



**OFERTA  
DE SERVICIOS  
SECCIÓN DE  
ACTIVIDAD  
FÍSICA  
Y DEPORTE**

**Ver programación  
completa aquí** 

**Semestre  
2018 - 01**

# 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.

## Ruta de Inscripción

En el sitio web <http://www.sibu.unal.edu.co> Usuario y contraseña institucional > cursos libres > seleccionar deporte > elegir horario o curso > click en inscribir.

## NATACIÓN

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

### PRIMER CURSO

**Inscripciones:** del 5 al 9 de febrero.

(Oficina de la Sección de Actividad Física y Deporte, coliseo tercer piso, o en la entrada de la piscina olímpica).

**Realización:** del 12 de febrero al 7 de abril.

**Lugar:** piscina olímpica.

### SEGUNDO CURSO

**Inscripciones:** del 9 al 13 de abril.

(Oficina de la Sección de Actividad Física y Deporte, coliseo tercer piso o en la entrada de la piscina olímpica).

**Realización:** del 16 de abril al 1 de junio.

**Lugar:** piscina olímpica.

NIVEL 1 - AMBIENTACIÓN	
LUNES	11:00a.m.
LUNES	1:00p.m.
MARTES	9:00a.m.
MARTES	11:00a.m.
MIÉRCOLES	10:00a.m.
MIÉRCOLES	12:00m.
MIÉRCOLES	1:00p.m.
JUEVES	1:00p.m.
VIERNES	11:00a.m.

NIVEL 2 - LIBRE	
LUNES	10:00 a.m.
LUNES	1:00p.m.
MARTES	2:00p.m.
MARTES	12:00m.
MARTES	1:00p.m.
MIÉRCOLES	9:00a.m.
MIÉRCOLES	1:00p.m.
JUEVES	11:00a.m.
JUEVES	12:00m.
VIERNES	9:00a.m.
VIERNES	11:00a.m.

NIVEL 3 - ESPALDA	
LUNES	10:00a.m.
MARTES	1:00 p.m.
MIÉRCOLES	10:00a.m.
MIÉRCOLES	11:00a.m.
JUEVES	11:00 a.m.
VIERNES	10:00a.m.
VIERNES	1:00 p.m.

NIVEL 4 - PECHO	
LUNES	12:00 m.
MARTES	11:00 a.m.
MIÉRCOLES	11:00 a.m.
JUEVES	10:00 a.m.
VIERNES	10:00 a.m.
VIERNES	12:00m.

NIVEL 5 - MARIPOSA	
LUNES	11:00a.m.
JUEVES	1:00p.m.
VIERNES	1:00p.m.

## HIDROAERÓBICOS

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

**Horario:** lunes a viernes 12:00 m.

## BUCEO (EN CONVENIO CON EL CLUB ORCAS)

CURSO	COSTO ESTUDIANTES, DOCENTES, EGRESADOS, ADMINISTRATIVOS, EMPLEADOS O CONTRATISTAS	HORARIOS	TOTAL SEMANAS CURSO
PULMÓN LIBRE	\$ 130.000	Domingo 8:00 a.m. a 11:00 a.m.	10
OPEN WATER (TANQUES)	\$ 265.000	M-J 6:00 p.m. a 8:00 p.m.	10
INTEGRADO (PULMÓN-LIBRE TANQUES)	\$ 320.000	M-J: 6:00 a 8:00 p.m. D: 8:00 a 11:00a.m.	10

## TENIS DE CAMPO

**Inscripciones:** con Juan Carlos Ceballos o Rodrigo Ramírez entre las 10:00 a.m. y las 2:00 p.m.

**Teléfono:** 425 50 46.

### PRIMER CURSO

**Nivelaciones:** 5 y 6 de febrero de 8:00 a.m. a 1:00 p.m. Facultad de Minas, cancha de tenis de campo.

**Inscripciones:** 7, 8 y 9 de febrero de 10:00 a.m. a 2:00 p.m.

**Realización:** del 12 de febrero al 7 de abril.

**Lugar:** Campus Robledo, bloque M3 - 117. Oficina de Actividad Física y Deporte.

### SEGUNDO CURSO

**Nivelaciones:** 9 y 10 de abril de 8:00 a.m. a 1:00 p.m.

Facultad de Minas, cancha de tenis de campo.

