



Vicerrectoría de Cultura y Bienestar
 División de Gestión de la Recreación y el Deporte

CURSOS RECREATIVOS II SEMESTRE DE 2017

Dirigidos a Estudiantes de Pregrado y Posgrado, Docentes, Empleados, Trabajadores y Pensionados

CURSO RECREATIVO	HORARIOS	INSTRUCTOR DEPORTIVO
Natación Clásica “Nivel I Ambientación, familiarización, libre y espalda básicos”	Grupo A Martes y jueves 11:00 a.m. a 12:00 m.	Especialista E.D. Víctor Ernesto Catamuscay Medina
	Grupo B Miércoles y viernes 12:00 m. a 2:00 p.m.	Tecnólogo Juan Carlos Toledo Gómez
	Grupo C Lunes y Miércoles 6:00 p.m. a 8:00 p.m.	
	Grupo E Docentes y funcionarios Universitarios Sábados 12:00 m. a 2:00 p.m.	
Natación Clásica “Nivel II Libre y espalda técnicos”	Grupo A Miércoles y viernes 11:00 a.m. a 12:00 m.	Especialista E.D. Víctor Ernesto Catamuscay Medina
	Grupo B Lunes y miércoles 6:00 p.m. a 8:00 p.m.	Tecnólogo Juan Carlos Toledo Gómez
	Grupo C Martes y jueves 12:00 m. a 2:00 p.m.	
Natación Clásica “Nivel III Pecho y mariposa básicos”	Grupo A Martes y jueves 6:00 p.m. a 8:00 p.m.	Especialista E.D. Víctor Ernesto Catamuscay Medina
Triatlón / Acuatlón / Duatlón	Lunes a sábados 5:00 a.m. a 7:00 a.m.	Especialista E.D. Víctor Ernesto Catamuscay Medina



Vicerrectoría de Cultura y Bienestar
 División de Gestión de la Recreación y el Deporte

CURSO RECREATIVO	HORARIOS	INSTRUCTOR DEPORTIVO
Ajedrez	Grupo A Lunes, miércoles y viernes 5:00 p.m. a 6:00 p.m. Grupo B Martes y jueves 10:00 a.m. a 11:00 a.m.	Universitario Santiago Esteban Erazo Ruiz
Atletismo	Lunes, jueves y viernes 8:00 a.m. a 10:00 a.m. Miércoles y viernes 4:00 p.m. a 6:00 p.m.	Licenciado Miller Antonio García Zúñiga
Gym en Forma	Lunes 6:00 a.m. a 10:00 a.m. 4:00 p.m. a 8:00 p.m. Martes a viernes 6:00 a.m. a 12:00 m.	Especialista Jhersey Florez
Tenis de Campo para Principiantes	Grupo A (20) Lunes y miércoles 7:00 a.m. a 9:00 a.m. Grupo B (20) Martes y jueves 6:30 p.m. a 7:30 p.m.	Universitario Luis Carlos Avirama
Tenis de Campo para Docentes y Funcionarios	Grupo C (10) Sábados 3:00 p.m. a 4:00 p.m.	Universitario Luis Carlos Avirama
Taekwondo: El Taekwondo es un arte marcial y un deporte originado en Corea, que sin el uso de armas enseña a sus estudiantes técnicas de defensa y ataque que sirven para solventar las situaciones peligrosas en el transcurso de nuestra vida.	Grupo A Lunes y miércoles 6:00 p.m. a 8:00 p.m. Grupo B Martes 6:00 p.m. a 8:00 p.m. Jueves 5:30 p.m. a 7:30 p.m.	Especialista L.E. Hermes Arnaldo Quijano Paz



Vicerrectoría de Cultura y Bienestar
 División de Gestión de la Recreación y el Deporte

