

un

UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA
SEDE MEDELLÍN
DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO
SECCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

OFERTA DE SERVICIOS DEPORTIVOS

Semestre 2016 - I



Dirección de Bienestar Universitario
Sección de Actividad Física y Deporte

Universidad Nacional de Colombia Sede Medellín

Correo: deportes_med@unal.edu.co

Teléfono: 430 90 00 ext.: 496 05

bienestaruniversitario.medellin.unal.edu.co/deportes/

PROGRAMAS DE FORMACIÓN

Cursos formativos: Proceso de enseñanza - aprendizaje de conocimientos teóricos y prácticos de las disciplinas deportivas ofrecidas por la institución.

Dirigido a: estudiantes de pregrado y postgrado, docentes, empleados, contratistas, egresados y pensionados.

NATACIÓN

Nivelaciones: lunes, miércoles y viernes de 12:00 a 1:00 p.m.

PRIMER CURSO

Inscripciones: desde el 1° de febrero

Realización: entre el 8 de febrero y el 8 de abril

SEGUNDO CURSO

Inscripciones: entre el 11 y el 15 de abril

Realización: entre el 18 de abril y el 3 de junio

Lugar: Piscina Olímpica

NIVEL I	
Día	Horario
Lunes	10:00 a.m.
Lunes	1:00 p.m.
Lunes	11:00 a.m.
Martes	11:00 a.m.
Miércoles	10:00 a.m.
Miércoles	11:00 a.m.
Jueves	12:00 m.
Viernes	10:00 a.m.

NIVEL II	
Día	Horario
Lunes	11:00 a.m.
Lunes	12:00 m.
Martes	11:00 a.m.
Martes	1:00 p.m.
Miércoles	9:00 a.m.
Miércoles	11:00 a.m.
Jueves	11:00 a.m.
Jueves	1:00 p.m.
Viernes	9:00 a.m.
Viernes	11:00 a.m.

NIVEL III	
Día	Horario
Martes	1:00 p.m.
Miércoles	10:00 a.m.
Miércoles	12:00 m.
Miércoles	1:00 p.m.
Jueves	11:00 a.m.

NIVEL IV	
Día	Horario
Lunes	1:00 p.m.
Martes	12:00 m.
Martes	1:00 p.m.
Miércoles	11:00 a.m.
Miércoles	1:00 p.m.
Jueves	10:00 a.m.
Jueves	11:00 a.m.
Jueves	12:00 m.
Jueves	11:00 a.m.
Viernes	11:00 a.m.
Viernes	1:00 p.m.

NIVEL V	
Día	Horario
Lunes	10:00 a.m.
Lunes	11:00 a.m.
Martes	11:00 a.m.
Miércoles	10:00 a.m.
Miércoles	1:00 p.m.
Viernes	10:00 a.m.
Viernes	1:00 p.m.

TENIS DE CAMPO

Inscripciones: con Mauricio Sarabia o Rodrigo Ramírez entre las 8:00 a.m. y las 12:00 m.

Teléfono: 425 50 46

PRIMER CURSO

Nivelaciones: 1° y 2 de febrero

Inscripciones: desde el 3 de febrero

Realización: entre el 8 de febrero y el 8 de abril

SEGUNDO CURSO

Nivelaciones: 11 y 12 de abril

Inscripciones: entre el 13 y el 15 de abril

Realización: entre el 18 de abril y el 3 de junio

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a.m.	Avanzado	Selección Profesores	Empleados-Profesores	Selección Profesores	Empleados-Profesores
7:00 a.m.	Intermedio	Pensionados	Avanzado	Pensionados	Avanzado
8:00 a.m.	Principiante	Principiantes	Intermedio	Principiantes	Intermedio
9:00 a.m.	Pre-Competencia	Intermedio	Pre-Competencia	Intermedio	Pre-Competencia
10:00 a.m.	Intermedio	Avanzado	Principiante	Avanzado	Principiante
11:00 a.m.	Selección Estudiantes	Intermedio	Avanzado	Intermedio	Intermedio
12:00 m.	Empleados-Profesores	Selección Estudiantes	Empleados-Profesores	Selección Estudiantes	Selección Profesores
1:00 p.m.	Principiante	Selección Estudiantes	Principiante	Selección Estudiantes	Selección Profesores
2:00 p.m.	Avanzado	Principiante	Avanzado	Principiante	
3:00 p.m.	Intermedio	Intermedio	Intermedio	Intermedio	
4:00 p.m.	Principiante	Avanzado	Principiante	Avanzado	
5:00 p.m.	Egresados Avanzado	Intermedio	Egresados Avanzado	Intermedio	
6:00 p.m.	Egresados Intermedio	Principiante	Egresados Intermedio	Principiante	

BUCEO

Inscripciones en el teléfono: 430 90 00 ext.: 496 05

PULMÓN LIBRE

Horario: lunes, miércoles y viernes de 6:00 a 8:00 p.m.

