

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 posgrado, docentes, empleados, contratistas, egresados y pensionados.

Inscripciones

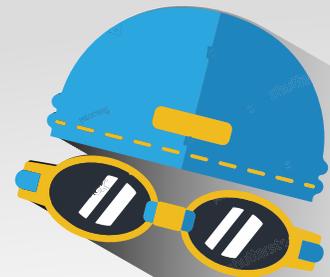
En el sitio web <http://www.sibu.unal.edu.co>
Usuario y contraseña institucional > cursos libre > seleccionar deporte elegir horario o curso > click en inscribir.

Natación

Nivelaciones:

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

En la semana del 28 al 31 se harán
nivelaciones a las 11:00 a.m todos los días



Primer curso

Inscripciones:

Del 28 al 31 de enero de 2020

en el sitio web: <http://www.sibu.unal.edu.co>

Realización:

Del 3 de febrero al 28 de marzo de 2020

Nivel 1- ambientación

Lunes	10:00 a.m.
-------	------------

Martes	11:00 a.m.
--------	------------

Miércoles	10:00 a.m.
-----------	------------

Miércoles	12:00 m.
-----------	----------

Jueves	11:00 a.m.
--------	------------

Jueves	1:00 p.m.
--------	-----------

Viernes	10:00 a.m.
---------	------------

Viernes	1:00 p.m.
---------	-----------

Nivel 2- libre

Lunes	11:00 a.m.
-------	------------

Lunes	1:00 p.m.
-------	-----------

Martes	10:00 a.m.
--------	------------

Martes	12:00 m.
--------	----------

Miércoles	11:00 a.m.
-----------	------------

Jueves	10:00 a.m.
--------	------------

Viernes	11:00 a.m.
---------	------------

Viernes	1:00 p.m.
---------	-----------

Nivel 3- espalda

Martes	1:00 p.m.
--------	-----------

Nivel 4- pecho

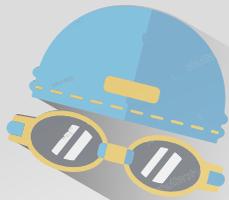
Miércoles	1:00 p.m.
-----------	-----------

Nivel 5- mariposa

Lunes	12:00 m.
-------	----------

Jueves	12:00 m.
--------	----------

Hidro aeróbicos



Lugar:
Piscina Olímpica
Horario:
Lunes a viernes: 12:00 m. a 1:00 p.m.

Bañistas Libres

Nivelaciones:
Lunes, miércoles y viernes de
12:00 m.

Lugar:
Piscina Olímpica
Horario: lunes a domingo: 10:00 a.m. a 2:00 p.m.
los festivos no se presta servicio.

Dirigido a

Estudiantes de pregrado y posgrado, docentes, empleados, contratistas, egresados y pensionados.

Curso de buceo

(EN CONVENIO CON EL CLUB ORCAS)



Estudiantes de pregrado y posgrado, docentes, empleados, contratistas, egresados y externos (familia y amigos).

Dirigido a

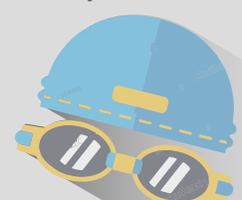
CURSO	VALOR	TOTAL SESIONES	HORARIO
Pulmón Libre	\$ 190.000	8	Martes - jueves: 6:30 a 8:00 p.m.
Open Water	\$ 440.000	8	Sábado: 2:00 a 5:00 p.m.
Integrado	\$ 490.000	8	Domingo: 8:00 a 11:00 a.m.

Cada semana se realiza una sesión práctica y una teórica.

Inscripciones: hasta el 30 de enero

Inicia: 1 de febrero

Información: Corporación ORCAS - Universidad de Antioquia
Bloque 10 - Oficina 210.
Teléfonos: 3053422646-5165650 /
E-mail: contacto@cluborcas.com
www.cluborcas.com



Tenis de campo

Inscripciones



Para la inscripción debe presentar tarro con 3 bolas

Juan Carlos Ceballos
entre las 10:00 am. y las 2:00 pm.