**Inscripciones:** 11, 12 y 13 de abril de 10:00 a.m. a 2:00 p.m.

**Realización:** del 16 de abril al 1 de junio.

**Lugar:** Campus Robledo, bloque M3 - 117. Oficina de Actividad Física y Deporte.

- El curso formativo de tenis de campo es **TOTALMENTE GRATUITO**, por ello 3 inasistencias no justificadas genera sanción para inscribirse al siguiente curso.
- Al momento de la inscripción debe presentar **CARNÉ ACTUALIZADO**.
- Al momento de la inscripción debe entregar, **UN TARRO CON 3 BOLAS NUEVAS**. Se sugiere las siguientes marcas: Wilson, Dunlop, Babolat, Pen, Prince. No se recibe dinero en efectivo.

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	Principiante	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.	Principiante	Intermedio	Avanzado	Intermedio	Intermedio
12:00 m	Empleados profesores	Competencia	Empleados profesores	Competencia	Pre-Competencia
1:00 p.m.	Competencia	Competencia	Principiante	Competencia	Pre-Competencia
2:00 p.m.	Competencia	Principiante	Avanzado	Principiante	
3:00 p.m.	Intermedio	Intermedio	Intermedio	Intermedio	
4:00 p.m.	Principiante	Avanzado	Principiante	Avanzado	
5:00 p.m.	Avanzado	Intermedio	Pre - Competencia	Intermedio	
6:00 p.m.	Egresados principiante		Egresados avanzado	Egresados intermedio	
7:00 p.m.	Intermedio		Intermedio		

## CURSOS FORMATIVOS

### PRIMER CURSO

**Inscripciones:** del 5 al 9 de febrero.

**Realización:** del 12 de febrero al 6 de abril.

### SEGUNDO CURSO

**Inscripciones:** del 9 al 13 de abril.

**Realización:** del 16 de abril al 1 de junio.

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
Atletismo	L a V: 6:00 a.m. y 12:00 m.	Mixta
Baloncesto	M-J: 8:00	Masculino
	W-V: 2:00 p.m.	Femenino
Balonmano	L-W: 8:00 a.m.	Mixta
Capoeira	M- J: 2:00 p.m.	Mixta
Ciclismo	M-J: 12:00 m. (Cerro El Volador)	Estudiantes- Empleados
	W: 6:00 a.m. (Cerro El Volador)	
Futbol playa	M-J: 4:00 p.m.	Estudiantes
Fútbol	M- J: 10:00a.m.	Masculino
	L: 4:00 p.m./M-V: 12:00 p.m./J: 6:00 a.m.	Femenino
	L-W-V: 2:00 p.m.	Femenino
Fútbol Sala	L -W: 8:00a.m.	Masculino
	M-J: 12:00 m.	Femenino
Rugby	M-J: 10:00 a.m.	Masculino
	M-J: 12:00 m.	Mixto
Softbol	M-J: 12:00m.	Mixto
Taekwondo	L-W-V: 8:00 a.m.	Mixta
	L a V: 12:00 m.	
Jiu-jitsu	M-J: 10:00 a.m.	Mixta
Ultimate	L-J: 2:00 p.m.	Mixta
Vóley playa	L-W: 4:00 p.m.	Mixto
Voleibol	L-W: 10:00 a.m.	Mixto
Karate	L-W-S 10:00 a.m. /W-V: 6:00 a.m.	Mixto
Tenis de Mesa	M- J: 4:00 p.m./ L-W: 10:00 a.m.	Mixta
Ajedrez	M-J: 12:00 m.	Mixta
Polo Acuático	L-J-V 2:00 p.m.	Mixta

## PROGRAMAS DE COMPETENCIA

**DEPORTE COMPETITIVO:** orientación, preparación y participación de los deportistas, representado a la Universidad en eventos deportivos.

