



CARRUSEL DEPORTIVO UNAM

DEPORTE POR Y PARA LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

SEMANA DEL
19 AL 24
DE SEPTIEMBRE

CULTURA FÍSICA

Presencial al aire libre

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL:

Frontón cerrado:

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

Pista de calentamiento

- Lunes, miércoles y viernes 7:00 a 9:00 h
- Martes y jueves 8:00 a 10:00 h
- Lunes, miércoles 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, Combate Medieval y mucho más.

Vestíbulo de la Alberca de CU

Puma Fit

- Lunes, martes y jueves de 10:00 a 14:00 y 17:00 a 19:00 h
- Miércoles 12:00 a 14:00 y 17:00 a 19:00 h
- Viernes 10:00 a 14:00 h

▶ Actividades sujetas a condiciones epidemiológicas y ambientales favorables

ACTUALIZACIÓN | Centro de Estudios del Deporte
2022

Diplomado presencial:

Narración deportiva
Del 19 de octubre de 2022

al 3 de marzo de 2023

Duración 128 horas

Fecha límite de inscripción:

30 de septiembre de 2022

Costo Universitarios:

\$12,000.00

Costo Externos: \$16,000.00

Curso de Masaje Atlético Deportivo

Fechas: 28 de septiembre al 7 de diciembre

Costo \$4,000.00

Fecha límite de inscripción:

28 de septiembre

Curso presencial-Sicced

Tronco común nivel 1 teoría general del entrenamiento

Fechas: del 26 al 30 de septiembre del 2022

Costos: \$150.00

Fecha límite de inscripción

23 de septiembre

Ciclo de conferencias

Archibald Vivian Hill Premio Nobel de fisiología 1922

Fecha: 26-30 de septiembre

Hora: 12:00 a 14:00 horas

Convocatorias completas en deporte.unam.mx

EN DIRECTO | 17:00 hrs. | [f LIVE](#) DeporteUNAM

LUNES 19 SEPTIEMBRE
APRECIACIÓN DEPORTIVA:
Fisicoconstructivismo

MARTES 20 SEPTIEMBRE

COMBATE: Lima Lama

MIÉRCOLES 21 SEPTIEMBRE
PORRAS
Y ANIMACIÓN

JUEVES 22 SEPTIEMBRE

ARTES MARCIALES: Judo

VIERNES 23 SEPTIEMBRE

BAILE: Acondicionamiento rítmico

EN DIRECTO | 18:00 hrs. | [f LIVE](#) DeporteUNAM

RUTINA DE EJERCICIOS

para menores de 15 años

LUNES 19 SEPTIEMBRE

BASQUETBOL

MARTES 20 SEPTIEMBRE

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

VIERNES 23 SEPTIEMBRE

PORTEROS

MIÉRCOLES 21 SEPTIEMBRE

BAILE

JUEVES 22 SEPTIEMBRE

FLAG

EN DIRECTO | 9:00 hrs. | [f LIVE](#) DeporteUNAM

BARRA DE MEDITACIÓN

De lunes a sábado, 9:00 hrs.

EN DIRECTO | 10:00 hrs. | [f LIVE](#) DeporteUNAM

LUNES 19 SEPTIEMBRE

LAS CIENCIAS DEL DEPORTE:
Danza y las ciencias asociadas al deporte

MARTES 20 SEPTIEMBRE

NUTRICIÓN Y DEPORTE:
Suplemento con Hidroximetilbutirato

MIÉRCOLES 21 SEPTIEMBRE

EJERCICIO, DEPORTE Y SALUD:
Dopaje tecnológico: conclusiones

JUEVES 22 SEPTIEMBRE

TÓPICOS DEL DEPORTE
ADAPTADO: En la ruta a Juegos paranacionales

VIERNES 23 SEPTIEMBRE

PSICOLOGÍA DEPORTIVA:
Planeación de la preparación psicológica en el deporte. Primera parte

SÁBADO 24 SEPTIEMBRE

ACTIVACIONES PARA PERSONAS DE LA 3A. EDAD

EN DIRECTO | 11:00 hrs. | [f LIVE](#) DeporteUNAM

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL

De lunes a sábado, 11:00 hrs.

EN DIRECTO | 19:00 hrs. | [f LIVE](#) DeporteUNAM

LUNES 19 SEPTIEMBRE

SEMBLANZAS DEPORTIVAS

Tema: Juan Rodríguez, fútbol rápido

MARTES 20 SEPTIEMBRE

JUEGOS Y DEPORTES DEL MUNDO

TEMA: Inglaterra, waterpolo

VIERNES 23 SEPTIEMBRE

GÉNERO Y DEPORTE

Tema: Otras formas de ser hombre son posibles

MIÉRCOLES 21 SEPTIEMBRE

LECCIONES DE AJEDREZ

Tema: Dama vs peón

JUEVES 22 SEPTIEMBRE

HISTORIAS Y ANÉCDOTAS

DEL FBA EN LA UNAM

Tema: Reunificación de los Pumas 1998



PODCAST
Deporte UNAM

NUEVO

Frontenis: el deporte que nació en México