

# OFERTA DEPORTIVA UNAL

Sede Medellín

¡Te invitamos a participar de las actividades deportivas de formación, competencia y acondicionamiento físico durante este periodo!

## CURSOS FORMATIVOS



DEPORTE	HORARIO	RAMA	ESCENARIO
Atletismo	Lunes a viernes: 6:00 a 8:00 a.m. / 12:00 m a 2:00 p.m.	Mixto	Cancha 2 de fútbol y placa deportiva
Ajedrez	Martes y jueves: 10:00 a.m. a 2:00 p.m. / 8:00 a.m. a 10:00 a.m. (Virtual) / Viernes: 12:00 m. a 4:00 p.m.	Mixto	Salón del ajedrez
Baloncesto	Lunes y miércoles: 8:00 a.m. a 10:00 a.m.	Masculino	Placa deportiva y polideportivo
	Martes 6:00 p.m., miércoles 6:00 a.m., jueves 8:00 p.m. y viernes: 2:00 p.m.	Femenino	
Balonmano	Lunes y miércoles: 8:00 a.m. a 10:00 a.m.	Mixto	Placa deportiva
Capoeira	Lunes y martes: 2:00 p.m. a 4:00 p.m.	Mixto	Salón de artes marciales
Ciclismo	Miércoles: 12:00 m. a 2:00 p.m.	Mixto, estudiantes y empleados	Placa deportiva
Fútbol	Martes: 10:00 a.m. a 12:00 m.	Masculino	Cancha 2 de fútbol
Fútbol sala	Lunes y miércoles: 6:00 a 8:00 a.m.	Masculino	Placa deportiva
Jiujiitsu	Lunes: 10:00 a.m. a 12:00m. / Martes y jueves: 12:00 m. a 2:00 p.m. / Miércoles y viernes: 2:30 p.m. a 4:00 p.m.	Mixto	Salón de artes marciales
Karate- Do	Martes: 4:00 a 6:00 p.m.	Mixto	Salón de artes marciales
Levantamiento de pesas	Lunes y miércoles: 5:00 a 7:00 p.m.	Mixto	Coliseo Iván de Bedout (Gimnasio Team Medellín)
Natación con aletas	Lunes a viernes: 10:00 a.m. a 2:00 p.m.	Mixto	Piscina olímpica
Polo acuático	Lunes: 6:00 a 8:00 p.m. / martes a viernes: 5:00 a 7:00 p.m.	Mixto	Piscina Olímpica
Rugby	Lunes, miércoles y viernes: 05:00 p.m. a 7:00 p.m.	Femenino	Cancha 2 de fútbol
	Lunes, miércoles y viernes: 07:00 p.m. a 9:00 p.m.	Masculino	
Sóftbol	Lunes a viernes: 12:00 m. a 2:00 p.m.	Mixto	Cancha 3 de fútbol
Taekwondo	Lunes, miércoles y viernes: 8:00 a 10:00 a.m. / 12:00 m. a 2:00 p.m.	Mixto	Salón de artes marciales
Tenis de mesa	Lunes y miércoles: 4:00 a 6:00 p.m.	Mixto	Salón de Tenis de Mesa Polideportivo
Ultimate	Lunes y viernes: 2:00 a 4:00 p.m.	Mixto	Cancha 2 de fútbol
Voleibol	Martes y jueves: 4:00 a 6:00 p.m.	Mixto	Placa deportiva
Voleibol playa	Miércoles y viernes: 1:00 p.m. a 3:00 p.m.	Mixto	Cancha de arena

## INSCRIPCIÓN

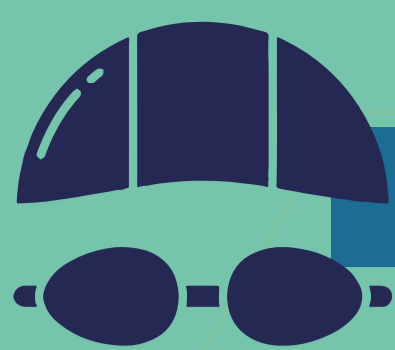
Del 10 al 21 de agosto del 2023

<http://www.sibu.unal.edu.co/>

**Nota:** en caso de que se tenga algún inconveniente para el registro a través de SIBU, puede dejar la información en el siguiente link para validar el error: <https://forms.gle/tmk9wvLZFspHo6UXA>

