



Universidad
del Cauca

Vicerrectoría de Cultura y Bienestar
División de Deporte y Recreación

PROGRAMA CURSOS RECREATIVOS I SEMESTRE DE 2015
Dirigidos a Estudiantes de Pregrado y Posgrado, Docentes, Empleados,
Trabajadores y Pensionados

CURSOS RECREATIVOS NATACIÓN CLÁSICA	HORARIOS	INSTRUCTOR DEPORTIVO
Natación Clásica “Nivel I y Ambientación Familiarización”	Grupo A Miércoles y Viernes 12:00 m. a 02:00 p.m.	Especialista E.D. Víctor Ernesto Catamuscay Medina
	Grupo B Lunes y Miércoles 06:00 p.m. a 08:00 p.m.	
	Grupo C Lunes 06:00 p.m. a 08:00 p.m.	Tecnólogo Juan Carlos Toledo Gómez
	Grupo D Martes y Jueves 06:00 p.m. a 07:00 p.m.	Tecnólogo Juan Carlos Toledo Gómez
Natación Clásica “Nivel I y Nivel II” “Nivel I Ambientación Familiarización” y “Nivel II Libre y Espalda Básicos” Curso para Docentes y Funcionarios	Miércoles 06:00 p.m. a 08:00 p.m. Viernes 06:00 p.m. a 07:00 p.m.	Tecnólogo Juan Carlos Toledo Gómez
Natación Clásica “Nivel II Libre y Espalda Básicos”	Grupo A Miércoles y Viernes	Especialista E.D. Víctor Ernesto Catamuscay Medina



Universidad
del Cauca

Vicerrectoría de Cultura y Bienestar
División de Deporte y Recreación

	12:00 m. a 02:00 p.m.	
	Grupo B Martes y Jueves 12:00 m. a 02:00 p.m.	Tecnólogo Juan Carlos Toledo Gómez
Natación Clásica “Nivel III Pecho y Mariposa Básicos”	Grupo A Miércoles y Viernes 12:00 m. a 02:00 p.m.	Tecnólogo Juan Carlos Toledo Gómez
	Grupo B Viernes 06:00 p.m. a 08:00 p.m. Sábado 12:00 m. a 02:00 p.m.	Especialista E.D. Víctor Ernesto Catamusca Medina

CURSOS RECREATIVOS AJEDREZ	HORARIOS	INSTRUCTOR DEPORTIVO
Ajedrez	Grupo A Lunes, Miércoles y Viernes 04:00 p.m. a 05:00 p.m. Grupo B Martes y Jueves 11:00 p.m. 01:00 p.m.	Universitario Santiago Esteban Erazo Ruiz

CURSOS RECREATIVOS ATLETISMO	HORARIOS	INSTRUCTOR DEPORTIVO
Atletismo	Lunes y Viernes 11:00 a.m. a 12:00 m.	Licenciado Miller Antonio García Zúñiga



Universidad
del Cauca

Vicerrectoría de Cultura y Bienestar
División de Deporte y Recreación

	Miércoles 05:00 p.m. a 06:00 p.m. Viernes 04:00 p.m. a 06:00 p.m.	
--	--	--

CURSOS RECREATIVOS GYM EN FORMA	HORARIOS	INSTRUCTOR DEPORTIVO
Gym en Forma	Lunes a Viernes 08:00 a.m. a 10:00 a.m. Miércoles, Jueves y Viernes 02:00 p.m. a 04:00 p.m. Lunes 05:00 p.m. a 06:00 p.m.	Licenciado Miller Antonio García Zúñiga

CURSOS RECREATIVOS PREPARACIÓN FÍSICA	HORARIOS	INSTRUCTOR DEPORTIVO
Preparación Física	Martes y Jueves 10:00 a.m. a 12:00 m.	Licenciado Miller Antonio García Zúñiga

CURSOS RECREATIVOS TENIS DE CAMPO	HORARIOS	INSTRUCTOR DEPORTIVO
Tenis de Campo	Grupo A Lunes 04:00 p.m. a 05:00 p.m.	Universitario Luis Carlos Avirama



