

UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA

DIRECCION DE BIENESTAR

Division de Actividad Física y Deporte

Programa de Acondicionamiento Fisico e Instrucción Deportiva

Cursos Libres 2019 - 01

PRE - INSCRIPCIONES:

Página www.sibu.unal.edu.co: A partir del 03 de abril hasta el 12 de abril de 2019 (solo comunidad universitaria con acceso al SIBU. Ver Notas 1, 3, 4 y 5 al final - - Estudiantes:03 de abril; Docentes y funcionarios:04 de Abril) **Tenis de Campo y Grupos avanzados de Tenis de Mesa Ver Notas 6, 7 y 8 al final Particulares del 05 al 12 de abril de 2019**

INSCRIPCIONES:

04 de abril al 12 de abril (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 08 al 12 de abril.

OFERTA DE CURSOS LIBRES Y ESPECIALES

Desarrollo de la Unica Temporada del Primer semestre de 2019

Inicio de actividades 08 de abril - Finaliza 28 de junio (Tenis de campo fin de semana finaliza el 30 de Junio)

12 PROGRAMAS A SU MEDIDA CON GRUPOS EN DIFERENTES NIVELES

CURSOS LIBRES EN DEPORTES

Actividad	Grupo y Nivel	Dias	Horarios	Escenarios	Rama
AIKIDO	Grupo 1	Martes y Jueves	2:00 p.m. A 4:00 p.m.	SALON 220 POLIDEPORTIVO	MIXTO
Prof. Luis A. Masmela	Grupo 2	Martes y Jueves	4:00 p.m. A 6:00 p.m.		
BALONCESTO	Grupo 1 (Principiante)	Lunes y Miércoles	12 m A 2:00 p.m.	COLISEO AUXILIAR 2	MIXTO
Prof. Juan M. Peralta	Grupo 2 (Avanzado)	Lunes y Miércoles	2:00 p.m. A 4:00 p.m.		
ESCALADA	Grupo 1 (Principiante)	Martes y Jueves	9:00 a.m. A 11:00 a.m.	MURO ESCALADA POLIDEPORTIVO	MIXTO
Prof Luis Antonio Segura	Grupo 2 (Principiante)	Miércoles y Viernes	2:00 p.m. A 4:00 p.m.		
	Grupo 3 Avanzados	Miércoles y Viernes	9:00 a.m. A 11:00 a.m.		
FUTBOL SALA Prof. Luis C. Portocarrero	Grupo Unico	Lunes y Miercoles	2:00 p.m. A 4:00 p.m.	COLISEO AUXILIAR 1	MIXTO
JUDO	Grupo 1 Novatos	Lunes y Miercoles	4:00 p.m. A 6:00 p.m.	SALON 220 POLIDEPORTIVO	MIXTO
Prof. Juan Mantilla	Grupo 2 Avanzado	Miercoles y Viernes	Miercoles 2:00 p.m. A 4:00 p.m. -Viernes 10:00 a.m. a 12:00 m	SALON 220 POLIDEPORTIVO	MIXTO
KARATE DO	Grupo 1 Novatos	Lunes y Miércoles	2:00 p.m. A 4:00 p.m.	SALON 220 POLIDEPORTIVO	MIXTO
Prof. Jonny Garzon	Grupo 2 Novatos	Lunes y Miércoles	4:00 p.m. A 6:00 p.m.		
PATINAJE	Grupo 1	Lunes y Martes	9:00 a.m. A 11:00 a.m.	CONCHA ACUSTICA	MIXTO
Prof. Edwin Guevara	Grupo 2	Martes y Miercoles	2:00 p.m. A 4:00 p.m.		
TAEKWONDO	Grupo 1	Lunes y Miercoles	09:00 a.m. A 11:00 a.m.	SALON 220 POLIDEPORTIVO	MIXTO
Prof. Jhon Freddy Marin	Grupo 2	Martes y Jueves	09:00 a.m. A 11:00 a.m.		

