

OFERTA DEPORTIVA UNAL



Sede Medellín

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

NOTA IMPORTANTE

Para las **inscripciones a través del SIBU** a las diferentes actividades deportivas, se debe **realizar previamente el tamizaje (encuesta)** que se encuentra en la plataforma, en la pestaña "Servicios" – la opción "evaluación tamizaje deportes".

Este es un requisito obligatorio para acceder a dicha inscripción.

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	Lunes 10:00 a.m. a 12:00 m. Martes y miércoles 10:00 a.m. a 2:00 p.m. Jueves y 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./ martes y jueves 8:00 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.	Mixto	Cancha 2 de fútbol
Fútbol sala	Lunes y miércoles: 6:00 a 8:00 a.m.	Mixto	Polideportivo
Jiu-jitsu	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
Natación con aletas	Lunes a viernes: 10:00 a.m. a 12:00 m.	Mixto	Piscina olímpica
Polo acuático	Lunes, miércoles y viernes: 5:00 a 7:00 p.m. / Martes y jueves: 6:00 a 8:00 p.m.	Mixto	Piscina Olímpica
Rugby	Lunes y jueves 6:00 a 8:00 p.m.	Femenino	Cancha 2 de fútbol
	Miércoles y viernes: 7:00 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
Últimate	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	Martes y jueves: 2:00 a 4:00 p.m.	Mixto	Cancha de arena

INSCRIPCIÓN

Del 5 al 16 de febrero de 2024

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

DEPORTE DE COMPETENCIA

DEPORTE	HORARIO	RAMA	ESCENARIO
Ajedrez	Lunes 10:00 a.m. a 12:00 m. Martes y miércoles 10:00 a.m. a 2:00 p.m. Jueves y 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. / martes y jueves 8:00 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	Lunes 10:00 a.m. a 12:00 m. / viernes: 4:00 a 6:00 p.m.	Femenino	Cancha 1 de fútbol
	Lunes, martes y jueves: 12:00 m. a 2:00 p.m. / viernes: 2:00 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, miércoles, viernes: 2:00 a 4:00 p.m.	Femenino	
Fútbol Sala Empleados	Martes y jueves: 12:00 a 2:00 p.m.	Masculino	Polideportivo
Jiu-jitsu	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	
Polo acuático	Lunes, miércoles y viernes: 5:00 a 7:00 p.m. / Martes y jueves: 6:00 a 8:00 p.m.	Mixto	Piscina Olímpica
Rugby	Martes, jueves: 12:00 a 2:00 p.m. / Miércoles, y viernes: 06:00 a 9:00 p.m.	Masculino	Cancha 2 de fútbol
	Martes: 12:00 a 2:00 / Lunes y Jueves: 6:00 a 8:00 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	
Últimate	Lunes, miércoles y viernes: 4:00 a 6:00 p.m.	Mixto	Cancha 2 de fútbol
Voleibol Estudiantes	Martes 8:00 a 10:00 a.m. Jueves y viernes 6:00 a 8:00 p.m.	Femenino	Polideportivo
	Lunes 2:00 a 4:00 p.m. /miércoles 4:00 a 6:00 p.m. / viernes 8:00 a 10:00 p.m.	Masculino	
Voleibol empleados	Lunes: 12:00 m. a 2:00 p.m. / Martes y jueves: 5:30 a 7:30 p.m. / Miércoles: 1:00 a 3:00 p.m.	Mixto	
Voleibol playa	Lunes y martes: 4:00 a 7:00 p.m. Viernes: 3:00 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.

El carné de bañista libre lo expiden en la recepción de la piscina de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 2:00 p.m.

NATACIÓN FORMATIVO POR NIVELES



1er Curso:

Inscripción:

del 5 al 9 de febrero

Fechas:

del 12 de febrero al 22 de marzo

Requisitos:

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

MARTES	11:00 A.M.
MIÉRCOLES	10:00 A.M.
MIÉRCOLES	1:00 P.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

LUNES	11:00 A.M.
-------	------------

NIVEL 5

JUEVES	1:00 P.M.
--------	-----------



HIDROAERÓBICOS

Lunes, miércoles y viernes
12:00 m.