Universidad
del Cauca

Vicerrectoría de Cultura y Bienestar
División de Deporte y Recreación

	<p>Grupo B Martes 06:30 p.m. a 07:30 p.m.</p> <p>Grupo C 07:30 p.m. a 08:30 p.m.</p> <p>Grupo D Jueves 06:30 p.m. a 07:30 p.m.</p> <p>Grupo F Sábados Horario para Docentes y Funcionarios 04:00 p.m. a 06:00 p.m.</p>	
--	--	--

CURSOS RECREATIVOS ARTES MARCIALES	HORARIOS	INSTRUCTOR DEPORTIVO
<p>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.</p>	<p>Grupo A Martes 05:30 p.m. a 07:30 p.m. Jueves 04:00 p.m. a 06:00 p.m.</p> <p>Grupo B Miércoles 05:30 p.m. a 07:30 p.m. Viernes 04:00 p.m. a 06:00 p.m.</p>	<p>Especialista L.E. Hermes Arnaldo Quijano Paz</p>



Universidad
del Cauca

Vicerrectoría de Cultura y Bienestar
División de Deporte y Recreación

CURSOS RECREATIVOS ARTES MARCIALES	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 06:00 p.m. a 08:00 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 02:00 p.m.</p> <p>Grupo B Martes y Jueves 06:30 p.m. a 08:30 p.m.</p>	<p>Licenciado en E.F. Jesús Absalón Muñoz Ñañez</p>



Universidad
del Cauca

Vicerrectoría de Cultura y Bienestar
División de Deporte y Recreación

CURSOS RECREATIVOS ARTES MARCIALES	HORARIOS	INSTRUCTOR DEPORTIVO
<p>Ai Ki Do para Principiantes: 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. 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, Miércoles y Viernes 07:00 a.m. a 09:00 a.m.</p> <p>Grupo B Lunes y Miércoles 12:00 m. a 02:00 p.m.</p> <p>Grupo C Lunes y Viernes 07:00 p.m. a 09:00 p.m.</p>	<p>Especialista Fausto José Acosta</p>
<p>Ai Ki Do para Avanzados</p>	<p>Grupo A Martes y Jueves 07:00 a.m. a 09:00 a.m.</p> <p>Grupo B Martes y Jueves 07:00 p.m. a 09:00 p.m.</p> <p>Grupo C Sábados 02:00 p.m. a 06:00 p.m.</p>	<p>Especialista Fausto José Acosta</p>
<p>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</p>	<p>Viernes 12:00 m. a 02:00 p.m.</p>	<p>Especialista Fausto José Acosta</p>



Universidad
del Cauca

Vicerrectoría de Cultura y Bienestar
División de Deporte y Recreación

practican más masivamente.		
----------------------------	--	--

AERÓBICOS, AERORUMBA Y TONIFICACIÓN	HORARIOS	INSTRUCTOR DEPORTIVO
Aeróbicos, Aerorumba y Tonificación	Martes, Miércoles y Jueves 05:00 p.m. a 06:30 p.m. Sábados 10:00 a.m. a 12:00 m.	Universitario Julián Andrés Bastidas López
Sección CORD de Abdominales	Lunes 06:00 p.m. a 07:00 p.m.	Universitario Julián Andrés Bastidas López
Baila con Pareja o sin ella...pero baila	Viernes 05:00 p.m. a 06:30 p.m.	Universitario Julián Andrés Bastidas López

CURSOS RECREATIVOS DEPORTES DE CONJUNTO	HORARIOS	INSTRUCTOR DEPORTIVO
Baloncesto	Lunes, Miércoles y viernes 10:00 a.m. a 12:00 m,	Universitario Pedro Felipe Grijalba Gómez
Fútbol Sala Femenino	Lunes y Miércoles 06:00 p.m. a 7:30 p.m.	Por definir
Fútbol Sala Masculino	Grupo A	Por definir