Actividad	Grupo y Nivel	Dias	Horarios	Escenarios	Rama	
						TENIS DE CAMPO (Ver Nota 7 y 8 al final)
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 08 de abril 8 am a 4:30 pm. Con los resultados de la prueba técnica, se realiza la preinscripción directamente en las oficinas de la Division 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 12 de abril 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 Gonzalez Cancha de Tenis #3	PRINCIPIANTES 1	Grupo 2 (P1 - G2)	Lunes y Miercoles	12:00 -13:00	Cancha de Tenis 2	
	PRINCIPIANTES 1	Grupo 3 (P1 - G3)	Lunes	13:00 - 15:00	Cancha de Tenis 2	
	PRINCIPIANTES 1	Grupo 4 (P1 - G4)	Martes y Jueves	08:00 - 09:00	Cancha de Tenis 2	
	PRINCIPIANTES 1	Grupo 5 (P1 - G5)	Martes y Jueves	10:00 - 11:00	Cancha de Tenis 2	
	PRINCIPIANTES 1	Grupo 6 (P1 - G6)	Martes y Jueves	14:00 - 15:00	Cancha de Tenis 2	
	PRINCIPIANTES 1	Grupo 7 (P1 - G7)	Miercoles y Viernes	12:00 - 13:00	Cancha de Tenis 3	
	PRINCIPIANTES 1	Grupo 8 (P1 - G8)	Viernes	08:00 - 10:00	Cancha de Tenis 2	
	PRINCIPIANTES 2	Grupo 1 (P2 - G1)	Lunes y Miércoles	09:00 - 10:00	Cancha de Tenis 2	
	PRINCIPIANTES 2	Grupo 2 (P2 - G2)	Miercoles y Viernes	Miercoles 13:00 - 14:00 y Viernes 14:00 - 15:00	Cancha de Tenis 3	
	PRINCIPIANTES 2	Grupo 3 (P2 - G3)	Martes y Jueves	12:00 - 13:00	Cancha de Tenis 3	
	PRINCIPIANTES 2	Grupo 4 (P2 - G4)	Martes y Jueves	13:00 - 14:00	Cancha de Tenis 3	
	PRINCIPIANTES 2	Grupo 5 (P2 - G5)	Lunes y viernes	13:00 - 14:00	Cancha de Tenis 3	
	PRINCIPIANTES 2	Grupo 6 (P2 - G6)	Lunes y Viernes	12:00 - 13:00	Cancha de Tenis 3	
	CATEGORIA 6	Grupo 1 (C6 - G1)	Lunes y Miercoles	11:00 - 12:00	Cancha de Tenis 2	
	CATEGORIA 6	Grupo 2 (C6 - G2)	Miercoles y Viernes	13:00 - 14:00	Cancha de Tenis 2	
	CATEGORIA 6	Grupo 3 (C6 - G3)	Miercoles y Viernes	Miercoles 15:00 - 16:00 y Viernes 14:00 - 15:00	Cancha de Tenis 3	
	CATEGORIA 6	Grupo4 (C6 - G4)	Martes y Jueves	15:00 - 16:00	Cancha de Tenis 3	
	CATEGORIA 6	Grupo 5 (C6 - G5)	Martes y Jueves	15:00 - 16:00	Cancha de Tenis 2	
	CATEGORIA 6	Grupo 6 (C6 - G6)	Viernes	10:00 - 12:00	Cancha de Tenis 4	
	CATEGORIA 5	Grupo 1 (C5 - G1)	Lunes y Viernes	15:00 - 16:00	Cancha de Tenis 3	
CATEGORIA 5	Grupo 2 (C5 - G2)	Lunes y Miércoles	15:00 - 16:00	Cancha de Tenis 2		
CATEGORIA 5	Grupo 3 (C5 - G3)	Martes y jueves	11:00 - 12:00	Cancha de Tenis 2		
CATEGORIA 5	Grupo 4 (C5 - G4)	Martes y Jueves	16:00 - 17:00	Cancha de Tenis 3		
CATEGORIA 4	Grupo 1 (C4 - G1)	Lunes y miércoles	10:00-11:00	Cancha de Tenis 2		
CATEGORIA 4	Grupo 2 (C4 - G2)	Lunes y miércoles	16:00 - 17:00	Cancha de Tenis 3		
CATEGORIA 4	Grupo 3 (C4 - G3)	Martes y Jueves	09:00 - 10:00	Cancha de Tenis 2		
CATEGORIA 4	Grupo 4 (C4 - G4)	Martes y jueves	12:00 - 13:00	Cancha de Tenis 2		
CATEGORIA 3	Grupo 1 (C3 - G1)	Lunes y Miércoles	08:00 - 09:00	Cancha de Tenis 2		
CATEGORIA 3	Grupo 2 (C3 - G2)	Martes y Jueves	13:00 - 14:00	Cancha de Tenis 2		
CATEGORIA 3	Grupo 3 (C3 - G3)	Martes y Jueves	14:00 - 15:00	Cancha de Tenis 3		
CATEGORIA 3	Grupo 4 (C3 - G4)	Miercoles y Viernes	Miercoles 14:00 - 15:00 y Viernes 15:00 - 16:00	Cancha de Tenis 2		