El curso no tiene costo

El usuario debe tener careta, aletas y snorkel

PRIMER CURSO

Inscripciones: desde el 1° de febrero

Realización: entre el 8 de febrero y el 8 de abril

BUCEO AUTÓNOMO

Horario: sábado 10:00 a.m. a 6:00 p.m.

PRIMER CURSO

Inscripciones: desde el 1° de febrero

Realización: entre el 8 de febrero y el 8 de abril

Costo del Curso: \$ 140.000 para pago de alquiler de equipos y carga de aire.

Cada inscrito debe haber realizado el curso de pulmón libre y tener careta, aletas y snorkel.

RUGBY SUBACUÁTICO

Horario: lunes, miércoles y viernes de 4:00 a 6:00 p.m.

Requisitos: haber realizado el curso de pulmón libre y tener careta, aletas y snorkel.

Objetivo: conformación de equipos competitivos masculino y femenino.

El curso no tiene costo

CURSOS FORMATIVOS

Atletismo, ajedrez, baloncesto, balonmano, capoeira, fútbol, fútbol sala, natación, tenis de campo, rugby, taekwondo, ultimate, voleibol y tenis de mesa.

Inscripciones: entre el 1° y el 12 de febrero

Realización: entre el 15 de febrero y el 20 de mayo

Requisitos:

- Presentar el carnet que lo acredite como estudiante.
- Los cursos deben contar con un mínimo de doce (12) inscritos; excepto Tenis de Campo (4) y Natación (8).

En el caso que no se cumpla, se cancelará el curso.

PROGRAMACIÓN FORMATIVOS

DEPORTE	HORARIO	RAMA	LUGAR
Atletismo	L a V: 6:00 a.m. y 12:00 m. (U.N.)	Mixta	Cancha 1
Baloncesto	L- M - J: 8:00 a.m. (Sub 21)	Masculino	Placa deportiva
	L-M-J: 10:00 a.m. (Principiantes)		Placa deportiva
	V: 12:00 m. M: 2:00 p.m.	Femenino	Placa deportiva
Balonmano	L - W: 8:00 a.m.	Mixta	Placa deportiva
Capoeira	L- M - W - J: 2:00 p.m. V: 10:00 a.m.	Mixta	Salón Taekwondo
Ciclismo	M - J: 6:00 a.m. (Velódromo) M - J: 12:00 m. (Cerro El Volador) W: 12:00 m. (Campus El Volador)	Estudiantes - Empleados	
Fútbol	L - J: 10:00 a.m.	Masculino	Cancha # 1
	L - W: 10:00 a.m.	Femenino	Cancha # 1

Fútbol Sala	W - V: 2:00 p.m.	Femenino	Placa deportiva
	L- W: 10:00 a.m.	Masculino	Placa deportiva
Rugby	M- J: 2:00 p.m.	Femenino	
	M- J: 2:00 p.m.	Masculino	
Taekwondo	L-W-V: 8:00 a.m. L a V: 12:00 m.	Mixta	Salón Taekwondo. Polideportivo
Ultimate	L- J: 2:00 p.m.	Mixta	Cancha # 2
Voleibol	L- W: 10:00 a.m.	Mixta	Placa deportiva
Tenis de Mesa	M- J- V: 6:00 p.m. M-J: 10:00 a.m.	Mixta	Salón de Tenis de mesa
Ajedrez	M-J: 12:00 m.	Mixta	Polideportivo
Polo Acuático	L-J: 4:00 p.m. M-W-V: 4:45 p.m.	Masculino	Piscina
	L-J: 2:00 p.m. M-W-V: 3:00 p.m.	Femenino	

PROGRAMAS DE COMPETENCIA

Deporte competitivo: orientación, preparación y participación de los deportistas, representado la Universidad, en eventos deportivos.

Dirigido a: estudiantes de pregrado y posgrado, docentes y empleados.

