



Secretaría de Servicio y Atención a la Comunidad Universitaria

Dirección General del Deporte Universitario
DGDU

CARRUSEL DEPORTIVO UNAM

DEPORTE POR Y PARA LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

SEMANA
DEL 9 AL 14
DE DICIEMBRE

Centro de Estudios del Deporte

DIPLOMADOS
Y CURSOS 2024

EN DIRECTO | DeporteUNAM

Elige la rutina que más se ajuste a tus metas

Diplomado

Teoría del entrenamiento deportivo

Coordinador: René Vargas Pineda

Fechas: 15 de enero al 28 de junio de 2025

Duración: 160 horas

Fecha límite de inscripción: 10 de enero

Curso en línea

La preparación en los deportes de combate

Fechas: 31 de enero al 28 de febrero del 2025

Duración: 20 horas

Fecha límite de inscripción: 30 de enero

Informes: ced@deporte.unam.mx

Convocatorias completas en deporte.unam.mx

Curso

Arbitraje deportivo en voleibol de playa

Fechas: 13 al 17 de enero 2025

Duración: 20 horas

Fecha límite de inscripción: 10 de enero

Curso

Arbitraje deportivo en voleibol

Fechas: 20 al 24 de enero 2025

Duración: 20 horas

Fecha límite de inscripción: 17 de enero

Informes: ccjad@deporte.unam.mx

Convocatorias completas en deporte.unam.mx



PODCAST
Deporte UNAM

NUEVO

Acondicionamiento Físico
Acuático



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 y por

DeporteUNAM y GoyaDeportivo

09:00 hrs.

LUNES 9 DICIEMBRE



ACONDICIONAMIENTO
FÍSICO GENERAL



YOGA

MARTES 10 DICIEMBRE



PILATES



CHI KUNG

SALUD Y EQUILIBRIO

10:00 hrs.

LUNES 9 DICIEMBRE

CIENCIAS DEL DEPORTE
La física en el buceo deportivo

MARTES 10 DICIEMBRE

NUTRICIÓN Y DEPORTE
Alimentos para el cerebro

MIÉRCOLES 11 DICIEMBRE

EJERCICIO, SALUD Y DEPORTE
El ejercicio físico para
mejora del lipedema

VIERNES 13 DICIEMBRE

PSICOLOGÍA DEPORTIVA:
Autoregistro

CAPACITACIÓN Y ENSEÑANZA

11:00 hrs.

LUNES 9 DICIEMBRE



DEFENSA PERSONAL

MARTES 10 DICIEMBRE



REHABILITACIÓN

MIÉRCOLES 11 DICIEMBRE



PERSONAS CON
DISCAPACIDAD

VIERNES 13 DICIEMBRE



MENORES DE 15 AÑOS

CONSEJOS DE ACTIVACIÓN

DISCIPLINA DEPORTIVA

Semana de baloncesto

Lunes, martes, miércoles y viernes

18:00 h Programa completo en:
deporte.unam.mx



19:00 hrs.

LUNES 9 DICIEMBRE
SEMBLANZAS DEPORTIVAS
Alejandrina Zamora,
PUD entrenadora 2024

MARTES 10 DICIEMBRE
JUEGOS Y DEPORTES DEL MUNDO
Europa, patinaje artístico

MIÉRCOLES 11 DICIEMBRE
LECCIONES DE AJEDREZ
Defensa escandinava y francesa
contraataque con peón

VIERNES 13 DICIEMBRE
GÉNERO Y DEPORTE
Reflexiones a lo largo de 2024

CONVERSATORIOS

En la UNAM hay 92
gimnasios al aire libre y al
menos uno está cerca de ti.
Consulta los **videos**
tutoriales para obtener el
mayor beneficio.



DeporteUNAM

deporte.unam.mx

UNAM
Nuestra gran
Universidad