Teléfono: 425 50 46

Lugar: oficina Actividad Física y Deporte
Facultad de Minas, bloque M3-117

Nivelaciones:

27 y 28 de enero

De 8:00 a.m. a 1:00 p.m.

Lugar: cancha tenis de campo,
Campus Robledo.



Inscripciones:

Miércoles 29 de enero: intermedio

Jueves 30 de enero: avanzados pre-competencia

viernes 31 de enero: principiantes, profesores y egresados

Recuerda que la inscripción es personal.



Inicia: febrero 3
Finaliza: marzo 27

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6:00 a.m	Avanzados	Selección profesores	Empleados-Profesores	Selección profesores	Empleados-Profesores
7:00 a.m	Intermedio 1	Pensionados	Avanzado	Pensionados	Avanzado
8:00 a.m	Pre-competencia	Principiante	Pre-competencia	Principiante	Pre-competencia
9:00 a.m	Intermedio 1	Intermedio 2	Intermedio 1	Intermedio 2	Principiante
10:00 a.m	Intermedio 2	Avanzado	Principiante	Avanzado	Principiante
11:00 a.m	Principiante	Intermedio 1	Avanzado	Intermedio 1	Intermedio 2
12:00 a.m	Competencia	Competencia	Pre-competencia	Competencia	Pre-competencia
1:00 p.m	Competencia	Competencia	Pre-competencia	Competencia	Avanzado
2:00 p.m	Avanzados	Principiante	Avanzado	Principiante	
3:00 p.m	Intermedio 1	Intermedio 2	Intermedio 1	Intermedio 2	
4:00 p.m	Principiante	Avanzados	Principiante	Avanzados	
5:00 p.m	Avanzados	Intermedio 2	Egresados intermedio	Intermedio 2	
6:00 p.m	Egresados principiante		Egresados avanzado		
7:00 p.m	Intermedio 2		Intermedio 2		

Tener en cuenta:

•El curso formativo de tenis de campo es **TOTALMENTE GRATUITO.**

•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.

Cursos Formativos



Dirigido a

Estudiantes de pregrado y posgrado,
docentes, empleados, contratistas,
egresados y pensionados.



Inscripción:

Del 28 al 31 de enero

En el sitio web <http://www.sibu.unal.edu.co>

O en la oficina de la Sección de Actividad Física y Deporte



Realización:

Del 3 de febrero al 18 de marzo



deporte	horario	rama
Atletismo	Lunes a viernes 6:00 a.m y 12:00 m.	Mixto
Baloncesto	Martes-jueves 8:00 a.m.	Masculino
	Miércoles-viernes 2:00 p.m.	Femenino
Balonmano	Lunes-miércoles 8:00 a.m.	Mixto
Capoeira	Martes-jueves 2:00 p.m.	Mixto
Ciclismo	Martes-jueves 12:00 m. (Cerro El Volador) Miércoles: 6:00 a.m. (Cerro El Volador)	Mixto Empleados
Fútbol playa	Martes-jueves 4:00 p.m.	Mixto
Fútbol	Martes- Jueves 8:00 a.m.	Femenino
	Lunes-vernes 10:00 a.m.	Masculino
Fútbol Sala	Lunes-miércoles-viernes 2:00 p.m.	Femenino
	Lunes- miércoles 7:00 a.m.	Masculino
Rugby	Miercoles - viernes 2:00 p.m.	Femenino
	Martes-viernes 12:00 m.	Masculino
Softbol	Martes-jueves 12:00 m.	Mixto
Taekwondo	Lunes-miércoles-viernes 6:00 a.m. / 8:00 a.m. /12:00 m.	Mixto
JiuJitsu	Martes-jueves 10:00 a.m.	Mixto
Últimate	Lunes-jueves 2:00 p.m.	Mixto
Voleibol playa	Lunes-miércoles 8:00 a.m. /2:00 p.m. /4:00 p.m	Mixto
	Martes-jueves 6:00 a 8:00 p.m.	Empleados
Voleibol	Lunes-miércoles 10:00 a.m.	Mixto
Karate	Jueves 6:00 a.m./ Sabado 8:00 a.m.	Mixto
Tenis de Mesa	Lunes-Miércoles 10:00 a.m. y 4:00 p.m.	Mixto
Futvóley playa	Viernes: 4.00p.m y sábado:2:00 p.m.	Mixto
Polo Acuático	Lunes-jueves-viernes 2:00 pm.	Mixto
Judo	Martes-jueves 12:00 m.	Mixto