## DEPORTE DE COMPETENCIA

DEPORTE	HORARIO	RAMA	ESCENARIO
Ajedrez	Martes y jueves: 10:00 a.m. a 2:00 p.m. / 8:00 a.m. a 10:00 a.m. (Virtual) / Viernes: 12:00 m. a 4:00 p.m.	Mixto	Salón del ajedrez
Atletismo	Lunes a viernes: 6:00 a 8:00 a.m. / 12:00 m. a 2:00 p.m.	Mixto	Cancha 2 de fútbol y polideportivo
Baloncesto estudiantes	Lunes a viernes: 10:00 a.m. a 12:00 m.	Masculino	Polideportivo
	Martes 6:00 p.m. / miércoles 6:00 a.m. / jueves 8:00 p.m. / viernes: 2:00 p.m.	Femenino	
Baloncesto empleados	Lunes, miércoles y viernes: 12:00 m. a 2:00 p.m.	Mixto	Polideportivo
Balonmano	Lunes y miércoles: 6:00 p.m. a 8:00 p.m. / Sábado: 6:00 a.m. a 8:00 a.m.	Femenino	Polideportivo
	Lunes y miércoles: 8:00 p.m. a 10:00 p.m. / Viernes: 4:00 p.m. a 6:00 p.m.	Masculino	
Capoeira	Lunes a jueves: 2:00 p.m. a 4:00 p.m. / Viernes: 10:00 a.m. a 12:00 m.	Mixto	Salón de artes marciales
Ciclismo	Lunes, martes y jueves: 12:00 m. a 2:00 p.m.	Mixto, estudiantes y empleados	Gimnasio al aire libre – Núcleo Río – ruta externa
Fútbol	Martes: 8:00 a.m. a 10:00 a.m. / viernes: 4:00 p.m. a 6:00 p.m.	Femenino	Cancha 2 de fútbol
	Martes y jueves: 12:00 m. a 2:00 p.m. / lunes y viernes: 2:00 p.m. a 4:00 p.m.	Masculino	
Fútbol Empleados	Lunes y miércoles: 12:00 m. a 2:00 p.m.	Masculino	Cancha 1 de fútbol
Fútbol Sala Estudiantes	Martes y jueves: 2:00 a 4:00 pm	Sub 21 Masculino	Polideportivo
	Lunes, martes y jueves: 4:00 a 6:00 p.m.	Masculino	
	Lunes: 2:00 p.m. a 4:00 p.m. / miércoles y viernes: 8:00 a.m. a 10:00 a.m.	Femenino	
Fútbol Sala Empleados	Martes y jueves: 12:00 a 2:00 p.m.	Masculino	Polideportivo
Jiujiitsu	Lunes: 10:00 a.m. a 12:00m. / Martes y jueves: 12:00 m. a 2:00 p.m. / Miércoles y viernes: 2:30 p.m. a 4:00 p.m.	Mixto	Salón de artes marciales
Karate- Do	Lunes, miércoles, jueves y viernes: 4:00 p.m. a 6:00 p.m.	Mixto	Salón de artes marciales
Natación/ Entrenamiento Dirigido	Lunes a viernes: 10:00 a.m. a 12:00 m. / Martes, miércoles y viernes: 6:00 a.m. a 8:00 a.m.	Mixto, Estudiantes. y Empleados	Piscina olímpica
Natación con aletas	Lunes a viernes: 10:00 a.m. a 2:00 p.m.	Mixto	
Levantamiento de pesas	Lunes y miércoles: 5:00 a 7:00 p.m.	Mixto	Coliseo Iván de Bedout (Gimnasio Team Medellín)
Polo acuático	Lunes: 6:00 a 8:00 p.m. / martes a viernes: 5:00 a 7:00 p.m.	Masculino	Piscina Olímpica
Rugby	Lunes, miércoles y viernes: 07:00 a 9:00 p.m.	Masculino	Cancha 2 de fútbol
	Lunes, miércoles y viernes: 05:00 a 7:00 p.m.	Femenino	
Sóftbol	Lunes a viernes: 12:00 m. a 2:00 p.m.	Mixto	Cancha 3 de fútbol
Taekwondo	Lunes a viernes: 6:00 a 9:00 p.m.	Mixto	Salón de artes marciales
Tenis de mesa	Lunes y miércoles: 2:00 p.m. a 4:00 p.m. / Jueves y viernes: 12:00 m. a 2:00 p.m.	Mixto	Salón de Tenis de Mesa Polideportivo
Tenis de mesa empleados	Lunes y Miércoles: 5:30 a 7:30 pm	Mixto	
Ultimate	Lunes, miércoles y viernes: 4:00 a 6:00 p.m.	Mixto	Cancha 2 de fútbol
Voleibol Estudiantes	Lunes: 2:00 p.m. a 4:00 p.m. / Jueves y viernes: 6:00 p.m. a 8:00 p.m.	Femenino	Polideportivo
	Lunes y jueves: 8:00 a.m. a 10:00 a.m. / Miércoles: 4:00 m. a 6:00 p.m.	Masculino	
Voleibol empleados	Lunes: 12:00 m a 2:00 p.m. / Martes y miércoles: 6:00 a 8:00 p.m.	Mixto	
Voleibol playa	Lunes y miércoles: 4:00 p.m. a 7:00 p.m. / Viernes: 3:00 p.m. a 6:00 p.m.	Mixto	Cancha de arena



