



CARRUSEL DEPORTIVO UNAM

SEMANA
DEL 23 AL 28
DE ENERO

DEPORTE POR Y PARA LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

CULTURA FÍSICA

Presencial al aire libre



ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL:

Pista de Calentamiento

- Lunes, miércoles y viernes de 7:00 a 9:00 h
- Martes y jueves de 8:00 a 10:00 h
- Lunes, miércoles y viernes 14:30 a 16:30 h

Frontón Cerrado

- Martes y jueves 10:30 a 12:30 h
- Lunes, jueves y viernes 14:30 a 16:30 h

Jardín Torre de Ingeniería

- Lunes, miércoles y viernes 14:00 a 16:00 h

Espacio Deportivo Puma

Islas de Ciudad Universitaria

- Miércoles a viernes de 12:00 a 16:00 h
- Baile, Yoga, Ultimate, Tai Chi, Acondicionamiento Funcional, Ajedrez, CrossFit, Pilates y mucho más.

Pumafit

- Lunes, martes y jueves 10:00 a 14:00, 17:00 a 19:00 h
- Viernes 10:00 a 14:00 h
- Vestíbulo de la Alberca de CU

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

Centro de Estudios del Deporte | CURSOS 2023

Diplomado

Adaptaciones fisiológicas, metabólicas y metodológicas hacia el rendimiento deportivo

Fechas: febrero 7 a noviembre 14

Costo Universitarios:

\$14,000.00

Costo Externos:

21,000.00

Fecha límite de inscripción:

febrero 6

Curso

Historia del deporte desde la antigüedad hasta el siglo XXI

Fechas: enero 25 a febrero 13

Costo Universitarios:

\$1,000.00

Costo Externos:

\$1,500.00

Fecha límite de inscripción:

enero 24

Ciclo de conferencias en línea

Actividad física, nutrición y psicología en la senescencia de la mujer

Fechas: enero 26, febrero 2, 9, 16, 23 y marzo 2

Plataforma: Zoom

Fecha límite de inscripción:

enero 25

Diplomado

Bases de Psicología del Deporte

Fechas: febrero 28 a noviembre 23

Costo Universitarios:

\$14,000.00

Costo Externos:

\$21,000.00

Fecha límite de inscripción:

febrero 24

Informes: ced@deporte.unam.mx

Convocatorias completas en deporte.unam.mx

TAPANCO ALBERCA OLÍMPICA UNIVERSITARIA

Lunes a viernes de 8:00 a 18:00 h. | **Sábados** de 9:00 a 13:00 h.
Taekwondo, kung fu, jumping, danzas orientales, pilates y SAMBO entre otras.

Actividades completas en deporte.unam.mx | Registro en red Puma



RUGBY

Competencia Metropolitana

XV's varonil mayor

Deportivo C.P. Alfredo Harp Helú

21 de enero

PUMAS vs ROOSTERS

Horario: 12:00 h

PUMAS B vs Rooters B

Horario: 14:00 h

ENTRADA
LIBRE

EN DIRECTO | DeporteUNAM

Emprende tu propio programa de ejercicio
Elige el que más se ajuste a tus metas

Programa completo

09:00 h MEDITACIÓN

10:00 h ACTIVIDAD 3RA. EDAD (Sábados)

11:00 h ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL

17:00 h ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

18:00 h EJERCICIOS PARA MENORES



EN DIRECTO | 10:00 hrs. | DeporteUNAM

LUNES 23 ENERO

CIENCIAS DEL DEPORTE

TEMA: La infraestructura para el Mundial de Qatar 2022

MARTES 24 ENERO

NUTRICIÓN Y DEPORTE

TEMA: Suplementos alimenticios para adolescentes

VIERNES 27 ENERO

PSICOLOGÍA DEPORTIVA

TEMA: La educación en el deporte a través de padres y entrenadores

MIÉRCOLES 25 ENERO

EJERCICIO, SALUD Y DEPORTE

TEMA: Luxación acromioclavicular

JUEVES 26 ENERO

TÓPICOS DEL DEPORTE

ADAPTADO

EN DIRECTO | 19:00 hrs. | DeporteUNAM

LUNES 23 ENERO

SEMBLANZAS DEPORTIVAS:

Felipe Cigala Pérez, preparador físico.

MARTES 24 ENERO

JUEGOS Y DEPORTES DEL MUNDO

TEMA: Estados Unidos de América: Disc Golf

MIÉRCOLES 25 ENERO

LECCIONES DE AJEDREZ

Tema: Ataques sobre rey sin enrocar

JUEVES 26 ENERO

HISTORIAS Y ANÉCDOTAS

DEL FBA EN LA UNAM

Tema: Programa de Fútbol Americano Juvenil Coyotes y Tigres

VIERNES 27 ENERO

GÉNERO Y DEPORTE. Tema: Baile y Danza Deportiva



PODCAST
Deporte UNAM

NUEVO

Cultura física, deporte y formación integral de los universitarios