



La Dirección de Recursos Humanos y la Dirección de Deporte y Cultura Física



BIBeS TU

Bienestar Integral en Beneficio de la Salud del Trabajador (a) Universitario (a)

Oferta de Cursos de Activación Física

Hacen una atenta invitación a todo el personal a participar en los cursos de activación física de verano

julio- agosto 2023

BUAP

Dirección de Recursos Humanos



BUAP



Indicaciones para inscripción:

1. Accesar a la página <http://www.recursoshumanos.buap.mx>
2. Seleccionar un curso de acuerdo a los requisitos establecidos
3. Llenar el formulario de inscripción
- 4. Descargar comprobante de inscripción**

Nota:

- En caso de no poder seleccionar alguno de los cursos ofertados, se debe a que ya no se cuenta con lugares disponibles, por lo cual, deberá elegir algún otro curso.
- Si un trabajador o trabajadora ya inscrito no puede acudir en la fecha de impartición del curso, deberá informarlo al Departamento de Capacitación y Desarrollo de esta Dirección, al menos con 3 días de anticipación vía correo electrónico **capacitacion.administrativa@correo.buap.mx**

BUAP

Dirección de
Recursos Humanos

Capacitación Presencial



Aprendiendo a correr

Fecha: 18, 20, 25, 27 de julio y 01, 03 de agosto

Horarios: 09:00 a 10:00 hrs.

Lugar: Pista de atletismo del estadio universitario

Dirigido a: A todo personal interesado a participar en el curso “Aprendiendo a correr”

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Desarrollar aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos de la práctica del atletismo

Requisitos: Ropa deportiva

Aprendiendo a correr

Fecha: 18, 20, 25, 27 de julio y 01, 03 de agosto

Horarios: 10:00 a 11:00 hrs

Lugar: Pista de atletismo del estadio universitario

Dirigido a: A todo personal interesado a participar en el curso “Aprendiendo a correr”

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Desarrollar aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos de la práctica del atletismo

Requisitos: Ropa deportiva

Ritmos latinos (salsa, bachata y cumbia)

Fecha: del 17 de julio al 4 de agosto

Horarios: de martes a viernes de 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: Arena BUAP

Dirigido a: A todo personal interesado

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Aprender a bailar tanto individual como en pareja cada uno de los géneros latinos, además de mejorar su coordinación, ritmo y principalmente su salud a través del baile

Requisitos: Ropa cómoda y botella de agua

Ritmos latinos (salsa, bachata y cumbia)

Fecha: del 17 de julio al 4 de agosto

Horarios: de martes a viernes de 09:00 a 10:00 hrs

Lugar: Arena BUAP

Dirigido a: A todo personal interesado

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Aprender a bailar tanto individual como en pareja cada uno de los géneros latinos, además de mejorar su coordinación, ritmo y principalmente su salud a través del baile

Requisitos: Ropa cómoda y botella de agua

Enseñanza y aprendizaje de baloncesto

Fecha: del 17 de julio al 4 de agosto

Horarios: de lunes a jueves de 13:00 a 14:00 hrs.

Lugar: Duela (Arena BUAP)

Dirigido a: A todo personal interesado

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Ejercitar la práctica del deporte desarrollando las capacidades físicas y técnicas del baloncesto, así como el trabajo individual y en equipo.

Requisitos: Ropa deportiva y botella de agua

Enseñanza y aprendizaje de baloncesto

Fecha: del 17 de julio al 4 de agosto

Horarios: de lunes a jueves de 14:00 a 15:00 hrs

Lugar: Duela (Arena BUAP)

Dirigido a: A todo personal interesado

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Ejercitar la práctica del deporte desarrollando las capacidades físicas y técnicas del baloncesto, así como el trabajo individual y en equipo.

Requisitos: Ropa deportiva y botella de agua

Defensa personal para mujeres

Fecha: 17, 19, 24, 26, 31 de julio y 2 de agosto

Horarios: 09:00 a 10:00 hrs.

Lugar: Salón de boxeo (Arena BUAP)

Dirigido a: A todo personal interesado

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Proporcionar habilidades básicas de defensa personal así como el desarrollo de capacidades físicas para actuar en situaciones de riesgo

Requisitos: Ropa deportiva y botella de agua

Defensa personal para mujeres

Fecha: 17, 19, 24, 26, 31 de julio y 2 de agosto

Horarios: 10:00 a 11:00 hrs

Lugar: Salón de boxeo (Arena BUAP)

Dirigido a: A todo personal interesado

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Proporcionar habilidades básicas de defensa personal así como el desarrollo de capacidades físicas para actuar en situaciones de riesgo

Requisitos: Ropa deportiva y botella de agua

Baile Fitness

Fecha: del 17 de julio al 4 de agosto

Horarios: lunes a jueves de 09:00 a 10:00 hrs.