## NIVELACIONES (PISCINA)

Lunes a jueves 10:00 a.m. a 1:00 p.m.  
Viernes 10:00 a.m. a 12:00 m.

### NATACIÓN FORMATIVO POR NIVELES



**3er Curso:**

**Inscripción:**

Del 10 al 18 de agosto, a través del siguiente enlace:

<https://forms.gle/eWBrrNUcR7gaba8B8>

**Fecha de inicio:**

22 de agosto.

**Requisito:**

Haber realizado la nivelación y tener el carné de bañista libre que lo acredita para acceder a la piscina.

#### NIVEL 1

LUNES 10:00 A.M.

LUNES 1:00 P.M.

MARTES 12:00 M.

MARTES 1:00 P.M.

MIÉRCOLES 11:00 A.M.

JUEVES 10:00 A.M.

VIERNES 11:00 A.M.

#### NIVEL 2

LUNES 11:00 A.M.

MARTES 10:00 A.M.

MIÉRCOLES 10:00 A.M.

JUEVES 11:00 A.M.

JUEVES 12:00 M.

VIERNES 10:00 A.M.

VIERNES 1:00 P.M.

#### NIVEL 3

MARTES 11:00 A.M.

#### NIVEL 4

MIÉRCOLES 1:00 P.M.

#### NIVEL 5

JUEVES 1:00 P.M.



## HIDROERÓBICOS

Lunes a viernes: 12:00 m.

**Inscripciones:**

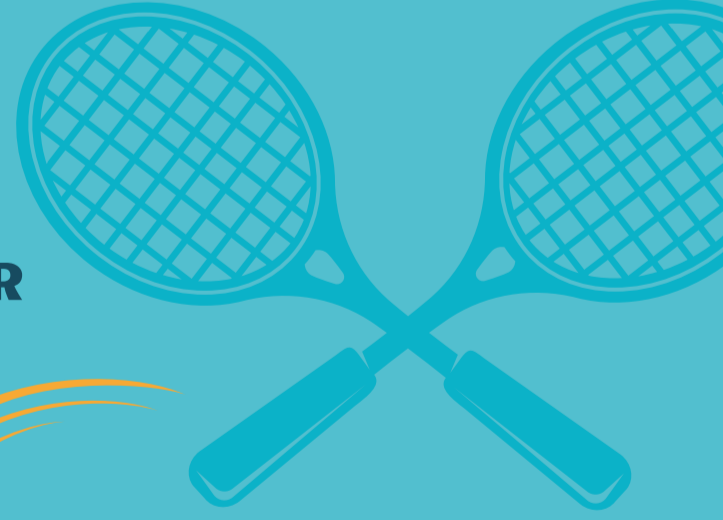
<https://forms.gle/4XPLUg98NiFQziMe7>

**Lugar:** Piscina Campus El Volador

**Fecha de inicio:** 22 de agosto

## TENIS DE CAMPO

CAMPUS EL VOLADOR



**3er Curso:**

**Inscripción:**

Del 14 al 18 de agosto.

