

DEGEN

PROGRAMA DE DEPORTE GENERALIZADO

2° SEMESTRE 2015
CAMPO DEPORTIVO JUAN GOMEZ MILLAS



Instancia de práctica de deportes y actividad física para estudiantes de la Universidad de Chile, a través de talleres dirigidos por especialistas. Sus propósitos están enfocados en el desarrollo de competencias genéricas, la formación de hábitos de vida saludable, mejora de la concentración para el rendimiento académico y combatir el estrés propio de la vida universitaria. Sus objetivos específicos se centran en que los participantes puedan alcanzar metas propias de la actividad en desarrollo en función de sus capacidades individuales.

DEGEN

PROGRAMA DE DEPORTE GENERALIZADO

| TALLERES DE DEPORTES Y ACTIVIDAD FÍSICA | | HORARIO | N° EST/TALLER | |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------|------------|
| | | | MIN | MAX |
| ACONDICIONAMIENTO FÍSICO | MIXTO – ENTRENAMIENTO Y SALUD 1 - BÁSICO | LU-MI 10:30 A 12:00 | 10 | 30 |
| | MIXTO – ENTRENAMIENTO Y SALUD 2- BÁSICO | MA-JU 10:00 A 11:30 | 10 | 30 |
| ATLETISMO * | MIXTO – PRUEBAS DE PISTA Y CAMPO – BÁSICO | MA-JU 8:30 A 10:00 | 10 | 10 |
| BALONMANO * | MIXTO- BALONMANO 1 - BÁSICO | MI-VI 17:30 A 19:00 | 10 | 20 |
| BASQUETBOL | MIXTO - BÁSQUETBOL 1 - BÁSICO | MA-JU 12:00 A 13:30 | 12 | 20 |
| CAPOEIRA* | MIXTO – CAPOEIRA1 - BÁSICO | VI 14:30 A 17:00 | 20 | 20 |
| DANZA* | MIXTO - BÁSICO | MI 15:30 A 18:00 | 10 | 10 |
| ENTRENAMIENTO FUNCIONAL | MIXTO - 1 – CROSS TRAINING | LU-MI 12:00 A 13:30 | 10 | 20 |
| FUTBOL | HOMBRES - FUTBOL 1 - BÁSICO | LU-MI 14:30 A 16:00 | 20 | 40 |
| | MUJERES - FUTBOLITO 1- BÁSICO | MA-VI 14:30 A 16:00 | 12 | 25 |
| FUTBOL SOCIAL * | MIXTO – FUTBOL SOCIAL* 1 - BÁSICO | MA-JU 18:00 A 19:30 | 10 | 20 |
| NATAACION * | MIXTO – 1 BÁSICO | MA-MI 14:00 a 15:00 | 10 | 10 |
| POWER DANCE | MIXTO - 1 - (CARDIO STEP, AEROBOX, BAILE ENTRETENIDO, POWER FIT) | MA-JU 17:00 A 18:30 | 10 | 25 |
| PILATES | MIXTO - 1 -BÁSICO | MA-JU 15:30 A 17:00 | 10 | 25 |
| RUNNING | MIXTO – 1 - BÁSICO | LU-MI 16:30 A 18:00 | 10 | 40 |
| TAEKWONDO | MIXTO - 1 - BÁSICO | MA-JU 14:00 A 15:30 | 10 | 40 |
| VOLEIBOL * | MIXTO - 1 - BÁSICO | MA-VI 14:30 A 16:00 | 12 | 30 |
| YOGA | MIXTO – 1 (A) - INTRODUCCIÓN - ANTI ESTRÉS | MA-VI 10:00 A 11:30 | 10 | 30 |
| | MIXTO – 1 (B) - INTRODUCCIÓN - ANTI ESTRÉS | MA-VI 11:30 A 13:00 | 10 | 30 |
| | MIXTO - 2 – INTERMEDIO - DESARROLLO HUMANO | MA-VI 8:30 A 10:00 | 10 | 30 |
| TOTAL | | | 226 | 505 |

**Actividad organizada por alguna unidad académica del Campus JGM con cupos para otras unidades del mismo Campus.*

CALENDARIO TALLERES 2° SEMESTRE 2015

| | |
|----------------------------------------------|---------------------------|
| JUEVES 20 Y VIERNES 21 DE AGOSTO | INSCRIPCION ON LINE |
| LUNES 24 Y MARTES 25 AGOSTO | REINSCRIPCION SOBRE CUPOS |
| LUNES 24 DE AGOSTO A VIERNES 18 DE DICIEMBRE | CLASES SEGUNDO SEMESTRE |

FORMULARIO DE INSCRIPCION EN LINEA: >> [INSCRIPCION AQUI](#) <<

| ACTIVIDADES LIBRES | | Nº ESTUDIANTES PROYECTADO |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| ACONDICIONAMIENTO FÍSICO | GIMNASIO DE MAQUINAS DIRIGIDO POR PROFESORES EN HORARIO LIBRE DE 9:00 A 21:00 HORAS | 560 |
| BASQUETBOL | USO GRATUITO DE CANCHAS EN HORARIOS DISPONIBLES DE 9 A 19 HRS. | 380 |
| CROSS COUNTRY | USO LIBRE DEL CIRCUITO DE CROSS | 240 |
| FUTBOLITO | USO GRATUITO DE CANCHAS EN HORARIO LIBRE DE 9 A 19 HRS. | 2360 |
| TOTAL | | 3540 |

**Para solicitar los espacios disponibles los estudiantes deben dirigirse a la oficina del Campo Deportivo y reservar.*

DEGEN

OTROS RECINTOS UNIVERSITARIOS

➤ NATACION

PISCINA UNIVERSITARIA TEMPERADA

Teléfono: +562 29771925

Dirección: Av. Santa María 983, Independencia.

Horarios de Atención: Lunes a viernes de 07:30 a 22:00 horas y Sábados de 07:30 a 15:30 hrs.

➤ TENIS

COMPLEJO TENÍSTICO QUINTA NORMAL

Teléfono: +562 29771937

Dirección: Avenida Portales 3989, Quinta Normal

Horarios de Atención: Martes a Viernes de 10:00 a 21:00 hrs., Sábados de 08:00 a 18:00 horas y Domingos de 08:00 a 15:00 hrs.

**Para información de talleres del deporte generalizado consultar directamente en cada recinto deportivo.*