Actividad	Grupo y Nivel	Días	Horarios	Escenarios	Rama
TENIS DE MESA Jairo Clavijo * Para los grupos 9 y 10 se requiere presentar una prueba técnica en el salon 220 A del Polideportivo, a partir del 04 de abril de 9 a 12 m y de 2 a 4 pm para definir categoría de juego. Las pruebas técnicas se realizaran hasta el 12 de abril o antes si se agotan los cupos disponibles. Ver Nota 6. El pago e inscripción se realiza de acuerdo a los puntos 7 y 8 del Procedimiento de Preinscripción, Inscripción y formalización. Ver abajo.)	Grupo 1	Lunes y Miércoles	09:00-10:00	SALON 220 A POLIDEPORTIVO	MIXTO
	Grupo 2	Lunes y Viernes	Lunes 10:00-11:00 y Viernes 09:00-10:00		
	Grupo 3	Lunes y Miércoles	14:00-15:00		
	Grupo 4	Lunes y Miércoles	15:00-16:00		
	Grupo 5	Martes y Jueves	09:00 - 10:00		
	Grupo 6	Martes y Jueves	10:00 - 11:00		
	Grupo 7	Miércoles y Viernes	10:00 - 11:00		
	Grupo 8	Miércoles y Viernes	11:00 - 12:00		
	Grupo 9 Avanzado *	Lunes y Miércoles	16:00-17:00		
Grupo Avanzado *	Martes y Jueves	11:00 - 12:00			
YOGA Prof. Jaime Martinez	Grupo 1	Lunes y Miércoles	6:00 a.m. A 7:30 a.m.	SALON 220 POLIDEPORTIVO	MIXTO
	Grupo 2	Martes y jueves	6:00 a.m. A 7:30 a.m.		
	Grupo 3	Miércoles y viernes	7:30 a 9:00 a.m.		
	Grupo 4	Lunes y jueves	7:30 a.m. A 9:00 a.m.		
	Grupo 5	Martes y Viernes	Martes 7:30 a.m. A 9:00 a.m. Viernes 6:00 a.m. A 7:30 a.m.		

CURSOS LIBRES ESPECIALES

Actividad	Grupo y Nivel	Días	Horarios	Escenarios	Rama		
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. Profesores: Andrea Pulzara, Nidia Parra, Nicolas Hernandez, Mauricio Hermida	El uso de las salas es de una hora diaria de acuerdo a la capacidad del escenario así: Sala de Cardio 15 usuarios/hora, sala multifuerza 40 usuarios/hora, salon 220 B entrenamiento funcional 25 usuarios/hora	Lunes	07:00 - 9:00 , 11:00 - 14:00	Sala de ejercicio cardiopulmonar Polideportivo	MIXTO		
			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			
		Viernes	07:00 - 9:00 , 11:00 - 14:00	Sala multifuerza Estadio			
			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
						10:00 - a 11:00	

