



CARRUSEL DEPORTIVO UNAM

SEMANA DEL 1
AL 6 DE AGOSTO

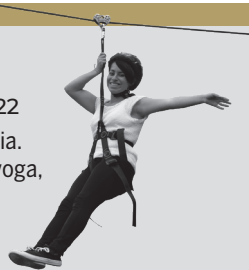
DEPORTE POR Y PARA LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA



JORNADAS DE

BIENVENIDA AL DEPORTE UNIVERSITARIO 2022

Fechas: Hasta el 12 de agosto. **Lugar:** Islas de Ciudad Universitaria.
Actividades: Juegos, exhibición de deportes, circuito deportivo, yoga, puma fit, zumba, gimnasia, tai chi y más.
Horario: de lunes a viernes de las 11:00 a las 17:00 h
¡PARTICIPA!



ACTUALIZACIÓN PRESENCIAL Y EN LÍNEA 2022 | Centro de Estudios del Deporte

Curso Presencial

Arbitraje deportivo en fútbol asociación

Fechas: 15 al 19 de agosto

Costo: Alumnos UNAM sin costo

Comunidad universitaria

\$300.00

Externos \$600.00

Fecha límite de inscripción:

12 de agosto

Curso Presencial y en Línea

Jueces de Físicoconstructivismo

Fechas: 15 al 19 de agosto en línea

22 al 26 de agosto presencial

Costos: Alumnos UNAM sin costo

Comunidad universitaria

\$300.00

Externos \$600.00

Fecha límite de inscripción:

12 de agosto

Convocatorias completas en deporte.unam.mx

EN DIRECTO | 17:00 hrs. | LIVE DeporteUNAM

LUNES 1 AGOSTO
APRECIACIÓN DEPORTIVA:
Físicoconstructivismo

MIÉRCOLES 3 AGOSTO
PORRA Y ANIMACIÓN

MARTES 2 AGOSTO
COMBATE: Lucha

JUEVES 4 AGOSTO
ARTES MARCIALES: Karate Do

VIERNES 5 AGOSTO
Acondicionamiento rítmico

EN DIRECTO | 18:00 hrs. | LIVE DeporteUNAM

RUTINA DE EJERCICIOS

para menores de 15 años

LUNES 1 AGOSTO
RUGBY

MIÉRCOLES 3 AGOSTO
GIMNASIA

MARTES 2 AGOSTO
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

JUEVES 4 AGOSTO
PORTEROS

VIERNES 5 AGOSTO
ESGRIMA

EN DIRECTO | 9:00 hrs. | LIVE DeporteUNAM

BARRA DE MEDITACIÓN

LUNES 1 AGOSTO
EQUILIBRIO DINÁMICO

JUEVES 4 AGOSTO
YOGA: Flow

MARTES 2 AGOSTO
PILATES: BANDA ELÁSTICA

VIERNES 5 AGOSTO
GIMNASIA ESTÁTICA: Flex de piernas

MIÉRCOLES 3 AGOSTO
ACTIVACIÓN 3RA. EDAD

SÁBADO 6 AGOSTO
CHI KUNG: Cuerpo Consciente

EN DIRECTO | 10:00 hrs. | LIVE DeporteUNAM

LUNES 1 AGOSTO
LAS CIENCIAS DEL DEPORTE:
Los beneficios del entrenamiento funcional

JUEVES 4 AGOSTO
TÓPICOS DEL DEPORTE
ADAPTADO: Baloncesto, 3x3 sobre silla de ruedas

MARTES 2 AGOSTO
NUTRICIÓN Y DEPORTE: Sodio, el villano carismático

VIERNES 5 AGOSTO
PSICOLOGÍA DEPORTIVA:
Objetivos y tareas de la preparación psicológica

MIÉRCOLES 3 AGOSTO
EJERCICIO, DEPORTE Y SALUD:
beneficios del ejercicio en la salud mental

SÁBADO 6 AGOSTO
ACTIVACIONES PARA PERSONAS DE LA 3A. EDAD: Ejercicios de bajo impacto

EN DIRECTO | 11:00 hrs. | LIVE DeporteUNAM

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL

De lunes a sábado, 11:00 hrs.

EN DIRECTO | 19:00 hrs. | LIVE DeporteUNAM

LUNES 1 AGOSTO
SEMBLANZAS DEPORTIVAS
Tema: Fernando Guerrero Ramírez (arbitraje)

MIÉRCOLES 3 AGOSTO
LECCIONES DE AJEDREZ
Tema: Apertura española

MARTES 2 AGOSTO
JUEGOS Y DEPORTES DEL MUNDO
Tema: China: Wushu Kung-Fu

JUEVES 4 AGOSTO
HISTORIAS Y ANÉCDOTAS DEL FBA EN LA UNAM
Tema: El tricampeonato de los condors 1978-1980

VIERNES 5 AGOSTO
GÉNERO Y DEPORTE
Tema: Las violencias como un problema social

PODCAST

Deporte UNAM

NUEVO

Ejercicio y calidad de vida en la 3a. edad