

UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA

DIRECCION DE BIENESTAR

Division de Actividad Física y Deporte

Programa de Acondicionamiento Fisico e Instrucción Deportiva

Cursos Libres 2018 - 03 Adicional

PRE - INSCRIPCIONES: Página www.sibu.unal.edu.co: A partir del 11 y hasta el 22 de febrero de 2019 (solo comunidad universitaria con acceso al SIBU. Ver Notas 1, 3, 4 y 5 al final - Estudiantes: Desde el 11 de febrero ; Docentes y funcionarios: Desde el 12 de febrero) Tenis de Campo y Grupos avanzados de Tenis de Mesa Ver Notas 6, 7 y 8 al final. **CUPO LIMITADO**
Particulares del 13 al 22 de febrero de 2019

INSCRIPCIONES: 11 al 25 de febrero, (Con entrega del recibo de pago en las oficinas del Polideportivo) ver Punto 8 del Procedimiento de Preinscripción, Inscripción y formalización) Inscripción de Tenis de campo del 18 al 25 de febrero **CUPO LIMITADO**

OFERTA DE CURSOS LIBRES Y ESPECIALES

Desarrollo de Segunda Temporada del Segundo semestre de 2018

Inicio de actividades 18 de febrero - Finaliza 29 de marzo (Tenis de campo fin de semana finaliza el 31 de marzo)

8 PROGRAMAS A SU MEDIDA CON GRUPOS EN DIFERENTES NIVELES

CURSOS LIBRES EN DEPORTES

Actividad	Grupo y Nivel	Días	Horarios	Escenarios	Rama	Cupo Max.
BALONCESTO Prof. Juan M. Peralta	Grupo 1 (Principiante)	Lunes y Miércoles	12 m A 2:00 p.m.	COLISEO AUXILIAR 2	MIXTO	20
	Grupo 2 (Avanzado)	Lunes y Miércoles	2:00 p.m. A 4:00 p.m.			20
ESCALADA Prof Luis Antonio Segura	Grupo 1 (Principiante)	Martes y Jueves	9:00 a.m. A 11:00 a.m.	MURO ESCALADA POLIDEPORTIVO	MIXTO	40
	Grupo 2 (Principiante)	Miércoles y Viernes	2:00 p.m. A 4:00 p.m.			40
	Grupo 3 Avanzados	Miércoles y Viernes	9:00 a.m. A 11:00 a.m.			30
FUTBOL SALA Prof. Luis C. Portocarrero C.	Grupo Unico	Lunes y Miércoles	2:00 p.m. A 4:00 p.m.	COLISEO AUXILIAR 1	MIXTO	20
TAEKWONDO Prof. Jhon Freddy Marin	Grupo 1	Lunes y Miércoles	09:00 a.m. A 11:00 a.m.	SALON 220 POLIDEPORTIVO	MIXTO	30
	Grupo 2	Martes y Jueves	09:00 a.m. A 11:00 a.m.			30