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

**Inscripción:** presentarse con el instructor en horario y lugar de entrenamiento.

DEPORTE	HORARIO	RAMA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO
Ajedrez	M-J: 12:00 m.	Mixta	Polideportivo
Atletismo	L a V: 6:00a.m. y 12:00 m.	Mixta	Afuera del polideportivo
Baloncesto Estudiantes	L a V: 10:00a.m.	Masculino	Polideportivo
	W: 4:00 p.m.	Femenino	Polideportivo
	L-J: 6:00 a.m.		
Baloncesto Empleados	M- J: 12:00m.	Masculino	Polideportivo
	W- V: 12:00m.	Femenino	Polideportivo
Balonmano	L-W: 7:30p.m./V: 6:00a.m.	Femenino	Polideportivo
	L-W: 5:30 p.m.	Masculino	Polideportivo
Capoeira	L: 2:00p.m./W-V: 10:00a.m.	Mixto	Polideportivo
Ciclismo	M-J: 6:00 a.m. (Velódromo), W: 6 :00 a.m. (Cerro El Volador)	Estudiantes	Portería Mecánica
	M-J: 12:00m. (Cerro El Volador) W: 12:00m. (Ruta hasta las partidas a San Pedro)	Empleados	
Fútbol Estudiantes	L: 4:00p.m./M-V: 12:00m. J: 6:00 a.m.	Femenino	Cancha 1
	L: 2:00 p.m./M-J: 8:00 a.m. W-V: 12 :00m.	Masculino	Cancha 1
	L- W: 12:00m.	Masculino	Cancha 1

Fútbol Sala Estudiantes	M-J: 2:00p.m.	Sub 20 Masalino	Polideportivo
	L-M-J: 4:00p.m.	Competitivo Masalino	Polideportivo
	L-W-V: 2:00p.m.	Femenino	Polideportivo
Fútbol Sala Empleados	L-J: 12:00m.	Masculino	Polideportivo
Fútbol playa	M-J: 4:00 p.m.	Mixta	Cancha múltiple de arena
Natación	L a V: 10:00a.m.	Estudiantes	Piscina Olímpica
	L a V: 12 :00m. M-W-V: 6:00a.m. (Entrenamiento dirigido)	Empleados, docentes, egresados	Piscina Olímpica
	L-J: 5:00p.m., M-W: 4:00 p.m.	Masculino	Piscina Olímpica
Polo Acuático	L a V: 3:00 p.m.	Femenino	Piscina Olímpica
	M-J-V: 12:00 m.	Masculino	Cancha 2
Rugby	L: 2:00 p.m. /V: 4:00 p.m. /S: 2:00 p.m.	Femenino	Cancha 2
	L-W-V: 12:00m.	Mixta	Cancha 3
Softbol	L-M-S: 10:00a.m./V: 8:00a.m.	Mixta	Polideportivo
Karate Do	L a V: 6:00p.m.	Mixta	Polideportivo, salón taekwondo
Taekwondo	L a V: 12:00m.	Mixta	Polideportivo, salón tenis de mesa
Tenis de Mesa Estudiantes	L- W: 5:30p.m.	Mixta	Polideportivo, salón tenis de mesa
Tenis de Mesa Empleados	L-W: 4:00p.m. W: 2:00pm/ V: 4:00 p.m.	Masculino	Cancha 2
Últimate	L a V: 8:00 a.m.	Femenino	Cancha 2
	L a V: 8:00 a.m.	Masculino	Polideportivo
Voleibol Estudiantes	L-W: 6:00p.m.	Empleados	Polideportivo
Voleibol Empleados	M-J: 6:00 p.m. L-W: 4:00 p.m.	Empleados	Cancha de Voleibol playa
Voley Playa	L-W: 4:00 p.m.	Estudiantes	