DEPORTE	HORARIO	RAMA	LUGAR
Atletismo	L a V: 6:00 a.m. y 12:00 m.	Mixta	Campus El Volador, cancha 1
Baloncesto Estudiantes	L- M - J: 6:00 a.m. W - V: 10:00 a.m.	Masculino	Polideportivo
	L- J - V: 2:00 p.m. W: 4:00 p.m.	Femenino	
Baloncesto Empleados	M- J: 12:00 m.	Masculino	Polideportivo
	L- W: 12:00 m.	Femenino	
Balonmano	M- J: 7:00 p.m.	Femenino	Polideportivo
	L: 10:00 a.m. - W: 6:00 a.m.	Masculino	
	V: 12:00 m.	Mixta	
Capoeira	L- W: 2:00 p.m. - V: 10:00 a.m.	Mixta	
Ciclismo	M-J: 6:00 a.m. (Velódromo) M-J: 12:00 m. (Cerro El Volador) W: 12:00 m. (Campus El Volador)	Estudiantes - Empleados	
Fútbol Estudiantes	L-M-W-J: 12:00 m - V: 8:00 a.m.	Femenino	Canchas #1, #2, #3
	L: 2:00 y 4:00 p.m. M - J: 6:00 a.m. - V: 12:00 m.	Masculino	
Fútbol Empleados	L- W: 12:00 m.	Masculino	Cancha #1
Fútbol Sala Estudiantes	M- J: 2:00 p.m.	Ascenso	Polideportivo
	L-M-J: 4:00 p.m.	Competitivo	
	L-W-V: 2:00 p.m.	Femenino	
Fútbol Sala Empleados	L-W: 12:00 m.	Masculino	Polideportivo
Natación	L a V: 10:00 a.m.	Estudiantes	Piscina olímpica
	L a V: 5:00 p.m. M-W-V: 6:00 a.m. (Entrenamiento recreativo)	Empleados, docentes, egresados	
	L-W-V: 12:00 m. M-W-V: 6:00 a.m.	Empleados	
Polo Acuático	L-J: 4:00 p.m. - M-W-V: 4:45 p.m.	Masculino	Piscina olímpica
	L-J: 2:00 p.m. - M-W-V: 3:00 p.m.	Femenino	
Rugby Sub acuático	L-W-V: 4:00 p.m.		

Rugby	M-J-V: 12:00 m.	Masculino	Cancha #2
	L-W-V: 2:00 p.m.	Femenino	
Softbol	L-W- V: 12:00 m.	Mixta	Cancha #3
Taekwondo	L a V: 6:00 p.m.	Mixta	Polideportivo
Tenis de Mesa Estudiantes	L-M-W-J-V: 12:00 m.	Mixta	Salón Tenis de Mesa. Polideportivo
Tenis de Mesa Empleados	L- W: 6:00 p.m.	Mixta	Salón Tenis de Mesa. Polideportivo
Ultimate	L-W- V: 4:00 p.m.	Mixta	Cancha # 1
Voleibol Estudiantes	L-M-W-J: 10:00 a.m. V: 8:00 a.m.	Femenino	Polideportivo
	L-M-W-J-V 8:00 a.m.	Masculino	
Voleibol Empleados	L-W: 6:00 p.m.	Empleados	Polideportivo

Las inscripciones a natación, buceo, tenis de campo, los programas formativos y de competencia, debe hacerse



PROGRAMAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Dirigido a: estudiantes de pregrado y posgrado, docentes, empleados, contratistas, jubilados y egresados.

PROGRAMACIÓN CAMPUS EL VOLADOR

CURSO/ ACTIVIDAD	DÍA/ HORARIO	LUGAR
Asesoría Gimnasio	L a V: 6:00 a.m. a 8:00 p.m. S: 9:00 a.m. a 12 m.	Gimnasio máquinas
Abdomen (abd flex)	L-W-V: 10:00 a.m., W: 6:00 p.m. J: 12:00 m.	Salón Fitness
Ucycling	L- W- V: 9:00 a.m. L a V: 11:00 a.m. -12:00 m. 5:00 p.m. - 6:00 p.m.	Zona cardiovascular Polideportivo, tercer piso
Rumba Class (Dance)	L: 5:00 p.m., M-V: 12:00 m. J: 6:00 p.m., V: 5:00 p.m.	Salón Fitness
Pilates	J: 5:00 p.m.	Salón Cultural
Stretching	M- J: 10:00 a.m.	
Utonic (Tonic)	M-J: 9:00 a.m., L-W-V: 12:00 m. M: 5:00 p.m., J: 7:00 p.m.	Salón Fitness
Taebo (Combat)	M: 7:00 p.m., M:12:00 m.	Salón Fitness. V: Salón Cultural
Crossfit (Cross training)	L: 6:00 p.m., L-J: 12:00 m., W: 7:00 p.m., V: 6:00 p.m.	Escenario
Therapower	L: 7:00 p.m. W: 12:00 m. y 5:00 p.m.	
Yoga	W-V: 12:00 m.	Salón Cultural
Hydro-aeróbicos	L a V: 12:00 m.	Piscina olímpica

PROGRAMACIÓN CAMPUS ROBLEDO M-9

CURSO/ ACTIVIDAD	DÍA/ HORARIO	LUGAR
Asesoría Gimnasio	L a V: 10:00 a 1:00 p.m. L a J: 4:00 a 7:00 p.m.	Gimnasio máquinas

PRÉSTAMO DE IMPLEMENTOS DEPORTIVOS FAC. MINAS

Ubicación: Campus Robledo, bloque M9 - 102

Horarios: lunes a viernes de 8:00 a.m. a 12:00 m.

