

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.*