## 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
Asesoría Gimnasio	L a V: 6:00 a.m. a 8:00p.m. S: 9:00a.m. a 12:00m.
Abdomen (abd flex)	L-W-V: 10:00a.m./J: 7:00p.m. J: 12:00m.
Ucycling	L-W-V: 9:00 a.m./L a V: 11:00 a.m./12:00 m./5:00 p.m. y 6:00p.m.
Rumba Class (Dance)	L-W: 5 :00p.m. / M-V: 12:00m./J: 6:00p.m.
GAP	W: 6:00p.m.
Aeróbicos (no coreográfico)	M: 5:00 p.m.
Stretching	M - J: 10:00 a.m.
Utonic (Tonic)	M - J: 9:00a.m./ L-W-V: 12:00m. /L: 7:00 p.m.
Total	J: 12 :00m. / V: 5:00p.m/M: 6:00p.m.
Taebo (Combat)	M: 7:00p.m./M:12:00m.
Crossfit (Cross training)	L- V: 6:00p.m./L: 12:00m./W: 7:00 p.m.
Therapower	W: 12:00m.
Yoga	W-V: 12:00m.y1:00 p.m.
Adulto Mayor	M- J: 8:00 a.m.
Pilates	J: 4:00 p.m. y 5:00 p.m.

### PROGRAMACIÓN CAMPUS ROBLEDO M-9

CURSO/ ACTIVIDAD	DIA/ HORARIO	LUGAR
Asesoría Gimnasio	L a V: 9:00a 1:00p.m./y L a J: 4:00a 7:00p.m.	Gimnasio máquinas

# PRÉSTAMO DE IMPLEMENTOS DEPORTIVOS FACULTAD DE MINAS

**Lugar:** Campus Robledo, bloque M3 - 117

**Horarios:** Lunes a Viernes 10:00 a.m. a 2:00 p.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 2017 - II

DEPORTE	INSCRIPCIONES	INICIO	FIN
Fútbol	Febrero 1 al 16	Febrero 26	Junio 2
Fútbol sala	Febrero 1 al 16	Febrero 26	Junio 2
Fútbol Grama-7	Febrero 1 al 16	Febrero 26	Junio 2
Fútbol playa	Marzo 1 al 16	Abril 3	Mayo 18
Voleibol playa	Marzo 1 al 16	Abril 3	Mayo 18
Tenis de mesa	Abril 2 al 6	Abril 9	Abril 20
Ajedrez	Abril 2 al 6	Abril 9	Abril 20
Rana	Febrero 19-28	Marzo 5	Abril 20
Atletismo	Abril 2 al 6	Abril 10	Abril 20
Natación	Abril 2 al 6	Abril 10	Abril 20
Tejo	Febrero 19-28	Marzo 5	Abril 20
Fsala-Fac.Ca	Mayo 2 al 11	Mayo 17	Junio 8

**Ruta de Inscripción:** Por medio de la página web <http://www.sibu.unal.edu.co>.  
No se reciben planillas por correo electrónico.

## PRÉSTAMO DE IMPLEMENTOS DEPORTIVOS CAMPUS EL VOLADOR

Balones de fútbol, 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 primer piso (ingreso al gimnasio) Campus El Volador.

**Horarios:** lunes a viernes de 6:00 a.m. a 6:00 p.m.

## BAÑISTA LIBRE

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

**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 toalla e hidratación.
- Para ingresar a la piscina olímpica debe usar vestido de baño en licra y gorro de baño. (No usar bronceadores).

## MAYOR INFORMACIÓN:

**Dirección de Bienestar Universitario**  
**Sección de Actividad Física y Deporte**  
**Universidad Nacional de Colombia Sede Medellín**  
**Correo: [deportes\\_med@unal.edu.co](mailto:deportes_med@unal.edu.co)**  
**Teléfono: 430 90 00 ext.: 496 05**  
**[bienestaruniversitario.medellin.unal.edu.co/deportes/](http://bienestaruniversitario.medellin.unal.edu.co/deportes/)**