**Lugar:**

Oficina, tercer piso del polideportivo, de 9:00 a.m. a 1:00 p.m. (presencial).

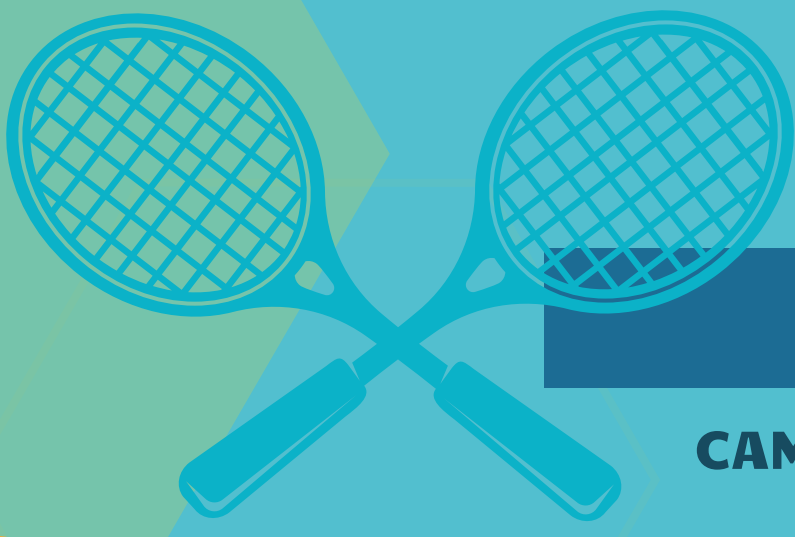
**Fecha de realización:**

22 de agosto al 06 de octubre.

La inscripción **es de manera personal** y se debe presentar un **tarro de bolas** marca: Babolat, penn, head, Wilson o Dunlop.

Mayores informes: 4309605

HORA	MIÉRCOLES	VIERNES
12:00 m	Intermedio 1	Intermedio 1
1:00 p.m.	Intermedio 1	Intermedio 1
2:00 p.m.	Principiante	Intermedio 2
3:00 p.m.	Intermedio 1	Principiante



# TENIS DE CAMPO

CAMPUS ROBLEDO

**3er Curso:**  
**Inscripción:**

Del 14 al 18 de agosto.

**Lugar:**

Oficina M3-117 de 9:00 a.m. a 1:00 p.m. (presencial).

**Fecha de realización:**

22 de agosto al 06 de octubre.

La inscripción **es de manera personal** y se debe presentar un **tarro de bolas** marca: Babolat, penn, head, Wilson o Dunlop.

Mayores informes: 4255046

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a.m.	Avanzado	Selección docentes	Empleados-docentes	Selección docentes	Empleados-docentes
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.	Intermedio 1	Intermedio 1	Avanzado	Intermedio 1	Intermedio 2
12:00 m.	Competencia	Competencia	Pre competencia	Competencia	Pre competencia
1:00 p.m.	Competencia	Competencia	Pre competencia	Competencia	Pre competencia
2:00 p.m.	Avanzado	Principiante		Principiante	
3:00 p.m.	Intermedio 1	Intermedio 2		Intermedio 2	
4:00 p.m.	Principiante	Avanzado		Avanzado	
5:00 p.m.	Avanzado	Intermedio 2		Intermedio 2	



## PROGRAMAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

CAMPUS EL VOLADOR

**Asesoría gimnasio:**

lunes a viernes: 6:00 a.m. a 8:00 p.m.