CURSO RECREATIVO	HORARIOS	INSTRUCTOR DEPORTIVO
<p>Defensa Personal: Se puede definir como un conjunto de técnicas utilizadas para detener una acción ofensiva llevada a cabo contra la persona o terceros cercanos.</p> <p>Las técnicas de defensa personal son en principio originarias de las artes marciales tradicionales y perfeccionadas en el tiempo, cuyo objetivo es hacer máxima su efectividad y adaptarlas a las situaciones actuales.</p>	<p>Viernes 07:00 p.m. a 09:00 p.m.</p>	<p>Especialista L.E. Hermes Arnaldo Quijano Paz</p>
<p>Karate do: Las principales características del karate, son los distintos tipos de patadas, golpes de puños y de codos, y las posturas. Éstas últimas son de gran importancia, ya que son la fuente de poder para generar gran parte las técnicas marciales para derrotar al oponente. Otro aspecto de gran importancia en el karate, son los llamados "kata", cada uno de los cuales constituye un conjunto de posturas que simulan un combate; adoptando tanto técnicas defensivas como ofensivas. Es así como existen katas de bloqueos, de golpes de puño, de golpes de codo, etc.</p>	<p>Grupo A Lunes y miércoles 12:00 m. a 2:00 p.m.</p> <p>Grupo B Martes y jueves 6:30 p.m. 8:30 p.m.</p>	<p>Licenciado en E.F. Jesús Absalón Muñoz Ñañez</p>
<p>Ai Ki Do para Principiantes e Intermedios: El camino de la energía y la armonía") es un arte marcial moderno del Japón. Fue desarrollado inicialmente por el maestro Morihei Ueshiba (1883-1969), aproximadamente entre los años de 1930 y 1960.</p> <p>La característica fundamental del aikido es la búsqueda de la neutralización del contrario en situaciones de conflicto, dando lugar a la derrota del adversario sin dañarlo, en lugar de simplemente destruirlo o humillarlo. El Aikido busca formar a sus practicantes como promotores de la paz.</p>	<p>Grupo A Lunes y Viernes 7:00 p.m. a 9:00 p.m.</p> <p>Sábados 10:00 a.m. a 12:00 m.</p>	<p>Especialista Fausto José Acosta</p>



Vicerrectoría de Cultura y Bienestar
 División de Gestión de la Recreación y el Deporte

CURSO RECREATIVO	HORARIOS	INSTRUCTOR DEPORTIVO
Ai Ki Do para Avanzados	Grupo A Martes y Jueves 7:00 p.m. a 9:00 p.m. Sábados 2:00 p.m. a 4:00 p.m. Domingos 8:00 a.m. a 11:00 m.	Especialista Fausto José Acosta
Ai Ki Do Armas/Defensa Personal	Martes, Jueves y Sábados 4:00 p.m. a 6:00 p.m.	Especialista Fausto José Acosta
Tai Chi Chuan: Es un arte marcial desarrollado en el Imperio de China, practicado actualmente por varios millones de personas en el mundo entero, por lo que se cuenta entre las artes marciales que se practican más masivamente.	Jueves 12:00 m. a 02:00 p.m.	Especialista Fausto José Acosta
Aeróbicos / Aerorumba	Martes, miércoles y jueves 5:00 p.m. a 6:30 p.m. Sábados 10:00 a.m. a 12:00 m.	Universitario Julián Andrés Bastidas López
Sección CORD de Abdominales	Lunes 6:00 p.m. a 7:00 p.m.	Universitario Julián Andrés Bastidas López
SALSA DEPORTIVA / RITMOS LATINOS	Viernes 5:00 p.m. a 6:30 p.m.	Universitario Julián Andrés Bastidas López
Fútbol Sala Femenino	Martes y viernes 6:00 p.m. a 9:00 p.m. Miércoles 6:00 p.m. a 7:30 p.m.	Licenciado Edward Giovanni Gutiérrez Sandoval



Vicerrectoría de Cultura y Bienestar
 División de Gestión de la Recreación y el Deporte