Tener en cuenta:

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.



Programas de competencia



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
Atletismo	Lunes a viernes 6:00 a.m y 12:00 m.	Mixto
Baloncesto Estudiantes	Lunes a Viernes 10:00 a.m.	Masculino
	Lunes-Jueves 6:00 a.m. /Miércoles 6:00 p.m./ sábado 8:00 a.m.	Femenino
Baloncesto Empleados	Martes-jueves 12:00 m.	Masculino
	Miércoles-viernes 12:00 m.	Femenino
Balonmano	Lunes - viernes 7:30 p.m. y sábado 6:00 a.m.	Femenino
	Lunes-miércoles 6:00 p.m. y viernes 4:00 p.m.	Masculino
Capoeira	Lunes 2:00 p.m. y miércoles 10:00 a.m. y 2:00 p.m. /viernes 10:00 a.m.	Mixto
Ciclismo	Martes-jueves 6:00 a.m. (Velodromo) Miércoles 6:00 a.m. (Cerro El Volador) Martes - jueves 12:00 m. (Cerro El Volador) Miércoles 12:00 m. (Ruta hasta las partidas a San Pedro)	Estudiantes -Empleados
Fútbol Estudiantes	Lunes 4:00 p.m. / Martes - jueves 10:00 a.m. / Miércoles - viernes 12:00 m.	Femenino
	Lunes - martes-jueves 12:00 m. /viernes 8:00 a.m.	Masculino
Fútbol Empleados	Lunes-miércoles 12:00 m.	Masculino
Fútbol playa	Martes-jueves 4:00 p.m.	Mixto
Fútbol Sala Estudiantes	Martes- jueves 2:00 p.m.	sub 20 masculino
	Lunes-martes y jueves 4:00 p.m.	masculino
	Lunes-Miércoles y Viernes 2:00 p.m.	Femenino
Fútbol Sala Empleados	Lunes-jueves 12:00 m.	Masculino
Natación	Lunes a viernes 10:00 a.m.	Mixto
	Lunes a viernes 4:00 p.m. y Martes - miércoles - viernes 6:00 a.m. (entrenamiento dirigido)	Empleados, Docentes, Egresados, Estudiantes
Rugby	Martes a viernes 11:00 a.m. (gimnasio)/ 12:00 m. (cancha)	Masculino
	Martes 6:00 p.m. /jueves 2:00 p.m. /Sábado 2:00 p.m.	Femenino
Softbol	Lunes-miércoles-viernes 12:00 m.	Mixto
Taekwondo	Lunes a viernes 6:00 p.m.	Mixto
Tenis de Mesa Estudiantes	Lunes, miércoles, jueves y viernes 12:00 m.	Mixto
Tenis de Mesa Empleados	Lunes-miércoles 5:30 p.m.	Mixto
Karate	Lunes 10:00 a.m. / martes - jueves 6:00 a.m. y 8:00 a.m. Miércoles 10:00 a.m. / martes - jueves - viernes 4:00 p.m. / sábado 8:00 a.m.	Mixto
Ultimate	Luns-Miércoles 4:00 p.m.	Masculino
	Miércoles 2:00 p.m. /Viernes 4:00 p.m.	Femenino
Voleibol Estudiantes	Lunes a Viernes 8:00 a.m.	Femenino
	Lunes a Viernes 8:00 a.m.	Masculino
Voleibol Empleados	Lunes-miércoles 6:00 p.m.	Empleados
Voleibol playa	Lunes -miércoles-viernes 2:00 p.m.	Mixto
Judo	Lunes -miércoles 4:00 p.m.	Mixto
Polo Acuático	Lunes-Jueves 4:00 p.m. / Martes-miércoles - viernes 5:00 p.m.	Masculino
	Martes - miércoles - viernes 3:00 p.m. Lunes - jueves 4:00 p.m.	Femenino