CURSOS FIN DE SEMANA

(Inician el 13 y 14 de Abril)

Actividad	Grupo y Nivel	Horarios	Escenarios	Cupo Max	
Tenis de Campo (Ver Notas 7 y 8 al final)	PRINCIPIANTES 1	Grupo 9 (P1 - G9)	8:00 a.m. a 10:00 a.m.	Cancha de Tenis 3	10
	PRINCIPIANTES 1	Grupo 10 (P1 - G10)	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 03 al 12 abril de 8 am a 4:30 pm. El pago e inscripción 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)	10:00 am a 12:00 m	Cancha de Tenis 3	10
	PRINCIPIANTES 2	Grupo 8 (P2 - G8)	8:00 a.m. a 10:00 a.m.	Cancha de Tenis 3	10
	CATEGORIA 6	Grupo 7 (C6 - G7)	8:00 a.m. a 10:00 a.m.	Cancha de Tenis 2	8
	CATEGORIA 6	Grupo 8 (C6 - G8)	10:00 am a 12:00 m	Cancha de Tenis 2	8
	CATEGORIA 5	Grupo 5 (C5 - G5)	10 am a 12 m	Cancha de Tenis 2	6
	CATEGORIA 5	Grupo 6 (C5 - G6)	8:00 a.m. a 10:00 a.m.	Cancha de Tenis 2	6

TARIFAS E INSCRIPCIONES

Resolución 002 de 7 de febrero 2019 de la Dirección de Bienestar Universitario

Artículo 9. Vigencia. La presente resolución rige a partir de su expedición y hasta el 31 de Diciembre de 2019

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	\$ 28.000	\$ 70.000	\$ 125.000
Estudiante Visitante	\$ 28.000	\$ 70.000	\$ 125.000
Pensionado U.N. y Adulto Mayor	\$ 56.000	\$ 83.000	\$ 125.000
Servidores Públicos Administrativos	\$ 70.000	\$ 97.000	\$ 139.000
Servidores Públicos Docentes	\$ 111.000	\$ 139.000	\$ 194.000
Contratista ODS	\$ 83.000	\$ 111.000	\$ 152.000
Hijos y cónyuges de estudiantes y servidores públicos docentes y administrativos.	\$ 111.000	\$ 139.000	\$ 194.000
Egresados U.N.	\$ 180.000	\$ 221.000	\$ 332.000
Particulares	\$ 287.000	\$ 339.000	\$ 365.000

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: Del 03 al 12 de abril

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"- "Cursos Activos"

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).**

Oficinas del Banco Davivienda cercanas a la universidad

CAN: Diagonal 40 # 46 a 18	La Esmeralda: Diagonal 40 # 49 a 14
Gran América: Calle 26 # 36 - 41	Barrio Palermo: Carrera 23 # 47 - 51 Local 1
La Soledad: Av 22 # 42 19	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	Corferias: DGN 22 B #
--	----------------------------------	-----------------------

8 - Para formalizar la inscripción, a partir del Miércoles 03 de Abril, 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 viernes 12 de abril a las 4 p.m.

9 - La inscripción para particulares se realizará a partir del jueves 04 de abril 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 03 de abril para estudiantes, 04 de Abril Docentes y administrativos, 04 de Abril estudiantes extranjeros, estudiantes IPARM, Egresados, Contratistas, Hijos y Conyuges de Vinculados y Pensionados, 05 de abril Particulares y se cierra el 12 de abril

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 04 de abril 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 04 de abril de 9:00 a 12 y de 2 a 4 p.m. Debe presentar carnet de egresado u otro documento que lo 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 05 de Abril 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 03 de abril 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 03 de abril 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 08 de abril de 8 am a 4:30 pm. en las canchas 2 y 3 anexas al 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 03 de abril Grupos 9 y 10 de Tenis de mesa a partir del 04 de abril

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 03 de abril al 28 de junio y 30 de junio (Tenis de campo Fin de semana)

MAYOR INFORMACIÓN: POLIDEPORTIVO Oficinas Division 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