ACTIVIDADES LÚDICO - DEPORTIVAS

Actividades lúdicas o deportivas de participación libre y espontánea que permiten disfrute, goce, esparcimiento, desarrollo de la creatividad y aprovechamiento del tiempo libre.

Dirigido a: estudiantes de pregrado y posgrado, docentes, empleados, contratistas, egresados y jubilados

TORNEOS DEPORTIVOS INTERNOS 2016 - I

DEPORTE
Fútbol masculino
Fútbol sala masculino
Baloncesto masculino
Voleibol mixto
Tenis de campo masculino y femenino
Tenis de mesa masculino y femenino
Atletismo masculino y femenino
Taekwondo masculino y femenino
Natación masculino y femenino
Ultimate

Inscripciones: entre el 1° y el 26 de febrero

Realización de torneos: entre el 1° de marzo y el 5 de mayo

Diligenciar y enviar la planilla de inscripción al correo electrónico: olimpiadasdeportivasun2013@hotmail.com.

PRÉSTAMO DE IMPLEMENTOS DEPORTIVOS CAMPUS EL VOLADOR

Balones de futbol, fútbol sala, voleibol, baloncesto, rugby, tableros de ajedrez, Frisbee para Ultimate, Mesas y raquetas para tenis de Mesa.

Ubicación:

Sección de Actividad Física y Deporte
Polideportivo
Campus El Volador, tercer piso

Horarios: lunes a viernes de 7:30 a.m. a 12:00 m. y de 1:30 p.m. a 5:00 p.m.

BAÑISTA LIBRE

Ubicación: Piscina Olímpica.

Horario: lunes a domingo: 10:00 a.m. a 2:00 p.m.

Los Festivos no se presta servicio.

Tener en cuenta:

- Presentar el carné que lo acredite como estudiante, docente, empleado, contratista, jubilado o egresado.
- Para el horario de bañista igualmente debe presentar el carné que lo habilita para nadar en piscina profunda (2 metros, 30 centímetros).
- A las instalaciones deportivas debe ingresar en ropa deportiva y para el uso del servicio del gimnasio debe portar el carnet de la EPS, toalla e hidratación.
- Para ingresar a la piscina olímpica debe usar vestido de baño en licra y gorro de baño. (No usar bronceadores).

Nivelaciones: lunes, miércoles y viernes a 12:00 m.

PAGOS DE SERVICIOS

Cancelar en Pagaduría (Bloque 19) o consignar en la cuenta corriente de Bancolombia a nombre del Fondo de Bienestar Universitario (FESBES) N°09703754871. Se debe entregar el recibo de pago al momento de la inscripción.

PRÁCTICA LIBRE EN TENIS DE CAMPO

los turnos son de 45 minutos

PÚBLICO	3 SESIONES		5 SESIONES		10 SESIONES	
	SMLV	PESOS	SMLV	PESOS	SMLV	PESOS
Estudiantes empleados y docentes	Sin costo					
Egresados y pensionados	6.00%	\$41,000	8.00%	\$55,000	12.00%	\$83,000
Familiares de estudiantes y funcionarios docentes o administrativos en primer grado de parentesco civil o consanguíneo	7.00%	\$48,000	9.00%	\$62,000	14.00%	\$97,000
Particulares inscritos por un integrante de la Universidad	8.00%	\$55,000	10.00%	\$69,000	16.00%	\$110,000

PRÁCTICA LIBRE EN NATACIÓN

El horario de bañistas libre todos los días es de 10:00 a.m. a 2:00 p.m.

PÚBLICO	3 SESIONES		5 SESIONES		10 SESIONES	
	SMLV	PESOS	SMLV	PESOS	SMLV	PESOS
Estudiantes empleados y docentes	Sin costo					
Egresados y pensionados	2.00%	\$14,000	3.00%	\$21,000	5.20%	\$36,000
Familiares de estudiantes y funcionarios docentes o administrativos en primer grado de parentesco civil o consanguíneo	2.50%	\$17,000	3.50%	\$24,000	6.00%	\$41,000
Particulares inscritos por un integrante UN	2.80%	\$19,000	4.00%	\$28,000	7.00%	\$48,000