Universidad
del Cauca

Vicerrectoría de Cultura y Bienestar
División de Deporte y Recreación

	Lunes, Miércoles y Viernes 08:00 a.m. a 09:30 a.m. Grupo B Lunes 07:30 p.m. a 09:00 p.m. Viernes 06:00 p.m. a 07:30 p.m.	
Fútbol Masculino y Femenino	Lunes 4:30 p.m. a 06:00 p.m. Viernes 03:00 p.m. a 04:30 p.m.	Universitario José Noack Klinger Hernández
Voleibol Masculino y Femenino	Martes y Viernes 06:00 p.m. a 08:00 p.m.	Licenciado en E.F. Julián Andrés Álzate Valencia

**PROGRAMA SELECCIONADOS DE REPRESENTACIÓN UNIVERSITARIA I
SEMESTRE DE 2015**

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

SELECCIONADOS DE REPRESENTACIÓN UNIVERSITARIA DEPORTES DE CONJUNTO	HORARIOS	INSTRUCTOR DEPORTIVO
Fútbol Estudiantes Masculino	Lunes, Miércoles y Viernes 12:00 m. a 02:00 p.m.	Universitario José Noack Klinger Hernández



Universidad
del Cauca

Vicerrectoría de Cultura y Bienestar
División de Deporte y Recreación

Fútbol Docentes Masculino	Martes y Jueves 11:00 a.m. a 01:00 p.m.	Universitario José Noack Klinger Hernández
Fútbol Masculino Funcionarios	Miércoles 05:00 p.m. a 07:00 p.m. Viernes 04:00 p.m. a 06:00 p.m.	Universitario José Noack Klinger Hernandez
Fútbol Sala Estudiantes Masculino	Martes 07:00 p.m. a 09:00 p.m. Martes, Miércoles y Jueves 08:00 p.m. a 10:00 p.m.	Licenciado en E.F. Andrés Felipe Rodríguez Duque
Fútbol Sala Estudiantes Femenino	Martes, Miércoles y Jueves 06:00 p.m. a 08:00 p.m. Sábados 10:00 a.m. a 12:00 m.	Licenciado en E.F. Andrés Felipe Rodríguez Duque
Fútbol Sala Docentes y Funcionarios Masculino	Lunes 05:00 p.m. a 07:00 p.m. Sábados 08:00 a.m. a 10:00 a.m.	Licenciado en E.F. Andrés Felipe Rodríguez Duque



Universidad
del Cauca

Vicerrectoría de Cultura y Bienestar
División de Deporte y Recreación

Baloncesto Masculino	Estudiantes	Lunes a Sábado 12:00 m. a 02:00 p.m.	Universitario Pedro Felipe Grijalba Gómez
Baloncesto Femenino	Estudiantes	Lunes a Sábado 12:00 m. a 02:00 p.m.	Universitario Pedro Felipe Grijalba Gómez

SELECCIONADOS DE REPRESENTACIÓN UNIVERSITARIA DEPORTES INDIVIDUALES	HORARIOS	INSTRUCTOR DEPORTIVO
Karate Do Universitaria Masculino	Martes y Jueves 12:00 m. a 02:00 p.m. Lunes, Miércoles y Viernes 06:30 p.m. a 08:30 p.m.	Licenciado en E.F. Jesús Absalón Muñoz Ñañez
Taekwondo Universitaria Masculino	Lunes, Martes y Miércoles 07:30 p.m. a 09:30 p.m.	Especialista L.E. Hermes Arnaldo Quijano Paz
Ajedrez Universitaria Masculino	Lunes, Miércoles y Viernes 05:00 p.m. a 07:00 p.m. Martes y Jueves 09:00 a.m. a 10:00 a.m.	Universitario Santiago Esteban Erazo Ruiz
Tenis de Campo	Miércoles 07:30 p.m. a	Universitario Luis Carlos Avirama