Lugar: Sala de usos múltiples (Arena BUAP)

Dirigido a: A todo personal interesado

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Desarrollar el gusto por hacer ejercicio incorporando rutinas de baile fitness

Requisitos: Ropa y calzado deportivo, toalla y agua

Activación Física

Fecha: del 17 de julio al 4 de agosto

Horarios: lunes a jueves de 10:00 a 11:00 hrs.

Lugar: Sala de usos múltiples (Arena BUAP)

Dirigido a: A todo personal interesado

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Desarrollar el gusto por hacer ejercicio incorporando rutinas de activación física y entrenamiento funcional

Requisitos: Ropa y calzado deportivo, toalla y agua

Entrenamiento funcional y acondicionamiento físico

Fecha: 18, 20, 21, 25, 27, 28 de julio y 01, 03, 04 de agosto

Horarios: 17:00 a 19:00 hrs

Lugar: Salón de usos múltiples, gimnasio del Complejo Deportivo de Alto Rendimiento

Dirigido a: A todo personal interesado

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Identificar diferentes ejercicios y protocolos de entrenamiento de los grupos musculares del cuerpo, en función de la capacidad que se desea desarrollar, fuerza o resistencia

Requisitos: Ropa cómoda y botella de agua

Entrenamiento de fuerza y fitness

Fecha: 18, 20 de julio y 1, 3 de agosto

Horarios: de 09:00 a 10:30 hrs

Lugar: Gimnasio de aparatos y usos múltiples del Complejo Deportivo de Alto Rendimiento

Dirigido a: A todo personal interesado

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Fomentar la actividad física del personal de la BUAP por medio del entrenamiento de fuerza, enfocado al fitness

Requisitos: Ropa deportiva, toalla y agua

Metodología en la enseñanza del futbol 7

Fecha: del 17 de julio al 4 de agosto

Horarios: de lunes a viernes de 09:00 a 10:00 hrs.

Lugar: Cancha futbol 7 del Complejo Deportivo de Alto Rendimiento

Dirigido a: A todo personal interesado

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Desarrollar aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos del futbol 7 llevados a cabo en la práctica

Requisitos: Ropa deportiva y agua

Metodología en la enseñanza del futbol 7

Fecha: del 17 de julio al 4 de agosto

Horarios: de lunes a viernes de 10:00 a 11:00 hrs

Lugar: Cancha futbol 7 del Complejo Deportivo de Alto Rendimiento

Dirigido a: A todo personal interesado

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Desarrollar aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos del futbol 7 llevados a cabo en la práctica

Requisitos: Ropa deportiva y agua

Aquaerobic

Fecha: 18, 20, 25, 27 julio, 1 y 3 agosto

Horarios: de 8:00 a 9:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olimpica del complejo Deportivo de Alto Rendimiento

Dirigido a: A todo personal interesado (no es necesario saber nadar)

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 30 participantes por sesión

Objetivo: Ejercitarse a través de las diferentes actividades acuáticas desarrolladas dentro del acu aerobic

Requisitos: Traje de baño o licra, sandalias y toalla.

Aquaerobic

Fecha: 19, 21, 26, 28 de julio, 2 y 4 de agosto

Horarios: de 8:00 a 09:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olimpica del complejo Deportivo de Alto Rendimiento

Dirigido a: A todo personal interesado (no es necesario saber nadar)

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 30 participantes por sesión

Objetivo: Ejercitarse a través de las diferentes actividades acuáticas desarrolladas dentro del acu aerobic

Requisitos: Traje de baño o licra, sandalias y toalla.

Aquaerobic

Fecha: 18, 20, 25, 27 julio, 1 y 3 agosto

Horarios: de 9:00 a 10:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olimpica del complejo Deportivo de Alto Rendimiento

Dirigido a: A todo personal interesado (no es necesario saber nadar)

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 30 participantes por sesión

Objetivo: Ejercitarse a través de las diferentes actividades acuáticas desarrolladas dentro del acu aerobic

Requisitos: Traje de baño o licra, sandalias y toalla.

Aquaerobic

Fecha: 19, 21, 26, 28 de julio, 2 y 4 de agosto

Horarios: de 9:00 a 10:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olimpica del complejo Deportivo de Alto Rendimiento

Dirigido a: A todo personal interesado (no es necesario saber nadar)

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 30 participantes por sesión

Objetivo: Ejercitarse a través de las diferentes actividades acuáticas desarrolladas dentro del acu aerobic

Requisitos: Traje de baño o licra, sandalias y toalla.

Yoga

Fechas: 17, 19, 24, 26, 31 de julio y 2 de agosto

Horarios: de 09:00 a 10:00 hrs.

Lugar: Gimnasio salón 1 del Complejo Deportivo de Alto Rendimiento

Dirigido a: A todo personal interesado

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Fomentar la actividad física y disminuir los niveles de estrés a través de posturas básicas de yoga, secuencias de posturas, control de la respiración y ejercicios de concentración y relajación.

Requisitos: Tapete de yoga (opcional) y ropa cómoda (la actividad se realiza descalzo).

