

OFERTA DE SERVICIOS DEPORTIVOS

Semestre 2017 - I



Sede Medellín



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA

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.

Inscripción: se realiza a través de la página web de la Dirección de Bienestar Universitario

-bienestaruniversitario.medellin.unal.edu.co-, o los correos donde se promociona la oferta de servicios del semestre.

NATACIÓN

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

PRIMER CURSO

Inscripciones: entre el 30 de enero y el 3 de febrero

Realización: entre el 6 de febrero y el 31 de marzo

Lugar: Piscina Olímpica

SEGUNDO CURSO

Inscripciones: entre el 27 y el 31 de marzo

Realización: entre el 3 de abril y el 2 de junio

Lugar: Piscina Olímpica

| NIVEL I | |
|-----------|------------|
| Día | Horario |
| Lunes | 10:00 a.m. |
| Lunes | 1:00 p.m. |
| Martes | 12:00 m. |
| Martes | 2:00 p.m. |
| Miércoles | 10:00 a.m. |
| Miércoles | 1:00 p.m. |
| Jueves | 11:00 a.m. |
| Viernes | 9:00 a.m. |
| Viernes | 10:00 a.m. |
| Viernes | 1:00 p.m. |

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

| NIVEL III | |
|-----------|------------|
| Día | Horario |
| Lunes | 11:00 a.m. |
| Miércoles | 11:00 a.m. |
| Miércoles | 12:00 m. |
| Jueves | 1:00 p.m. |
| Viernes | 10:00 a.m. |
| Viernes | 11:00 a.m. |

| NIVEL IV | |
|----------|------------|
| Día | Horario |
| Lunes | 11:00 a.m. |
| Lunes | 1:00 p.m. |
| Martes | 11:00 a.m. |
| Jueves | 1:00 p.m. |

| NIVEL V | |
|-----------|------------|
| Día | Horario |
| Miércoles | 10:00 a.m. |
| Miércoles | 1:00 p.m. |
| Jueves | 11:00 a.m. |
| Viernes | 1:00 p.m. |

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: 30 y 31 de enero

Inscripciones: 1, 2 y 3 de febrero

Realización: entre el 6 de febrero y el 31 de marzo

Lugar: Campus Robledo, bloque M9

SEGUNDO CURSO

Nivelaciones: 27 y 28 de marzo

Inscripciones: 29,30 y 31 de marzo

Realización: entre el 3 de abril y el 31 de mayo

Lugar: Campus Robledo, bloque M9

- El curso formativo de tenis de campo es gratuito, por ello 3 inasistencias no justificadas genera sanción para inscribirse al siguiente curso.
- Al momento de la inscripción debe presentar carné actualizado y 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. | Selección Estudiantes | Intermedio | Avanzado | Intermedio | Intermedio |
| 12:00 m. | Empleados-Profesores | Selección Estudiantes | Empleados-Profesores | Selección Estudiantes | Avanzado |
| 1:00 p.m. | Principiante | Selección Estudiantes | Principiante | Principiante | Intermedio |
| 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 | | Egresados Intermedio | | |