Universidad
del Cauca

Vicerrectoría de Cultura y Bienestar
División de Deporte y Recreación

	09:30 p.m. Viernes 06:30 p.m. a 08:30 p.m.	
--	---	--

**PROGRAMA SEMILLEROS UNIVERSITARIOS
I SEMESTRE DE 2015**

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

SEMILLEROS UNIVERSITARIOS DEPORTES DE CONJUNTO	HORARIOS	INSTRUCTOR DEPORTIVO
Fútbol Estudiantes Masculino	Lunes y Jueves 09:30 a.m. a 11:00 a.m.	Universitario José Noack Klinger Hernández
Fútbol Sala Estudiantes Femenino	Martes, Jueves y Sábados 08:00 a.m. a 09:30 a.m.	Por definir
Fútbol Sala Estudiantes Masculino	Martes 06:00 p.m. a 07:30 p.m. Jueves 07:30 p.m. a 09:00 p.m. Sábados 10:00 a.m. a 11:30 a.m.	Por definir
Voleibol Universitaria Comunidad	Grupo A Lunes y Jueves 05:00 p.m. a	Licenciado en E.F. Julián Andrés Alzate Valencia



Universidad
del Cauca

Vicerrectoría de Cultura y Bienestar
División de Deporte y Recreación

	<p>07:00 p.m.</p> <p>Grupo B Masc. Martes, Miércoles y Viernes 08:00 p.m. a 10:00 p.m.</p> <p>Jueves 07:00 p.m. a 09:00 p.m.</p> <p>Grupo C Fem. Lunes 07:00 p.m. a 09:00 p.m.</p> <p>Miércoles 05:00 p.m. a 07:00 p.m.</p>	
Baloncesto	Martes y Jueves 10:00 a.m. a 12:00 m.	Universitario Pedro Felipe Grijalba Gómez

SEMILLEROS UNIVERSITARIOS DEPORTES INDIVIDUALES	HORARIOS	INSTRUCTOR DEPORTIVO
Karate Do Comunidad Universitaria Femenino y Masculino	Martes y Jueves 12:00 m. a 02:00 p.m. Lunes, Miércoles y Viernes 06:30 p.m. a 08:30 p.m.	Licenciado en E.F. Jesús Absalón Muñoz Ñañez
Taekwondo Comunidad Universitaria Femenino y Masculino	Lunes 05:30 p.m. a 07:30 p.m.	Especialista L.E. Hermes Arnaldo Quijano Paz



Universidad
del Cauca

Vicerrectoría de Cultura y Bienestar
División de Deporte y Recreación

	Jueves 06:00 p.m. a 08:00 p.m.	
--	--------------------------------------	--

SEMILLEROS UNIVERSITARIOS DEPORTES INDIVIDUALES	HORARIOS	INSTRUCTOR DEPORTIVO
Ajedrez Comunidad Universitaria Femenino y Masculino	Martes y Jueves 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Lunes y Miércoles 03:00 p.m. a 04:00 p.m. Viernes 03:00 p.m. a 05:00 p.m.	Universitario Santiago Esteban Erazo Ruiz
Natación Comunidad Universitaria Femenina y Masculina	Martes, Jueves y Viernes 06:00 p.m. a 08:00 p.m.	Tecnólogo Juan Carlos Toledo Gómez
Triathlon	Martes, Jueves y Sábados 05:00 a.m. a 07:00 a.m.	Especialista E.D. Víctor Ernesto Catamusca Medina
Tenis de Campo	Lunes 05:00 p.m. a 06:00 p.m. Miércoles 06:30 p.m. a 07:30 p.m.	Universitario Luis Carlos Avirama



Universidad
del Cauca

Vicerrectoría de Cultura y Bienestar
División de Deporte y Recreación

	Jueves 07:30 a.m. a 09:00 a.m.	
--	--------------------------------------	--

**PROGRAMA HORA SALUDABLE
I SEMESTRE DE 2015**

Dirigido a Docentes, Empleados, Trabajadores y Conyugues

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 05:00 p.m. a 07:00 p.m.	Licenciado en E.F. Nairo Burbano Sánchez
Programa Hora Saludable	Martes y Jueves 04:00 p.m. a 06:00 p.m. Miércoles y Viernes 04:00 p.m. a 06:00 p.m.	Licenciado Miller Antonio García Zúñiga