Actividad	Grupo y Nivel	Días	Horarios	Escenarios	Rama	Cupo Max.						
							TENIS DE CAMPO (Ver Nota 7 y 8 al final)	PRINCIPIANTES 1	Grupo 1 (P1 - G1)	Lunes y Miércoles	14:00 - 15:00	Cancha de Tenis 3
NOTA: Para la preinscripción se requiere presentar una prueba técnica para definir categoría de juego, estas se realizarán en las canchas # 2, y #3 (Anexas al observatorio) a partir del 18 de febrero de 8 am a 4:30 pm. Con los resultados de la prueba técnica, se realiza la preinscripción directamente en las oficinas de la División de Actividad física y deporte (Polideportivo) y luego se realiza el pago e inscripción de acuerdo a los puntos 7 y 8 del Procedimiento de Preinscripción, inscripción y formalización. Ver abajo.) Las pruebas técnicas se realizarán hasta el 22 de febrero o antes si se agotan los cupos disponibles en cada categoría de juego. Profesores: Antonio Guerrero - Edwin Camacho Cancha de Tenis # 2, Andrea Patiño - Juan Carlos González Cancha de Tenis # 3							PRINCIPIANTES 1	Grupo 2 (P1 - G2)	Lunes y Miércoles	12:00 - 13:00	Cancha de Tenis 2	10
							Grupo 3 (P1 - G3)	Lunes	13:00 - 15:00	Cancha de Tenis 2	10	
							Grupo 4 (P1 - G4)	Martes y Jueves	08:00 - 09:00	Cancha de Tenis 2	10	
							Grupo 5 (P1 - G5)	Martes y Jueves	10:00 - 11:00	Cancha de Tenis 2	10	
							Grupo 6 (P1 - G6)	Martes y Jueves	14:00 - 15:00	Cancha de Tenis 2	10	
							Grupo 7 (P1 - G7)	Miércoles y Viernes	12:00 - 13:00	Cancha de Tenis 3	10	
							Grupo 8 (P1 - G8)	Viernes	08:00 - 10:00	Cancha de Tenis 2	10	
							PRINCIPIANTES 2	Grupo 1 (P2 - G1)	Lunes y Miércoles	09:00 - 10:00	Cancha de Tenis 2	10
							Grupo 2 (P2 - G2)	Miércoles y Viernes	Miércoles 13:00 - 14:00 y Viernes 14:00 - 15:00	Cancha de Tenis 3	10	
							Grupo 3 (P2 - G3)	Martes y Jueves	12:00 - 13:00	Cancha de Tenis 3	10	
							Grupo 4 (P2 - G4)	Martes y Jueves	13:00 - 14:00	Cancha de Tenis 3	10	
							Grupo 5 (P2 - G5)	Lunes y viernes	13:00 - 14:00	Cancha de Tenis 3	10	
							Grupo 6 (P2 - G6)	Lunes y Viernes	12:00 - 13:00	Cancha de Tenis 3	10	
							CATEGORIA 6	Grupo 1 (C6 - G1)	Lunes y Miércoles	11:00 - 12:00	Cancha de Tenis 2	8
							Grupo 2 (C6 - G2)	Miércoles y Viernes	13:00 - 14:00	Cancha de Tenis 2	8	
							Grupo 3 (C6 - G3)	Miércoles y Viernes	Miércoles 15:00 - 16:00 y Viernes 14:00 - 15:00	Cancha de Tenis 3	8	
							Grupo 4 (C6 - G4)	Martes y Jueves	15:00 - 16:00	Cancha de Tenis 3	8	
							Grupo 5 (C6 - G5)	Martes y Jueves	15:00 - 16:00	Cancha de Tenis 2	8	
							Grupo 6 (C6 - G6)	Viernes	10:00 - 12:00	Cancha de Tenis 4	8	
							CATEGORIA 5	Grupo 1 (C5 - G1)	Lunes y Viernes	15:00 - 16:00	Cancha de Tenis 3	6
							Grupo 2 (C5 - G2)	Lunes y Miércoles	15:00 - 16:00	Cancha de Tenis 2	6	
							Grupo 3 (C5 - G3)	Martes y jueves	11:00 - 12:00	Cancha de Tenis 2	6	
							Grupo 4 (C5 - G4)	Martes y Jueves	16:00 - 17:00	Cancha de Tenis 3	6	
							CATEGORIA 4	Grupo 1 (C4 - G1)	Lunes y miércoles	10:00-11:00	Cancha de Tenis 2	4
Grupo 2 (C4 - G2)	Lunes y miércoles	16:00 - 17:00	Cancha de Tenis 3	4								
Grupo 3 (C4 - G3)	Martes y Jueves	09:00 - 10:00	Cancha de Tenis 2	4								
Grupo 4 (C4 - G4)	Martes y jueves	12:00 - 13:00	Cancha de Tenis 2	4								
CATEGORIA 3	Grupo 1 (C3 - G1)	Lunes y Miércoles	08:00 - 09:00	Cancha de Tenis 2	4							
Grupo 2 (C3 - G2)	Martes y Jueves	13:00 - 14:00	Cancha de Tenis 2	4								
Grupo 3 (C3 - G3)	Martes y Jueves	14:00 - 15:00	Cancha de Tenis 3	4								
Grupo 4 (C3 - G4)	Miércoles y Viernes	Miércoles 14:00 - 15:00 y Viernes 15:00 - 16:00	Cancha de Tenis 2	4								

Actividad	Grupo y Nivel	Días	Horarios	Escenarios	Rama	Cupo Max.
TENIS DE MESA Prof. Jairo Clavijo	Grupo 1	Lunes y Miércoles	09:00-10:00	SALON 220 A POLIDEPORTIVO	MIXTO	10
	Grupo 2	Lunes y Viernes	Lunes 10:00-11:00 y Viernes 09:00-10:00			10
	Grupo 3	Lunes y Miércoles	14:00-15:00			10
	Grupo 4	Lunes y Miércoles	15:00-16:00			10
	Grupo 5	Martes y Jueves	09:00 - 10:00			10
	Grupo 6	Martes y Jueves	10:00 - 11:00			10
	Grupo 7	Miércoles y Viernes	10:00 - 11:00			10
	Grupo 8	Miércoles y Viernes	11:00 - 12:00			10
	Grupo 9 Avanzado*	Lunes y Miércoles	16:00-17:00			10