CURSO RECREATIVO	HORARIOS	INSTRUCTOR DEPORTIVO
Fútbol Sala Masculino	Lunes 6:00 p.m. a 7:30 p.m. Jueves 7:30 p.m. a 9:00 p.m. Sábados 8:00 a.m. a 10:00 m.	Licenciado Edward Giovanni Gutiérrez Sandoval
Voleibol Masculino y Femenino	Grupo A Jueves 5:00 p.m. a 7:00 p.m. Sábados 10:00 a.m. a 12:00 m.	Licenciado en E.F. Julián Andrés Álzate Valencia
Voleibol	Grupo B Fem. Lunes y Jueves 6:00 p.m. a 8:00 p.m. Grupo C Masc. Lunes, jueves y viernes 8:00 p.m. a 10:00 p.m.	Especialista en E.D. Adrian Chavarro
Voleibol Masculino y Femenino para Docentes y Funcionarios	Sábados 8:00 a.m. y 10:00 a.m.	Especialista en E.D. Adrian Chavarro
Ciclismo	Martes y viernes 6:30 a.m. a 8:00 a.m. Domingos 7:00 a.m. 9:00 a.m. Lugar de Encuentro: Tránsito Municipal Tel:3152644077	Profesional en Deporte José Javier Ávila Viveros
Polo Acuático Principiantes	Lunes 6:00 p.m. a 8:00 p.m. Miércoles y Viernes 12:00 m. a 2:00 p.m.	Especialista Gustavo Adolfo Ordoñez Astudillo
Baloncesto Femenino	Lunes, miércoles y viernes 7:00 p.m. a 8:15 p.m.	Licenciado en E.F. Ariel Armando Lasso Hermosa
Baloncesto Masculino	Lunes, miércoles y viernes 8:15 p.m. a 9:30 p.m.	Licenciado en E.F. Ariel Armando Lasso Hermosa
Baloncesto Masculino y Femenino para Docentes y Funcionarios	Sábados 10:00 a.m. a 12:00 m.	Licenciado en E.F. Ariel Armando Lasso Hermosa
Patinaje	Grupo A Lunes y miércoles 6:00 p.m. a 8:30 p.m. Grupo B Martes y jueves 6:00 p.m. a 8:30 p.m.	Grupo C Sábados 8:00 a.m. a 10:00 a.m. Grupo D Sábados 10:00 a.m. a 12:00 m. Profesional en Deporte Marcela Lucia Castro Calvache



Vicerrectoría de Cultura y Bienestar
 División de Gestión de la Recreación y el Deporte

SELECCIONADOS DE REPRESENTACIÓN UNIVERSITARIA

Dirigidos a Estudiantes de Pregrado y Posgrado, Docentes, Empleados y Trabajadores

SELECCIONADOS DE REPRESENTACIÓN UNIVERSITARIA	HORARIOS	INSTRUCTOR DEPORTIVO
Fútbol Estudiantes Masculino	Lunes 4:00 p.m. a 6:00 p.m. Martes y jueves 6:00 p.m. a 8:00 p.m. Miércoles 3:00 p.m. a 5:00 p.m. Viernes 2:00 a 4:00 p.m.	Licenciado en E.F. Pedro Felipe Valencia Herrera
Fútbol Docentes Masculino	Martes y jueves 11:30 a.m. a 1:30 p.m.	Universitario José Noack Klinger Hernández
Fútbol Funcionarios Masculino	Miércoles 5:00 p.m. a 7:00 p.m. Viernes 4:00 p.m. a 6:00 p.m.	Licenciado en E.F. Pedro Felipe Valencia
Fútbol Sala Estudiantes Masculino	Lunes 7:00 p.m. a 9:00 p.m. Martes a jueves 8:00 p.m. a 10:00 p.m.	Especialista Andrés Felipe Rodríguez Duque
Fútbol Sala Estudiantes Femenino	Martes a jueves 6:00 p.m. a 8:00 p.m. Sábados 10:00 a.m. a 12:00 m.	Especialista Andrés Felipe Rodríguez Duque
Fútbol Sala Docentes y Funcionarios Masculino	Lunes 5:00 p.m. a 7:00 p.m. Sábados 8:00 a.m. a 10:00 a.m.	Especialista Andrés Felipe Rodríguez Duque



Vicerrectoría de Cultura y Bienestar
División de Gestión de la Recreación y el Deporte

SELECCIONADOS DE REPRESENTACIÓN UNIVERSITARIA	HORARIOS	INSTRUCTOR DEPORTIVO
Voleibol Femenino	Lunes 7:00 p.m. a 9:30 p.m. Miércoles y viernes 6:00 p.m. a 8:00 p.m. Sábados 12:00 m. a 2:00 p.m.	Licenciado en E.F. Julián Andrés Álzate Valencia
Voleibol Masculino	Martes, jueves y viernes 8:00 p.m. a 10:00 p.m.	Licenciado en E.F. Julián Andrés Álzate Valencia
Baloncesto Masculino y Femenino	Lunes a sábados 12:00 m. a 2:00 p.m.	Universitario Pedro Felipe Grijalba Gómez
	Lunes a viernes 5:30 p.m. a 7:30 p.m.	
Karate Do	Martes y jueves 12:00 m. a 2:00 p.m.	Licenciado en E.F. Jesús Absalón Muñoz Ñañez
	Lunes, miércoles y viernes 6:30 p.m. a 8:30 p.m.	
Taekwondo	Lunes a miércoles 8:00 p.m. a 10:00 p.m. Viernes 5:00 p.m. a 7:00 p.m.	Especialista L.E. Hermes Arnaldo Quijano Paz
Ajedrez	Martes y jueves 11:00 a.m. a 1:00 p.m. Lunes, miércoles y viernes 6:00 p.m. a 8:00 p.m.	Universitario Santiago Esteban Erazo Ruiz
Tenis de Campo (8)	Viernes 6:30 p.m. a 7:30 p.m. Sábados 4:00 p.m. a 5:00 p.m.	Universitario Luis Carlos Avirama



