

Programa cursos recreativos I Período Académico de 2014

Natación clásica

Cursos recreativos natación clásica	Horarios	Instructor
Natación Clásica Nivel I Ambientación y Familiarización	Martes y miércoles 11:00 a.m. a 01:00 p.m.	Esp. E.D. Víctor Ernesto Catamusca Medina
	Martes y jueves 05:00 p.m. a 06:30 p.m.	Esp. E.D. Víctor Ernesto Catamusca Medina
	Lunes y miércoles 06:00 p.m. a 08:00 p.m.	Tec. Juan Carlos Toledo Gómez
	Miércoles y viernes 05:00 p.m. a 06:00 p.m.	Tec. Juan Carlos Toledo Gómez
Natación Clásica Nivel II Libre y Espalda Básicos	Lunes y miércoles 05:00 p.m. a 06:30 p.m.	Esp. E.D. Víctor Ernesto Catamusca Medina
	Martes y jueves 12:00 m. a 02:00 p.m.	Tec. Juan Carlos Toledo Gómez
	Martes y jueves 05:00 p.m. a 06:00 p.m.	Tec. Juan Carlos Toledo Gómez
Acuatlón Atletismo-Natación-Atletismo	Lunes a jueves 06:30 p.m. a 08:00 p.m.	Esp. E.D. Víctor Ernesto Catamusca Medina
	Viernes 05:00 p.m. a 07:00 p.m.	
	Lunes y miércoles 07:00 p.m. a 09:00 p.m.	

Ajedrez

Cursos recreativos ajedrez	Horarios	Instructor
Ajedrez	Martes 5:00 p.m. a 6:00 p.m. Jueves 10:00 a.m. a 12:00 m. 5:00 p.m. a 6:00 p.m. Viernes 7:00 p.m. a 8:00 p.m.	Univ. Reinel Erazo Ruiz

Atletismo

Cursos recreativos atletismo	Horarios	Instructor
Atletismo	Martes, miércoles y jueves 11:00 a.m. a 12:00 m. Miércoles y Viernes 4:00 p.m. a 6:00 p.m. Jueves 4:00 p.m. a 5:00 p.m.	Lic. Miller Antonio García Zúñiga

Gym en forma

Cursos recreativos gym en forma	Horarios	Instructor
Gym en Forma	Lunes a viernes 8:00 a.m. a 10:00 a.m. Miércoles, jueves y viernes 4:00 p.m. a 6:00 p.m. Lunes 5:00 p.m. a 7:00 p.m.	Lic. Miller Antonio García Zúñiga

Artes marciales

Cursos recreativos artes marciales	Horarios	Instructor
<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>Martes 6:00 p.m. a 8:00 p.m.</p> <p>Sábado 9:00 a.m. a 11:00 a.m.</p>	<p>Esp. L.E. Hermes Arnaldo Quijano Paz</p>
<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 de vida.</p>	<p>Jueves 5:00 p.m. a 7:00 p.m.</p> <p>Viernes 7:00 p.m. a 9:00 p.m.</p>	<p>Esp. 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.</p> <p>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>Lunes y miércoles 12:00 m. a 2:00 p.m.</p> <p>Martes y jueves 6:30 p.m. a 8:30 p.m.</p>	<p>Lic. en E.F. Jesús Absalón Muñoz Nájuez</p>
<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.</p>	<p>Miércoles y Jueves 12:00 m. a 2:00 p.m.</p> <p>Sábado 9:00 a.m. a 11:00 a.m.</p>	<p>Esp. Fausto José Acosta</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.		
Ai Ki Do para Avanzados	Lunes, Miércoles y Viernes 07:00 p.m. a 09:00 p.m.	Esp. 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.	Miércoles 12:00 m. a 02:00 p.m. Sábado 07:00 a.m. a 09:00 a.m.	Esp. Fausto José Acosta

Aeróbicos, aerorumba y tonificación

Aeróbicos, aerorumba y tonificación	Horarios	Instructor
Aeróbicos, Aerorumba y Tonificación	Martes, miércoles y jueves 5:00 p.m. a 6:30 p.m.	Univ. Julián Andrés Bastidas López
Sección CORD de Abdominales	Lunes 6:00 p.m. a 7:00 p.m.	Univ. Julián Andrés Bastidas López
Baila con pareja o sin ella... pero baila	Viernes 5:00 p.m. a 6:30 p.m.	Univ. Julián Andrés Bastidas López

Tenis de campo

Tenis de campo	Horarios	Instructor
Tenis de Campo	Martes y Miércoles 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	Ing. Hugo Yair Orozco Dueñas

Deportes de conjunto

Cursos recreativos deportes de conjunto	Horarios	Instructor
Baloncesto	Lunes y miércoles 8:00 a.m. a 10:00 a.m. Lunes, jueves y viernes 6:30 p.m. a 8:30 p.m. Martes y miércoles 4:30 p.m. a 6:30 p.m.	Univ. Diego Rafael Salazar Pérez
Fútbol sala femenino	Lunes y miércoles 6:00 p.m. a 8:00 p.m.	Lic. en E.F. Eduardo Andrés Reyes Montoya
Fútbol sala masculino	Martes, jueves y viernes 6:00 p.m. a 8:00 p.m.	Lic. en E.F. Eduardo Andrés Reyes Montoya
Fútbol femenino	Martes y jueves 4:00 p.m. a 6:00 p.m.	Lic. en E.F. Eduardo Andrés Reyes Montoya
Fútbol masculino	Lunes, miércoles y viernes 4:00 p.m. a 6:00 p.m.	Lic. en E.F. Eduardo Andrés Reyes Montoya
Voleibol	Lunes y jueves 5:00 p.m. a 7:00 p.m.	Lic. en E.F. Julián Andrés Álzate Valencia

