



# CARRUSEL DEPORTIVO UNAM

DEPORTE POR Y PARA LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

SEMANA DEL 30 DE SEPTIEMBRE AL 4 DE OCTUBRE

## CULTURA FÍSICA

Presencial al aire libre

### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL

#### Estadio Roberto "Tapatío" Méndez

Lunes, miércoles, jueves y viernes de 8:00 a 16:30 h

#### Jardín anexo Torre de Ingeniería

Lunes, miércoles, jueves y viernes de 14:00 a 16:00 h

#### Pista de Calentamiento

Lunes, miércoles, jueves y viernes de 7:00 a 14:30 y de 15:00 a 17:00 h

#### Espacio Deportivo Puma, Islas de Ciudad Universitaria

3 y 4 octubre | 12:00 a 16:00 horas | Baile, yoga, tai chi y mucho más

#### Pumafit Vestíbulo de la Alberca de CU

• Lunes, jueves y viernes de 10:00 a 14:00 h

• Miércoles 11:00 a 14:00 h

• Lunes, miércoles y jueves de 17:00 a 19:00 h

#### Acuafit Alberca Olímpica Universitaria

• Lunes, miércoles, jueves y viernes de 12:00 a 13:00 h

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

### TAPANCO ALBERCA OLÍMPICA UNIVERSITARIA

Lunes a viernes 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 | LIVE DeporteUNAM

Elige la rutina que más se ajuste a tus metas

Rutinas de activación, **salud y equilibrio** lunes, miércoles, jueves y viernes a las **9:00 horas** | Programa completo en [deporte.unam.mx](http://deporte.unam.mx)

<b>FLAG VARONIL</b> Campo 3 FBA 30 de septiembre   13:00 horas	<b>FUTBOL ASOCIACIÓN FEMENIL</b> Complejo Deportivo C.P. Alfredo Harp Helú   Campo 5 y 10 de C.U. 30 de septiembre   13:00 horas.
<b>BÉISBOL</b> Parque Universitario de Béisbol 2 y 3 de octubre   13:00 horas	<b>FLAG FEMENIL</b> Campo 3 FBA 2 de octubre   13:00 horas

### CAPACITACIÓN Y ENSEÑANZA

10:00 hrs.	<b>LUNES 30 SEPTIEMBRE</b> CIENCIAS DEL DEPORTE El efecto social del mundial 2026	<b>JUEVES 3 OCTUBRE</b> CONTIENDAS MENORES DE 15 Soccer femenino
	<b>MIÉRCOLES 2 OCTUBRE</b> EJERCICIO, SALUD Y DEPORTE Esguince de tobillo	<b>VIERNES 4 OCTUBRE</b> PSICOLOGÍA DEPORTIVA: Consumo de sustancias "auxiliares"
11:00 hrs.	<b>Consejos de activación</b> lunes, miércoles, jueves y viernes   <b>11:00 horas</b> Programa completo en <a href="http://deporte.unam.mx">deporte.unam.mx</a>	

### Centro de Estudios del Deporte

CURSOS Y TALLERES 2024

#### Curso | Capacitación de arbitraje en combate de taekwondo

Fechas: 8 al 12 de octubre

Duración: 20 horas

Fecha límite de inscripción: 7 de octubre



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

Fechas: 14 al 24 de octubre

Duración: 20 horas

Fecha límite de inscripción: 10 de octubre



#### Taller | Aplicaciones de Google 2024

Fechas: 14 al 25 de octubre

Duración: 21 horas

Fecha límite de inscripción: 10 de octubre



### DISCIPLINA DEPORTIVA

**Semana de esgrima** | Lunes, miércoles, jueves y viernes a las **18:00 horas**  
 Programa completo en [deporte.unam.mx](http://deporte.unam.mx)

LIVE DeporteUNAM



### CONVERSATORIOS

19:00 hrs.	<b>LUNES 30 SEPTIEMBRE</b> SEMBLANZAS DEPORTIVAS Javier Ornelas, FAD	<b>JUEVES 3 OCTUBRE</b> HISTORIAS Y ANÉCDOTAS DEL FBA EN LA UNAM
	<b>MIÉRCOLES 2 OCTUBRE</b> LECCIONES DE AJEDREZ Gambito de rey	<b>VIERNES 4 OCTUBRE</b> GÉNERO Y DEPORTE Los mandatos sociales para las mujeres



PODCAST  
Deporte UNAM



Tácticas contra la violencia de género en el deporte: una guía de la UNAM