Vicerrectoría de Cultura y Bienestar
 División de Gestión de la Recreación y el Deporte

SEMILLEROS UNIVERSITARIOS

Dirigidos a Estudiantes de Pregrado y Posgrado, Docentes, Empleados y Trabajadores

SEMILLEROS UNIVERSITARIOS	HORARIOS	INSTRUCTOR DEPORTIVO
Fútbol Sala Estudiantes Femenino	Martes y viernes 6:00 p.m. a 9:00 p.m. Miércoles 6:00 p.m. a 7:30 p.m.	Licenciado Edward Giovanni Gutiérrez Sandoval
Fútbol Sala Estudiantes Masculino	Lunes y miércoles 7:30 p.m. a 9:00 p.m. Jueves 6:00 p.m. a 7:30 p.m. Sábados 10:00 a 12:00 m.	Licenciado Edward Giovanni Gutiérrez Sandoval
Voleibol Femenino	Martes 6:00 p.m. a 8:00 p.m. Miércoles 8:00 p.m. a 10:00 p.m.	Licenciado en E.F. Julián Andrés Alzate Valencia
Voleibol Masculino	Martes 8:00 p.m. a 10:00 p.m.	Licenciado en E.F. Julián Andrés Alzate Valencia
Baloncesto Masculino y Femenino	Martes y jueves 7:00 p.m. a 9:00 p.m. Sábados 8:00 a.m. a 10:00 a.m.	Licenciado en E.F. Ariel Lasso Hermosa
Tenis de Campo (12)	Lunes y miércoles 6:30 p.m. a 7:30 p.m.	Universitario Luis Carlos Avirama
Karate Do	Martes y jueves 12:00 m. a 2:00 p.m. Lunes, miércoles y viernes 6:30 p.m. a 8:30 p.m.	Licenciado en E.F. Jesús Absalón Muñoz Nañez
Taekwondo	Martes 8:00 p.m. a 10:00 p.m. Jueves 7:30 p.m. a 9:30 p.m.	Especialista L.E. Hermes Arnaldo Quijano Paz



Vicerrectoría de Cultura y Bienestar
División de Gestión de la Recreación y el Deporte

SEMILLEROS UNIVERSITARIOS	HORARIOS	INSTRUCTOR DEPORTIVO
Ajedrez	Martes y jueves 9:00 a.m. a 10:00 a.m. Lunes, miércoles y viernes 4:00 p.m. a 5:00 p.m.	Universitario Santiago Esteban Erazo Ruiz
Natación	Martes, jueves y viernes 6:00 p.m. a 8:00 p.m.	Tecnólogo Juan Carlos Toledo Gómez
Triatlón / Acuatlón / Duatlón	Lunes a sábados 5:00 a.m. a 7:00 a.m.	Especialista E.D. Víctor Ernesto Catamusca Medina
Fútbol Estudiantes	Lunes, Miércoles y Viernes 11:00 a.m. a 1:00 p.m.	Universitario José Noack Klinger Hernández



Vicerrectoría de Cultura y Bienestar
División de Gestión de la Recreación y el Deporte

PROGRAMA HORA SALUDABLE

Dirigido a Docentes, Empleados y Trabajadores

PROGRAMA HORA SALUDABLE	HORARIOS	INSTRUCTOR DEPORTIVO
Programa Hora Saludable	Lunes y viernes 11:00 a.m. a 01:00 p.m. Martes y Jueves 05:00 p.m. a 07:00 p.m. Miércoles y Viernes 5:00 p.m. a 7:00 p.m.	Licenciado en E.F. Nairo Burbano Sánchez
Programa Hora Saludable	Martes y jueves 4:00 p.m. a 6:00 p.m. Miércoles y Viernes 4:00 p.m. a 6:00 p.m.	Licenciado Miller Antonio García Zúñiga



Universidad
del Cauca

Vicerrectoría de Cultura y Bienestar
División de Gestión de la Recreación y el Deporte