Programas de acondicionamiento físico

Dirigido a

Estudiantes de pregrado y posgrado, docentes, empleados, contratistas, jubilados y egresados.

Inicia: 3 de febrero

PROGRAMACIÓN CAMPUS EL VOLADOR

CURSO/ ACTIVIDAD

DÍA/ HORARIO

Asesoría Gimnasio	Lunes a Viernes 7:00 a.m. a 8:00 p.m.
Abdomen (abd flex)	Lunes-miércoles-viernes 10:00 a.m. Jueves 12:00 m. y 7:00 p.m.
Ucycling	Lunes-miércoles- viernes 9:00 a.m, Lunes a viernes 11:00 a.m, 12:00 m., 5:00 p.m. y 6:00 p.m.
Rumba Class (Dance)	Lunes-miércoles 5:00 p.m, Martes-viernes 12:00 m., Jueves: 6:00 p.m.
GAP	Miércoles 6:00 p.m
Aeróbicos (no coreográfico)	Martes 5:00 p.m
Stretching	Martes- jueves 10:00 a.m.
Utonic (Tonic)	Martes-jueves 9:00 a.m. Lunes-miércoles-viernes 12:00 m. Lunes 7 :00 p.m.
Total	Martes 5:00 p.m., Jueves 12:00 m., Viernes 5:00 p.m.
Taebo (Combat)	Martes 12:00 m. y 7:00 p.m.
Crossfit (Cross training)	Lunes 12:00 m., Lunes-viernes 6:00 p.m. Miércoles 7:00 p.m.
Therapower	Miércoles 12:00 m.
Yoga	Miércoles-viernes 12:00 m. y 1:00 p.m.
Pilates	Jueves 4:00 y 5:00 p.m.
Adulto Mayor	Martes- jueves 8:00 a.m.

PROGRAMACIÓN CAMPUS ROBLEDO M-9

Asesoría Gimnasio:
Lunes a viernes de 9:00 a.m.a 1.00 p.m.
Gimnasio máquinas

Yoga

Martes - jueves 12:00 m.
M -10

PRÉSTAMO DE IMPLEMENTOS DEPORTIVOS

CAMPUS ROBLEDO

Horarios:

Lunes a viernes de 10:00 a.m. a 2:00 p.m.

Ubicación:

Campus Robledo, bloque M3 - 17

CAMPUS EL VOLADOR

Balones de fútbol, fútbol sala, voleibol, baloncesto, rugby, tableros de ajedrez, frisbee para ultimate, mesas y raquetas para tenis de mesa, vóley playa.

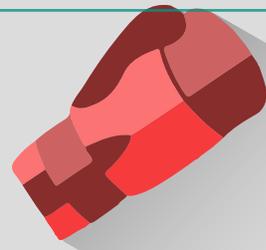
Ubicación:

Sección de Actividad Física y Deporte

Polideportivo

Campus El Volador, primer piso

Horarios:
Lunes a viernes
de 6:00 a.m. a 6:00 p.m.



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).

Solo se certifican las horas de corresponsabilidad a los usuarios de los cursos formativo y competencia, con gimnasio y bañista libre no se certifican las horas.



MAYOR INFORMACIÓN:

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/