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 a.m.		Adulto Mayor		Adulto Mayor	
10:00 a.m.		Abdomen		Abdomen	
11:00 a.m.		Stretching		Stretching	
12:00 m.	Tonic	Yoga	Tonic	Aeróbicos	Tonic
	Crossfit	Combat	Yoga	Total	Yoga
	Ucycling	Ucycling	Dance	Ucycling	Dance
			Ucycling		Ucycling
5:00 p.m.	Ucycling	Ucycling	Ucycling	Ucycling	Ucycling
	Dance	Aeróbicos (básicos)	Dance	Dance	Dance
6:00 p.m.	Total	Ucycling	Ucycling	Ucycling	
	Crossfit	Combat	GAP	Stretching	

## PROGRAMAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

CAMPUS ROBLEDO

**Asesoría gimnasio:**

lunes a viernes: 10:00 a.m. a 1:00 p.m. y 5:00 p.m. a 7:00 p.m.

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12:00 m		Yoga		Yoga	

**Corredor Bloque M8**

**Inscripción:**

Del 10 al 18 de agosto, en la oficina M3-117 de 9:00 a.m. a 1:00 p.m.





# 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, voleibol playa.

**Ubicación:** Sección de Actividad Física y Deporte, polideportivo, entrada del gimnasio (primer piso).  
**Horario:** lunes a viernes de 6:00 a.m. a 7:00 p.m.

## CAMPUS ROBLEDO

**Ubicación:** Campus Robledo, bloque M9 – 102  
**Horario:** lunes a viernes de 10:00 a.m. a 2:00 p.m.

# PROGRAMA DE RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE

## TORNEOS INTERNOS 2023 - 2

### Inscripción:

**Torneos de conjunto:** del 10 al 31 de agosto.  
**Torneos individuales:** hasta el día anterior al inicio de las competencias.

### Forma de inscripción:

Los integrantes de la comunidad universitaria que deseen participar en los Torneos Internos en este semestre 2023-2 deben de ingresar al SIBU [www.sibu.unal.edu.co](http://www.sibu.unal.edu.co) y realizar la inscripción, ya sea de equipo o individual.

**Coordinador:** Jaime Alberto Ramírez Álvarez - Instructor deportivo. [jaramira@unal.edu.co](mailto:jaramira@unal.edu.co)

### Deportes de conjunto

<b>Fútbol</b> 16 equipos - 20 personas cada uno Septiembre 11 a noviembre 30	<b>Fútbol sala</b> 30 equipos - 12 personas cada uno Septiembre 11 a noviembre 30
<b>Baloncesto 3x3</b> 10 equipos (masculino) - 4 personas cada uno Octubre 13	<b>Baloncesto 3x3</b> 10 equipos (femenino) - 4 personas cada uno Octubre 20
<b>Voleybol piso</b> 10 equipos (mixto) - 10 personas cada uno Octubre 17 a noviembre 17	<b>Voleybol piso 4x4</b> 8 equipos (mixto empleados) - 5 personas cada uno Noviembre 1 a noviembre 30
<b>Voley playa</b> 20 equipos (mixto) - 3 personas cada uno Octubre 21 y 22	

### Deportes individuales

<b>Atletismo - cross</b> Octubre 18	<b>Ciclomontañismo - cross</b> Octubre 20
<b>Atletismo - cross</b> Octubre 18	<b>Natación masculino</b> Octubre 26
<b>Natación femenino</b> Octubre 26	<b>Natación con aletas</b> Octubre 26
<b>Tenis de mesa</b> Octubre 27	<b>Natación con aletas</b> Octubre 27
<b>Ajedrez</b> Octubre 27	<b>Tejo</b> Noviembre 20 a noviembre 27
<b>Minitejo masculino</b> Noviembre 7 a noviembre 10	<b>Minitejo femenino</b> Noviembre 14 a noviembre 17
<b>Calistenia masculina</b> Octubre 25	<b>Calistenia femenina</b> Octubre 25
<b>Tenis de campo</b> Noviembre	

Más información

[deportes\\_med@unal.edu.co](mailto:deportes_med@unal.edu.co) (604) 430 96 05 ext.: 49605