CURSOS FORMATIVOS

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

Inscripciones: entre el 30 de enero y el 10 de febrero

Realización: entre el 6 de febrero y el 26 de mayo

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. (Liga) y 12:00 m. (U.N.) | Mixta |
| Baloncesto | M - J: 8:00 a.m. (Principiantes) | Masculino |
| | M - J: 10:00 a.m. (Sub 21) | |
| | W-V: 2:00 p.m. | Femenino |
| Balonmano | M-J: 8:00 a.m. | Mixta |
| Capoeira | L- M - W - J: 2:00 p.m. V: 10:00 a.m. | Mixta |
| Ciclismo | M - J: 6:00 a.m. (Velódromo) W: 6:00 a.m. (Cerro El Volador) M - J: 12:00 m. (Cerro El Volador) W: 12:00 m. (Ruta hasta las partidas a San Pedro) | Estudiantes - Empleados |
| Fútbol | M - J: 10:00 a.m. | Masculino |
| | L: 4:00 p.m., M-V: 12:00 m., J: 2:00 m. | Femenino |
| Fútbol Sala | L - W - V: 2:00 p.m. | Femenino |
| | L - W: 8:00 a.m. | Masculino |
| Rugby | L - W: 12:00 m. | Femenino |
| | M - J: 12:00 m. | Masculino |
| Softbol | M - J: 12:00 m. | Mixta |
| Taekwondo | L - W - V: 8:00 a.m. L a V: 12:00 m. | Mixta |
| Ultimate | L - J: 2:00 p.m. | Mixta |
| Voleibol | L - W: 10:00 a.m. (iniciación) M-J: 10:00 a.m. (intermedio) | Mixta |
| Tenis de Mesa | M- J : 6:00 p.m. L-W-V: 10:00 a.m. | Mixta |
| Ajedrez | M- J: 2:00 p.m. | Mixta |
| Polo Acuático | L - J: 4:00 p.m., M - W - V: 4:45 p.m. | Masculino |
| | 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 |
|---------------------------|--|--------------------------------------|
| Atletismo | L a V: 6:00 a.m. (Liga) y 12:00 m. (U.N.) | Mixta |
| Baloncesto Estudiantes | M: 6:00 a.m., L - W - J - V: 10:00 a.m. | Masculino |
| | L: 6:00 p.m. M: 10:00 a.m. J:6:00 a.m. | Femenino |
| Baloncesto Empleados | M - J: 12:00 m. | Masculino |
| | W - V: 12:00 m. | Femenino |
| Balonmano | L - W: 7:00 p.m., S: 8:00 a.m. | Femenino |
| | L - M - J: 10:00 a.m., V: 4:00 p.m. | Masculino |
| Capoeira | L - W: 2:00 pm., V: 10:00 a.m. | Mixta |
| Ciclismo | M - J: 6:00 a.m. (Velódromo), W: 6:00 a.m. (Cerro El Volador) M - J: 12:00 m. (Cerro El Volador) W: 12:00 m. (Ruta hasta las partidas a San Pedro) | Estudiantes - Empleados |
| Fútbol Estudiantes | L: 4:00 p.m, M - V: 12:00 m., J: 2:00 m. | Femenino |
| | L: 2:00 p.m., M - J: 8:00 a.m., W - V: 12:00 m. | Masculino |
| Fútbol Empleados | L - W: 12:00 m. | Masculino |
| Fútbol Sala Estudiantes | M - J: 2:00 p.m. | Ascenso |
| | 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 |
| Natación | L a V: 10:00 a.m. | Estudiantes |
| | 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 |
| | L - J: 2:00 p.m. M - W - V: 3:00 p.m. | Femenino |
| Rugby | L-M-W-J-V: 12:00 m. | Masculino |
| | L-M: 12:00pm., S: 2:00 p.m. | Femenino |
| Softbol | L - W - V: 12:00 m. | Mixta |
| Karate- Do | L - M - S: 10:00 a.m., V: 8:00 a.m. | Mixta |
| Taekwondo | L a V: 6:00 p.m. | Mixta |
| Tenis de Mesa Estudiantes | L - M - W - J - V: 12:00 m. | Mixta |
| Tenis de Mesa Empleados | L - W: 6:00 p.m. | Mixta |
| Ultimate | L - W: 4:00 p.m. | Masculino |
| | W: 2:00 p.m., V: 4:00 p.m. | Femenino |
| Voleibol Estudiantes | L - M - W - J - V: 8:00 a.m. | Femenino |
| | L - M - W - J - V: 8:00 a.m. | Masculino |
| Voleibol Empleados | L - W: 6:00 p.m. | Empleados |

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 8:00 p.m. S: 9:00 a.m. a 12:00 m. |
| Abdomen (abd flex) | L - W - V: 10:00 a.m., J: 7:00 p.m. J: 12:00 m. |
| Ucycling | L - W - V: 9:00 a.m., L a V: 11:00 a.m., 12:00 m., 5:00 p.m. y 6:00 p.m. |
| Rumba Class (dance) | L - W: 5:00 p.m., M - V: 12:00 m. J: 6:00 p.m. |
| GAP | W: 6:00 p.m. |
| Aeróbicos (no coreográfico) | M: 5:00 p.m. |
| Stretching | M - J: 10:00 a.m. |
| Utonic (tonic) | M - J: 9:00 a.m., L - W - V: 12:00 m. L: 7:00 p.m. |
| Total | J: 12:00 m., V: 5:00 p.m., M: 6:00 p.m. |
| Taebo (combat) | M: 7:00 p.m., M:12:00 m. |
| Crossfit (cross training) | L - V: 6:00 p.m., L: 12:00 m., W: 7:00 p.m. |
| Therapower | W: 12:00 m. |
| Yoga | W - V: 12:00 m, 1:00 p.m., J: 5:00 p.m. |
| Adulto Mayor | M - J: 8:00 a.m. |
| Hidro-aeróbicos | L a V: 12:00 m. |

PROGRAMACIÓN CAMPUS ROBLEDO M9

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

PRÉSTAMO DE IMPLEMENTOS DEPORTIVOS

Ubicación: Campus Robledo, bloque M9 - 102

Horarios: lunes a viernes de 10:00 a.m. a 2:00 p.m.

ACTIVIDADES LÚDICO - DEPORTIVAS

Actividades lúdicas o deportivas de participación libre y espontánea que permiten el 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-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 |
| Ultimate |

Inscripciones: entre el 1° y el 24 de febrero

Realización de torneos: entre el 6 de marzo y el 2 de junio

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, punto de registro.
Campus El Volador

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

Mayor información:

Dirección de Bienestar Universitario

Sección de Actividad Física y Deporte

Correo: deportes_med@unal.edu.co

Teléfono: 430 90 00 ext.: 496 05

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

Universidad Nacional de Colombia Sede Medellín