Procedimiento de Preinscripción, Inscripción y formalización. Ver abajo.)	Grupo Avanzado *	Martes y Jueves	11:00 - 12:00			10
YOGA <i>Prof. Jaime Martínez</i>	Grupo 1	Lunes y Miércoles	6:00 a.m. A 7:30 a.m.	SALON 220 POLIDEPORTIVO	MIXTO	40
	Grupo 2	Martes y jueves	6:00 a.m. A 7:30 a.m.			40
	Grupo 3	Miércoles y viernes	7:30 a 9:00 a.m.			40
	Grupo 4	Lunes y jueves	7:30 a 9:00 a.m.			40
	Grupo 5	Martes y Jueves	2:30 a 4:00 p.m.			COLEGIO IPARM

CURSOS LIBRES ESPECIALES

Actividad	Grupo y Nivel	Días	Horarios	Escenarios	Rama	Cupo Max.			
FITNESS (Ver Nota 9 al final) Para el desarrollo del curso libre Fitness, los usuarios tienen disponibles las salas de ejercicio cardiopulmonar (Polideportivo), fuerza (Estadio) y salon de entrenamiento funcional (220 B Polideportivo) de acuerdo al horario de cada escenario. <i>Profesores: Andrea Pulzara, Nicolas Hernandez, Mauricio Hermida</i>	Único	Lunes	07:00 - 9:00 , 11:00 - 14:00	Sala de ejercicio cardiopulmonar Polideportivo	MIXTO	400			
			11:00 - 14:00, 16:00 - 18:00	Sala multifuerza Estadio					
		Martes	11:00 - 14:00, 16:00 - 18:00	Sala de ejercicio cardiopulmonar Polideportivo					
			07:00 - 9:00, 11:00 - 14:00	Sala multifuerza Estadio					
		Miércoles	16:00 - a 17:00	Entrenamiento funcional Salon 220B Polideportivo					
			07:00 - 9:00 , 11:00 - 14:00	Sala de ejercicio cardiopulmonar Polideportivo					
			11:00 - 14:00, 16:00 - 18:00	Sala multifuerza Estadio					
		Jueves	15:00 - 16:00	Entrenamiento funcional Salon 220B Polideportivo					
			11:00 - 14:00, 16:00 - 18:00	Sala de ejercicio cardiopulmonar Polideportivo					
			07:00 - 9:00, 11:00 - 14:00	Sala multifuerza Estadio					
		Viernes	16:00 - a 17:00	Entrenamiento funcional Salon 220B Polideportivo					
			07:00 - 9:00 , 11:00 - 14:00	Sala de ejercicio cardiopulmonar Polideportivo					
			11:00 - 14:00	Sala multifuerza Estadio					
				9:00 - a 11:00			Entrenamiento funcional Salon 220B Polideportivo		

CURSOS FIN DE SEMANA

(Inician el 23 y 24 de marzo)

Actividad	Grupo y Nivel	Días	Horarios	Escenarios	Cupo Max	
Tenis de Campo (Ver Notas 7 y 8 al final)	PRINCIPIANTES 1	Grupo 9 (P1 - G9)	Sábado	8:00 a.m. a 10:00 a.m.	Cancha de Tenis 3	10
	PRINCIPIANTES 1	Grupo 10 (P1 - G10)	Domingo	10:00 am a 12:00 m	Cancha de Tenis 3	10
Para la preinscripción se requiere presentar una prueba técnica para definir categoría de juego, estas se realizarán en las cancha # 2, y #3 (Anexas al observatorio) a partir del 11 de febrero de 8 am a 4:30 pm. El pago e inscripcion se realiza de acuerdo a los puntos 7 y 8 del Procedimiento de Preinscripción, Inscripción y formalización. Ver abajo.)	PRINCIPIANTES 2	Grupo 7 (P2 - G7)	Sábado	10:00 am a 12:00 m	Cancha de Tenis 3	10
	PRINCIPIANTES 2	Grupo 8 (P2 - G8)	Domingo	8:00 a.m. a 10:00 a.m.	Cancha de Tenis 3	10
	CATEGORIA 6	Grupo 7 (C6 - G7)	Sábado	8:00 a.m. a 10:00 a.m.	Cancha de Tenis 2	8
	CATEGORIA 6	Grupo 8 (C6 - G8)	Domingo	10:00 am a 12:00 m	Cancha de Tenis 2	8
	CATEGORIA 5	Grupo 5 (C5 - G5)	Sábado	10 am a 12 m	Cancha de Tenis 2	6
	CATEGORIA 5	Grupo 6 (C5 - G6)	Domingo	8:00 a.m. a 10:00 a.m.	Cancha de Tenis 2	6

