



La Dirección de Recursos Humanos

Invita al personal Docente y Administrativo a participar en el



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

Convocatoria Especial Decembrina 2024

BUAP

Dirección de
Recursos Humanos



Convocatoria Especial Decembrina 2024

Lineamientos generales:

- El personal interesado podrá inscribirse como máximo a 2 cursos, correspondientes a la Convocatoria Especial Decembrina 2024.
- Durante la inscripción deberá aceptar los términos de la carta responsiva que se integra en el sistema, para participar en las actividades.
- Para participar en algún curso, deberá leer los lineamientos generales adicionales en el siguiente enlace:
<http://www.recursoshumanos.buap.mx/?q=content/lineamientos-generales>



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



Convocatoria Especial Decembrina 2024



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

Inscripción

No.	Mes	Periodo de inscripción
1	Diciembre	26 al 28 de Noviembre de 2024.

- Acceder a la página de la Dirección de Recursos Humanos en el apartado del Programa BIBes TU, a través del siguiente enlace <https://bsu.buap.mx/exe>
- Seleccionar el curso, considerando los requisitos establecidos.
- Llenar el formulario de inscripción.
- Descargar el comprobante de inscripción.

Para cualquier duda o comentario marcar a la extensión 5897, de 9:00 a 16:00 hrs., de lunes a viernes o al correo electrónico bibestu.drh@correo.buap.mx



Convocatoria Especial Diciembrina 2024



DICIEMBRE 2024



Cardio Box



Objetivo general: Mejorar la condición física y reducir los niveles de estrés, a través del aprendizaje y práctica de ejercicios recreativos de box y actividades cardiovasculares, para fomentar el bienestar del personal universitario.

BAJO IMPACTO A Días: Lunes y Miércoles.
Fechas: 2, 4, 9, 11, 16 y 18 de Diciembre.

Horario: 07:30 a 08:30 hrs.

A

BAJO IMPACTO B Días: Lunes y Miércoles.
Fechas: 2, 4, 9, 11, 16 y 18 de Diciembre.

Horario: 17:00 a 18:00 hrs.

B

ALTO IMPACTO A Días: Martes y Jueves.
Fechas: 3, 5, 10, 12, 17 y 19 de Diciembre.

Horario: 07:30 a 08:30 hrs.

A

ALTO IMPACTO B Días: Martes y Jueves.
Fechas: 3, 5, 10, 12, 17 y 19 de Diciembre.

Horario: 17:00 a 18:00 hrs.

B

LUGAR: ARENA BUAP / CUPO LIMITADO

REQUISITO: HABER ACREDITADO EL CURSO DE BAJO IMPACTO, PARA INSCRIBIRSE AL CURSO DE ALTO IMPACTO.



Baile Fitness



Objetivo general: Mejorar la condición física, a través del aprendizaje y práctica del baile, para contribuir al bienestar físico y emocional del personal universitario.

BAJO IMPACTO A Días: Lunes y Miércoles.
Fechas: 2, 4, 9, 11, 16 y 18 de Diciembre.

Horario: 08:00 a 09:00 hrs.

A

BAJO IMPACTO B Días: Lunes y Miércoles.
Fechas: 2, 4, 9, 11, 16 y 18 de Diciembre.

Horario: 17:00 a 18:00 hrs.

B

ALTO IMPACTO A Días: Martes y Jueves.
Fechas: 3, 5, 10, 12, 17 y 19 de Diciembre.

Horario: 08:00 a 09:00 hrs.

A

ALTO IMPACTO B Días: Martes y Jueves.
Fechas: 3, 5, 10, 12, 17 y 19 de Diciembre.

Horario: 17:00 a 18:00 hrs.

B

LUGAR: ARENA BUAP / CUPO LIMITADO

REQUISITO: HABER ACREDITADO EL CURSO DE BAJO IMPACTO, PARA INSCRIBIRSE AL CURSO DE ALTO IMPACTO.



Ritmos Latinos



Objetivo general: Mejorar la coordinación y el ritmo del personal participante (individual y en pareja), a través del aprendizaje y práctica de los géneros latinos de baile, para favorecer la salud.

BÁSICO A Días: Martes y Jueves.
Fechas: 3, 5, 10, 12, 17 y 19 de Diciembre.

Horario: 08:00 a 09:00 hrs.

