

# 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](http://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
<b>AIKIDO</b>	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.		
<b>BALONCESTO</b>	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.		
<b>ESCALADA</b>	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.		
<b>FUTBOL SALA</b> Prof. Luis C. Portocarrero	Grupo Unico	Lunes y Miercoles	2:00 p.m. A 4:00 p.m.	COLISEO AUXILIAR 1	MIXTO
<b>JUDO</b>	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
<b>KARATE DO</b>	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.		
<b>PATINAJE</b>	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.		
<b>TAEKWONDO</b>	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	
						<b>TENIS DE CAMPO</b> (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		

<b>TENIS DE MESA</b> <i>Jairo Clavijo</i>	Grupo 1	Lunes y Miércoles	09:00-10:00	<b>SALON 220 A POLIDEPORTIVO</b>	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		
<b>YOGA</b> Prof. <i>Jaime Martínez</i>	Grupo 1	Lunes y Miércoles	6:00 a.m. A 7:30 a.m.	<b>SALON 220 POLIDEPORTIVO</b>	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.		
	Grupo Avanzado *	Martes y Jueves	11:00 - 12:00		

## CURSOS LIBRES ESPECIALES

Actividad	Grupo y Nivel	Días	Horarios	Escenarios	Rama		
<b>FITNESS</b> (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, Nidia Parra, Nicolas Hernandez, Mauricio Hermida</i>	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	
<b>Tenis de Campo</b> (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](http://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](http://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](http://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**