TARIFAS E INSCRIPCIONES

Tarifas de cursos libres de deportes en puntos de cobro sobre SMDLV y en pesos	Cursos Libres		Cursos Especiales		Cursos Fin de Semana	
	Semestre		Semestre		Semestre	
Estudiantes de Pregrado, Postgrado y Estudiantes del Colegio IPARM	\$ 11.500		\$ 34.000		\$ 57.500	
Estudiante Visitante	\$ 11.500		\$ 34.000		\$ 57.500	
Pensionado U.N. y Adulto Mayor	\$ 23.500		\$ 42.500		\$ 75.000	
Servidores Públicos Administrativos	\$ 26.000		\$ 47.000		\$ 83.500	
Servidores Públicos Docentes	\$ 48.500		\$ 67.500		\$ 99.000	
Contratista ODS	\$ 26.000		\$ 47.000		\$ 83.500	
Hijos y cónyuges de estudiantes y servidores públicos docentes y administrativos.	\$ 65.000		\$ 70.500		\$ 99.000	
Egresados U.N.	\$ 83.500		\$ 104.000		\$ 143.000	
Particulares	\$ 143.000		\$ 169.500		\$ 182.500	

PROCEDIMIENTO DE PRE-INSCRIPCIÓN, PAGO E INSCRIPCIÓN

La participación en los cursos libres de actividad física requieren de un proceso de pre-inscripción y otro de INSCRIPCIÓN. La preinscripción se realiza a través de la página www.sibu.unal.edu.co. Tenga en cuenta que para participar de los cursos libres son necesarios los dos procesos.

Para formalizar la inscripción al (los) cursos libres, le solicitamos tener en cuenta lo siguiente:

1 - Fecha de preinscripciones en el SIBU: Lunes 11 de febrero hasta el viernes 22 de febrero

2 - Identifique el o lo (s) cursos a los cuales desea inscribirse (Grupo, Nivel y horario) (Ver Listado)

3 - Ingrese a www.sibu.unal.edu.co. Escriba el usuario y contraseña del correo institucional. Haga Click en "servicios" luego Click en "cursos Libres".

5 - Regístrese en el/los curso (s) de su preferencia.

6 - Imprima la información que aparece en la pantalla de su computador. Con lo anterior, usted ha realizado la preinscripción.

7 - Realice el pago en cualquier sucursal del Banco DAVIVIENDA. **Ver Nota 11 al Final** Para cada curso debe realizar una consignación. Previo a realizar el pago, verifique nuevamente el costo del curso. Utilice el "Formato Convenios Empresariales" suministrado por el Banco Davivienda, con la siguiente información:

* - **Nombre del Convenio:** Unal- Bienestar

* - **Numero de cuenta:** 0 0 7 7 0 0 2 9 2 2 1 7

* - **Referencia 1:** 2 0 0 5 1 8 2 2

* - **Referencia 2:** Registre aquí el **Numero de documento de quien recibirá el curso** (No son validos los datos de otras personas).

CAN: Diagonal 40 # 46 a 18

Gran América: Calle 26 # 36 - 41

La Soledad: Av 22 # 42 19

La Esmeralda: Diagonal 40 # 49 a 14

Barrio Palermo: Carrera 23 # 47 - 51 Local 1

Quinta Paredes: Carrera 40 # 22 - 47

Las oficinas más cercanas a la Universidad con horario de 9:00 a.m. a 4:00 p.m. y extendido de 5:00 a.m. a 8:00 p.m. de lunes a viernes

Galerías: Calle 54 # 25 - 81 Local 1130 Centro Comercial

Pablo VI: Carrera 40 c # 56 b 22

Corferías: DGN 22 B # 39-45

8 - **Para formalizar la inscripción, a partir del Lunes 11 de febrero, acérquese a las oficinas 100 y 101 del Polideportivo (de lunes a viernes de 8 am a 12m y de 2 a 4 pm) y entregue el recibo original y el formulario de aprobación** descargado de la página de SIBU (paso 6) o la copia del recibo de consignación original. **Al respaldo del recibo original** de consignación anote su nombre completo, documento de identidad, nombre del curso libre y grupo y facultad a la que pertenece.