Yoga

Fechas: 17, 19, 24, 26, 31 de julio y 2 de agosto

Horarios: de 10:00 a 11:00 hrs

Lugar: Gimnasio salón 1 del Complejo Deportivo de Alto Rendimiento

Dirigido a: A todo personal interesado

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Fomentar la actividad física y disminuir los niveles de estrés a través de posturas básicas de yoga, secuencias de posturas, control de la respiración y ejercicios de concentración y relajación.

Requisitos: Tapete de yoga (opcional) y ropa cómoda (la actividad se realiza descalzo).

Natación

Fechas: 18, 20, 25, 27 de julio y 01, 03 de agosto

Horarios: de 8:00 a 9:00 hrs.

Lugar: COMDE BUAP, Alberca semi olimpica

Dirigido a: A todo personal interesado

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Que el participante desarrolle sus habilidades acuáticas básicas, así como la práctica de sus estilos de nado y al mismo tiempo mejore las relaciones sociales con sus compañeros.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, goggles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación

Fechas: 18, 20, 25, 27 de julio y 01, 03 de agosto

Horarios: de 9:00 a 10:00 hrs.

Lugar: COMDE BUAP, Alberca semi olimpica

Dirigido a: A todo personal interesado

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Que el participante desarrolle sus habilidades acuáticas básicas, así como la práctica de sus estilos de nado y al mismo tiempo mejore las relaciones sociales con sus compañeros.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, goggles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación

Fechas: 19, 21, 26, 28 de julio, 2 y 4 de agosto

Horarios: de 8:00 a 9:00 hrs.

Lugar: COMDE BUAP, Alberca semiolimpica

Dirigido a: A todo personal interesado

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Que el participante desarrolle sus habilidades acuáticas básicas, así como la práctica de sus estilos de nado y al mismo tiempo mejore las relaciones sociales con sus compañeros.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación

Fechas: 19, 21, 26, 28 de julio, 2 y 4 de agosto

Horarios: de 9:00 a 10:00 hrs.

Lugar: COMDE BUAP, Alberca semiolimpica

Dirigido a: A todo personal interesado

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Que el participante desarrolle sus habilidades acuáticas básicas, así como la práctica de sus estilos de nado y al mismo tiempo mejore las relaciones sociales con sus compañeros.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Pilates

Fechas: 18, 20, 25, 27 de julio y 01, 03 de agosto

Horarios: de 9:00 a 10:00 hrs.

Lugar: COMDE BUAP, gimnasio – salón 1

Dirigido a: A todo personal interesado

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Fomentar la actividad física y disminuir los niveles de estrés mediante ejercicios de fuerza y flexibilidad, enfatizando el control postural del participante.

Requisitos: Tapete de yoga (opcional), ropa cómoda (se recomienda realizar la actividad descalzo).

Pilates

Fechas: 18, 20, 25, 27 de julio y 01, 03 de agosto

Horarios: de 10:00 a 11:00 hrs.

Lugar: COMDE BUAP, gimnasio – salón 1

Dirigido a: A todo personal interesado

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Fomentar la actividad física y disminuir los niveles de estrés mediante ejercicios de fuerza y flexibilidad, enfatizando el control postural del participante.

Requisitos: Tapete de yoga (opcional), ropa cómoda (se recomienda realizar la actividad descalzo).

Box principiante

Fechas: 18, 20, 25, 27 de julio y 01, 03 de agosto

Horarios: de 9:00 a 10:00 hrs.

Lugar: Salón de boxeo de la Árena BUAP

Dirigido a: A todo personal interesado

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: El participante aprenderá la técnica y táctica del boxeo, así como acondicionamiento físico básico.

Requisitos: Ropa deportiva, agua, vendas de farmacia del No.5

Box principiante

Fechas: 18, 20, 25, 27 de julio y 01, 03 de agosto

Horarios: de 10:00 a 11:00 hrs.

Lugar: Salón de boxeo de la Árena BUAP

Dirigido a: A todo personal interesado

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: El participante aprenderá la técnica y táctica del boxeo, así como acondicionamiento físico básico.

Requisitos: Ropa deportiva, agua, vendas de farmacia del No.5

Danza Árabe

Fechas: 18, 20, 25 de julio y 01 de agosto

Horarios: de 9:00 a 10:00 hrs.

Lugar: Sala de juntas de la DRH, 1er piso, Torre de Gestión Académica, CU.

Dirigido a: A todo personal interesado

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Aprender movimientos básicos de la danza oriental, ritmos, dinámica de movimiento para ensamblarlos en una coreografía.

Requisitos: Calzado Tenis, ropa cómoda, toalla facial y agua.

Danza Árabe

Fechas: 18, 20, 25 de julio y 01 de agosto

Horarios: de 10:00 a 11:00 hrs.

Lugar: Sala de juntas de la DRH, 1er piso, Torre de Gestión Académica, CU.

Dirigido a: A todo personal interesado

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Aprender movimientos básicos de la danza oriental, ritmos, dinámica de movimiento para ensamblarlos en una coreografía.

Requisitos: Calzado Tenis, ropa cómoda, toalla facial y agua.