Sin inscripción previa

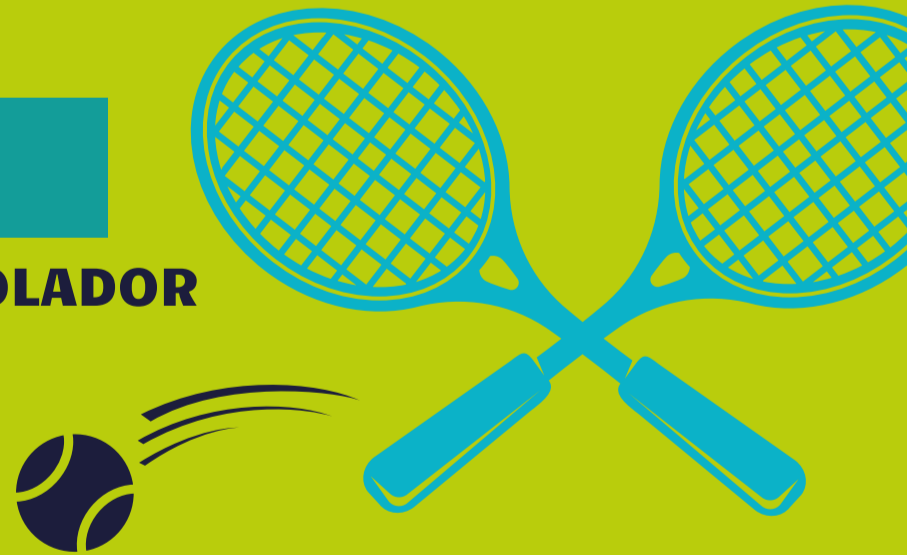
Requisito: presentar el carné de bañista libre.

Lugar: Piscina Campus El Volador

Fecha de inicio: 22 de enero

TENIS DE CAMPO

CAMPUS EL VOLADOR



1er Curso:

Inscripción:

Del 5 al 9 de febrero.

Lugar:

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

Fecha de realización:

12 de febrero al 22 de marzo.

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 2	Intermedio 2
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



1er Curso:

Inscripción:

Del 5 al 9 de febrero.

Lugar:

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

Fecha de realización:

12 de febrero al 22 de marzo.

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	
12:00 m.	CrossTraining	Yoga	Yoga	Aeróbicos	Yoga
	Ucycling	Combat	Dance	Total	Dance
			Ucycling		Ucycling
5:00 p.m.	Ucycling	Ucycling	Ucycling	Ucycling	Dance
	Dance	Aeróbicos (básicos)	Dance	Dance	
6:00 p.m.	Total	Combat	GAP	Stretching	
	CrossTraining				

PROGRAMAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

CAMPUS ROBLEDO

Asesoría gimnasio:

lunes a jueves: 9:00 a.m. a 7:00 p.m.

Horario de empleados 12:00 m. a 1:00 p.m.

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

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

Corredor Bloque M8

Inicia: 6 de febrero

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 DEPORTIVOS

Del 1 de marzo al 18 de mayo

Inscripción:
del 5 al 23 de febrero.

Forma de inscripción:
Los integrantes de la comunidad universitaria que deseen participar en los Torneos Internos en este semestre 2024 -1 deben de ingresar al SIBU 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

Deportes de conjunto

Fútbol 16 equipos - 20 personas cada uno	Fútbol sala 30 equipos - 12 personas cada uno
Baloncesto 3x3 10 equipos (masculino) - 4 personas cada uno	Baloncesto 3x3 10 equipos (femenino) - 4 personas cada uno
Voleybol piso 6x6 10 equipos (mixto) - 10 personas cada uno	Voleybol piso 4x4 8 equipos (mixto empleados) - 5 personas cada uno
Voley playa 20 equipos (mixto) - 3 personas cada uno	

Deportes individuales

Atletismo - cross	Ciclomontañismo - cross
Natación masculino	Natación femenino
Natación con aletas	Tenis de mesa
Ajedrez	Tejo
Tenis de campo	

Más información

deportes_med@unal.edu.co (604) 430 96 05 ext.: 49605