IMPORTANTE : Desde el momento en que diligencie el formulario en la página www.sibu.unal.edu.co usted dispone de 48 horas para formalizar su inscripción, es decir, esta última será efectiva **solamente** cuando entregue el recibo de consignación. **PASADO ESTE TIEMPO EL SISTEMA LIBERARÁ EL CUPO Y USTED NO ESTARÁ PREINSCRITO.** La inscripción se realizará hasta el lunes 25 de febrero a las 4 p.m.

9 - La inscripción para particulares se realizará a partir del 13 de febrero de acuerdo a disponibilidad de cupos, en las oficinas del POLIDEPORTIVO en el horario de 8:00 a.m. a 12 m. y de 2:00 a 4:00 p.m.

NOTAS ADICIONALES:

Nota 1: La oferta de los cursos libres aparecerá en el SIBU a partir del 11 de febrero para estudiantes, 12 de febrero Docentes y administrativos y se cierra el 22 de febrero

Nota 2: Antes de inscribirse, revise muy bien los horarios, escenarios y costos de los cursos.

Nota 3: La inscripción de los estudiantes extranjeros se realizará en la oficina 100 del Polideportivo a partir del 11 de febrero de 9:00 a 12 m y de 2:00 a 4:00 p.m.

Nota 4: La inscripción de egresados de la Universidad Nacional se realizará en la oficina 100 del polideportivo a partir del 12 de febrero de 9:00 a 12 y de 2 a 4 p.m. Debe presentar carnet de egresado y/u otro documento que acredite como egresado (copia de diploma o acta de grado)

Nota 5: La inscripción de particulares se realizará en la oficina 100 del polideportivo a partir del 13 de febrero de 9:00 a 12 y de 2 a 4

Nota 6: La participación en los grupos 9 y 10 de Tenis de mesa (Curso Avanzado) requiere presentar una prueba técnica en el salón 220 A del Polideportivo, a partir del 11 de febrero de 9 a 12 m y de 2 a 4 pm para definir categoría de juego. La preinscripción se realiza en la oficina 100 del Polideportivo (no en el SIBU) a partir del 11 de febrero y el pago e inscripción se realiza de acuerdo a los puntos 7 y 8 del Procedimiento de Preinscripción, Inscripción y formalización. Ver abajo.)

Nota 7 : La participación en cualquiera de los grupos de Tenis de campo requiere de una prueba técnica que se realizará a partir del 18 de febrero de 8 am a 4:30 pm. en las canchas 2 y 3 anexas al observatorio.

Nota 8: La preinscripción y formalización de cualquiera de los grupos de Tenis de campo y de los grupos 9 y 10 de Tenis de mesa, se realiza directamente en las oficinas del Área de Actividad Física y Deporte. Para inscribirse, presente la "ficha de clasificación de categoría de juego" entregada por el instructor el día de la prueba técnica. **Fechas de preinscripción:** Tenis de campo a partir del 18 de febrero. Grupos 9 y 10 de Tenis de mesa a partir del 11 de febrero

Nota 9: El curso libre de Fitness incluye actividades de acondicionamiento físico que se desarrollan en las salas de ejercicio cardiopulmonar, sala de fuerza y salón de entrenamiento funcional.

Nota 10: El día de inicio del curso libre, Identifique al instructor que acompañará su proceso

Nota 11: Es deber del usuario asistir a las sesiones prácticas en los horarios y fechas del curso libre en el que se encuentra inscrito, seguir las indicaciones del instructor a cargo de la actividad y mantener relaciones de buena convivencia con los participantes y procurar el buen uso, aseo y orden del escenario. La División de Actividad física y deporte desarrollará los cursos programados del 18 de febrero al 29 de marzo y 31 de marzo (Tenis de campo Fin de semana)

MAYOR INFORMACION: POLIDEPORTIVO Oficinas División de Actividad Física y Deporte

Horario: Lunes a Viernes de 8:00 a.m. a 12:00 m. y de 2:00 p.m. a 4:00 p.m. de Lunes a Viernes.

Conmutador 3165000 Ext. 17212 - 17218