



Secretaría de Servicio y Atención a la Comunidad Universitaria

Dirección General del Deporte Universitario  
DGDU

# CARRUSEL DEPORTIVO UNAM

SEMANA  
DEL 28 AL 31  
DE OCTUBRE

DEPORTE POR Y PARA LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

## CULTURA FÍSICA

### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL

Presencial al aire libre

#### Estadio Roberto "Tapatío" Méndez

Lunes a jueves de 8:00 a 16:30 horas.

#### Jardín anexo Torre de Ingeniería

Lunes a jueves de 14:00 a 16:00 horas.

#### Pista de Calentamiento

Lunes a jueves de 7:00 a 14:30 y de 15:00 a 17:00 horas.

#### Espacio Deportivo Puma, Islas de CU

31 de octubre | 12:00 a 16:00 horas | Baile, yoga, tai chi, karate, AFG y mucho más.



#### Pumafit | Vestíbulo de la Alberca Olímpica Universitaria

- Lunes, martes, jueves de 10:00 a 14:00 horas.
- Miércoles de 11:00 a 14:00 horas y lunes a jueves de 17:00 a 19:00 horas.

#### Acuafit Alberca Olímpica Universitaria

- Lunes a jueves de 12:00 a 13:00 horas.

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

## Centro de Estudios del Deporte | CURSO 2024

### Curso-Taller | La práctica educativa del entrenador universitario: Una aproximación reflexiva y crítica

Fechas: 11 al 15 de noviembre

Duración: 20 horas

Fecha límite de inscripción: 7 de noviembre

### Curso presencial y en línea Administración y gestión en el deporte

Fechas: 7, 12, 14, 19, y 21 noviembre

Duración: 20 horas

Fecha límite de inscripción: 6 de noviembre

### Diplomado Psicología del deporte

Fechas: 5 de noviembre de 2024 al 31 de julio del 2025

Duración: 240 horas

Fecha límite de inscripción: 31 de octubre

### Curso en línea La preparación en los deportes de combate

Fechas: 8 de noviembre al 6 de diciembre

Duración: 20 horas

Fecha límite de inscripción: 7 de noviembre

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

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



## DEPORTE UNIVERSITARIO

en tu plantel

De 12:00 a 16:00 horas

• **Miércoles 30 de octubre**  
ENALLT



### BALONCESTO

29 y 31 de octubre | 13:00 a 17:00 horas  
Frontón Cerrado



### FUTBOL ASOCIACIÓN FEMENIL

28 de octubre | 13:00 horas  
Campos 5 y 10 de C.U. Cancha del Complejo Deportivo C.P Alfredo Harp Helú

### FUTBOL ASOCIACIÓN VARONIL

29 de octubre | 13:00 horas  
Campo 2, 5, 10 y 11 de C.U. y Cancha del Complejo Deportivo C.P Alfredo Harp Helú

### FLAG VARONIL

28 de octubre | 13:30 horas  
Campo 3 FBA

### FLAG FEMENIL

30 de octubre | 13:30 horas  
Campo 3 de FBA

### BÉISBOL

29, 30 y 31 de octubre | a partir de las 11:00 hasta las 17:00 horas  
Parque Universitario de Beisbol de C.U.



### Futbol femenino | Campo #1 CU

2 de noviembre, 15:00 horas  
UNAM vs UANQ



## TORNEO INTERPREPAS

Futbol Asociación Varonil | Campo 10 de C.U. y Cancha del Complejo Deportivo C.P. Alfredo Harp Helú | 28, 30 y 31 de octubre, 13:00 horas

## TAPANCO ALBERCA OLÍMPICA UNIVERSITARIA

Lunes a jueves de 7:00 a 20:00 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**

## EN DIRECTO | 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.

#### LUNES 28 OCTUBRE

#### CIENCIAS DEL DEPORTE

La ciencia en el deporte profesional

#### MARTES 29 OCTUBRE

#### NUTRICIÓN Y DEPORTE

Dieta y cáncer

#### MIÉRCOLES 30 OCTUBRE

#### EJERCICIO, SALUD Y DEPORTE

Dolor lumbar en el deportista

#### JUEVES 31 OCTUBRE

#### CONTIENDAS MENORES DE 15

Natación artística

### CONSEJOS DE ACTIVACIÓN

Lunes a jueves | 11:00 h |  
Programa completo en [deporte.unam.mx](http://deporte.unam.mx)

### DISCIPLINA DEPORTIVA

Semana de taekwondo | Lunes a jueves | 18:00 h  
Programa completo en [deporte.unam.mx](http://deporte.unam.mx)



### CONVERSATORIOS

Lunes a jueves | 19:00 h |  
Programa completo en [deporte.unam.mx](http://deporte.unam.mx)



## PODCAST

Deporte UNAM

NUEVO

Beneficios del pilates para  
cuerpo y mente



DeporteUNAM

# deporte.unam.mx

UNAM  
La Universidad  
de la Nación