



Secretaría de Servicio y Atención a la Comunidad Universitaria

Dirección General del Deporte Universitario
DGDU

EN DIRECTO | LIVE DeporteUNAM

RUTINAS DE ACTIVACIÓN

SEMANA DEL 10 AL 14 DE FEBRERO

RUTINAS DE ACTIVACIÓN **SALUD Y EQUILIBRIO**

09:00 HORAS

- Lunes ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL
- Martes BAILE DEPORTIVO
- Miércoles PROPIOCEPCIÓN
- Jueves JUMPING
- Viernes CHI KUNG

CAPACITACIÓN Y ENSEÑANZA

10:00 HORAS

- Lunes CIENCIAS DEL DEPORTE
- Martes NUTRICIÓN Y DEPORTE
- Miércoles SALUD Y DEPORTE
- Jueves CONTIENDAS DEPORTIVAS MENORES DE 15 AÑOS
- Viernes PSICOLOGÍA DEPORTIVA

RUTINAS DE **CONSEJOS DE ACTIVACIÓN**

11:00 HORAS

- Lunes DEFENSA PERSONAL
- Martes REHABILITACIÓN
- Miércoles ACTIVIDADES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD
- Jueves PERSONAS DE LA 3RA EDAD
- Viernes MENORES DE 15 AÑOS



RUTINAS DE ACTIVACIÓN **DISCIPLINA DEPORTIVA** SEMANA DE **VOLEIBOL DE SALA**

18:00 HORAS

- Lunes PRÁCTICALA EN LA UNAM
- Martes REGLAS BÁSICAS
- Miércoles IMPLEMENTOS DEPORTIVOS
- Jueves FUNDAMENTOS TÉCNICOS
- Viernes HISTORIA EN LA UNAM

CONVERSATORIOS

19:00 HORAS

- Lunes SEMBLANZAS DEPORTIVAS
- Martes JUEGOS Y DEPORTES DEL MUNDO
- Miércoles LECCIONES DE AJEDREZ
- Jueves HISTORIAS Y ANÉCDOTAS DEL FBA EN LA UNAM
- Viernes GÉNERO Y DEPORTE

TEUNAM #SOYDEPORTEUNAM #SOYDEPORTEUNAM #SOYDE