Programa seleccionados de representación universitaria I Periodo Académico de 2014

Dirigido a estudiantes de pregrado y posgrado, docentes, empleados y trabajadores

Seleccionados de representación universitaria deportes de conjunto

Seleccionados de representación universitaria deportes de conjunto	Horarios	Instructor
Fútbol estudiantes masculino	Lunes, miércoles y viernes 10:00 a.m. a 12:00 m Martes y jueves 10:00 a.m. a 11:30 a.m. Lunes 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	Univ. José Noack Klinger Hernández
Fútbol docentes masculino	Martes y jueves 11:30 a.m. a 1:30 p.m.	Univ. 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.	Univ. José Noack Klinger Hernández
Fútbol sala estudiantes masculino	Martes, miércoles y jueves 8:00 p.m. a 10:00 p.m.	Lic. en E.F. Andrés Felipe Rodríguez Duque
Fútbol sala estudiantes femenino	Martes, miércoles y jueves 6:00 p.m. a 8:00 p.m.	Lic. en E.F. Andrés Felipe Rodríguez Duque
Fútbol sala docentes y funcionarios masculino	Lunes 5:00 p.m. a 7:00 p.m. Viernes 6:00 a.m. a 8:00 a.m.	Lic. en E.F. Andrés Felipe Rodríguez Duque
Baloncesto estudiantes masculino	Lunes a sábado 12:00 m. a 2:00 p.m.	Univ. Pedro Felipe Grijalba Gómez
Baloncesto estudiantes femenino	Lunes a sábado 12:00 m. a 2:00 p.m.	Univ. Diego Rafael Salazar Pérez
Voleibol estudiantes masculino	Martes 6:00 p.m. a 9:00 p.m.	Lic. Julián Andrés Álzate Valencia

	<p>Jueves 7:00 p.m. a 9:00 p.m.</p> <p>Viernes y Sábado 8:00 p.m. a 10:00 p.m.</p>	
Voleibol estudiantes femenino	<p>Lunes 7:00 p.m. a 9:00 p.m.</p> <p>Miércoles 6:00 p.m. a 6:00 p.m.</p> <p>Viernes 6:00 p.m. a 8:00 p.m.</p>	<p>Lic. Julián Andrés Álzate Valencia</p>

Seleccionados de representación universitaria deportes individuales

Seleccionados de representación universitaria deportes individuales	Horarios	Instructor
Karate do comunidad universitaria femenino y masculino	<p>Martes y jueves 12:00 m. a 02:00 p.m.</p> <p>Lunes, miércoles y viernes 6:30 p.m. a 8:30 p.m.</p>	<p>Lic. en E.F. Jesús Absalón Muñoz Ñáñez</p>
Taekwondo comunidad universitaria femenino y masculino	<p>Lunes 6:00 p.m. a 8:00 p.m.</p> <p>Jueves 7:00 p.m. a 9:00 p.m.</p> <p>Viernes 5:00 p.m. a 7:00 p.m.</p> <p>Sábado 11:00 a.m. a 1:00 p.m.</p>	<p>Esp. L.E. Hermes Arnaldo Quijano Paz</p>
Ajedrez comunidad universitaria femenino y masculino	<p>Miércoles 4:00 a 6:00 p.m.</p> <p>Jueves 6:00 p.m. a 8:00 p.m.</p> <p>Viernes 10:00 a.m. a 12:00 m. 5:00 p.m. a 7:00 p.m.</p>	<p>Univ. Reinel Erazo Ruiz</p>

Programa semilleros universitarios

I Periodo Académico de 2014

Dirigido a estudiantes de pregrado y posgrado, docentes, empleados y trabajadores

Semilleros universitarios deportes de conjunto

Semilleros universitarios deportes de conjunto	Horarios	Instructor
Fútbol estudiantes masculino	Lunes, Miércoles y Viernes 10:00 a.m. a 12:00 m.	Univ. José Noack Klinger Hernández
Fútbol sala estudiantes	Lunes 7:00 p.m. a 9:00 p.m. Viernes 12:00 m. a 1:00 p.m.	Lic. en E.F. Andrés Felipe Rodríguez Duque

Semilleros universitarios deportes individuales

Semilleros universitarios deportes individuales	Horarios	Instructor
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.	Lic. en E.F. Jesús Absalón Muñoz Ñáñez
Taekwondo comunidad universitaria femenino y masculino	Miércoles 06:00 p.m. a 08:00 p.m.	Esp. L.E. Hermes Arnaldo Quijano Paz
Ajedrez	Martes, miércoles , jueves y viernes 03:00 p.m. a 04:00 p.m.	Univ. Reinel Erazo Ruiz
Natación comunidad universitaria femenina y masculina	Martes, jueves y viernes 06:00 p.m. a 08:00 p.m.	Tec. Juan Carlos Toledo Gómez

Programa Hora Saludable

I Periodo Académico de 2014

Dirigido a docentes, empleados, trabajadores y conyugues

Programa Hora Saludable

Programa Hora Saludable	Horarios	Instructor
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.	Lic. 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.	Lic. Miller Antonio García Zúñiga