus metas

Lunes a viernes

09:00 h SALUD Y EQUILIBRIO

11:00 h ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL

17:00 h ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Programa completo



### CAPACITACIÓN Y ENSEÑANZA

10:00 hrs.	LUNES 26 AGOSTO	MIÉRCOLES 28 AGOSTO
	<b>CIENCIAS DEL DEPORTE</b> Diseño universal de aprendizaje en el deporte	<b>EJERCICIO, SALUD Y DEPORTE</b> Dolor Patelofemoral
	<b>MARTES 27 AGOSTO</b> <b>NUTRICIÓN Y DEPORTE</b> Agua y aceite de coco, propiedades	<b>JUEVES 29 AGOSTO</b> <b>IMPLEMENTOS DEPORTIVOS</b> Rugby, balón
	<b>VIERNES 30 AGOSTO</b> <b>PSICOLOGÍA DEPORTIVA:</b> "Nunca ganan, no trajeron medalla, pa' qué van..." Análisis	

18:00 hrs.	LUNES 26 AGOSTO	MIÉRCOLES 28 AGOSTO
	<b>ASESORÍA PARA PADRES</b> Metodología del entrenamiento	<b>INIICIACIÓN DEPORTIVA</b>
	<b>MARTES 27 AGOSTO</b> <b>CONTIENDAS DEPORTIVAS</b> Basquetbol	<b>JUEVES 29 AGOSTO</b> <b>HISTORIAS DE VIDA</b> Natación
	<b>VIERNES 30 AGOSTO</b> <b>ACTIVACIÓN:</b> Baile	

19:00 hrs.	LUNES 26 AGOSTO	MIÉRCOLES 28 AGOSTO
	<b>SEMBLANZAS DEPORTIVAS</b> Félix Buen Día y Flor Jazmín García Trujillo - Facultad de Contaduría y Administración	<b>LECCIONES DE AJEDREZ</b> Apertura sistema colle
	<b>MARTES 27 AGOSTO</b> <b>JUEGOS Y DEPORTES DEL MUNDO</b> México, danza guerrera	<b>JUEVES 29 AGOSTO</b> <b>HISTORIAS Y ANÉCDOTAS DEL FBA EN LA UNAM</b>
	<b>VIERNES 30 AGOSTO</b> <b>GÉNERO Y DEPORTE:</b> La cultura física y las acciones sociales para combatir desigualdades parte 2	