A

BÁSICO B Días: Martes y Jueves.
Fechas: 3, 5, 10, 12, 17 y 19 de Diciembre.

Horario: 17:00 a 18:00 hrs.

B

INTERMEDIO A Días: Miércoles y Viernes.
Fechas: 4, 6, 11, 13 y 18 de Diciembre.

Horario: 08:00 a 09:00 hrs.

A

INTERMEDIO B Días: Miércoles y Viernes.
Fechas: 4, 6, 11, 13 y 18 de Diciembre.

Horario: 17:00 a 18:00 hrs.

B

LUGAR: SALÓN DE USOS MÚLTIPLES - COMDE / CUPO LIMITADO

REQUISITO: HABER ACREDITADO EL CURSO BÁSICO, PARA INSCRIBIRSE AL CURSO INTERMEDIO.



Entrenamiento Funcional



Objetivo general: Optimizar las capacidades aeróbicas, a través del trabajo funcional específico de la vida cotidiana, para mejorar la salud del personal participante.

PRINCIPIANTES A **Días:** Lunes y Miércoles.
Fechas: 2, 4, 9, 11, 16 y 18 de Diciembre.

Horario: 17:00 a 18:00 hrs.

A

AVANZADOS A **Días:** Martes y Jueves.
Fechas: 3, 5, 10, 12, 17 y 19 de Diciembre.

Horario: 17:00 a 18:00 hrs.

A

LUGAR: GIMNASIO DEPORTIVO - COMDE / CUPO LIMITADO

REQUISITO: HABER ACREDITADO EL CURSO DE PRINCIPIANTES, PARA INSCRIBIRSE AL CURSO DE AVANZADOS.



Aprendiendo a Correr



Objetivo general: Desarrollar aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos, que favorezcan la práctica del atletismo del personal participante.

APRENDIENDO A CORRER A **Días:** Martes y Jueves.

Fechas: 3, 5, 10, 12,17 y 19 de Diciembre.

Horario: 17:00 a 18:00 hrs.

A

LUGAR: PISTA DE ATLETISMO DEL ESTADIO UNIVERSITARIO / CUPO LIMITADO

REQUISITOS: ROPA DEPORTIVA, TENIS DE CARRERA Y AGUA.



Acondicionamiento físico básico



Objetivo general: Realizar actividad física, a través de ejercicios funcionales, de peso libre y respiración, con el fin de fomentar un mejor estilo de vida para el personal participante.

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BÁSICO A
Fechas: 3, 5, 10, 12,17 y 19 de Diciembre.

Días: Martes y Jueves.
Horario: 08:00 a 09:00 hrs.

A

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BÁSICO B
Fechas: 3, 5, 10, 12,17 y 19 de Diciembre.

Días: Martes y Jueves.
Horario: 17:00 a 18:00 hrs.

B

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BÁSICO C
Fechas: 3, 5, 10, 12,17 y 19 de Diciembre.

Días: Martes y Jueves.
Horario: 18:00 a 19:00 hrs.

C

LUGAR: GIMNASIO DE SELECTIVOS - ARENA BUAP / CUPO LIMITADO

REQUISITOS: ROPA Y CALZADO DEPORTIVO, TOALLA Y AGUA.



Acondicionamiento físico intermedio



Objetivo general: Realizar actividad física, a través de la práctica de ejercicios de mayor intensidad, para darle continuidad al acondicionamiento físico básico.

ACONDICIONAMIENTO FISICO INTERMEDIO A **Días:** Lunes - Miércoles - Viernes.
Fechas: 2, 4, 6, 9, 11, 13, 16 y 18 de Diciembre. **Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

A

ACONDICIONAMIENTO FISICO INTERMEDIO B **Días:** Lunes - Miércoles - Viernes.
Fechas: 2, 4, 6, 9, 11, 13, 16 y 18 de Diciembre. **Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

B

ACONDICIONAMIENTO FISICO INTERMEDIO C **Días:** Lunes - Miércoles - Viernes.
Fechas: 2, 4, 6, 9, 11, 13, 16 y 18 de Diciembre. **Horario:** 18:00 a 19:00 hrs.

C

LUGAR: GIMNASIO DE SELECTIVOS - ARENA BUAP / CUPO LIMITADO

REQUISITOS: HABER ACREDITADO EL CURSO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BÁSICO, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO, TOALLA Y AGUA.



Yoga



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

YOGA A **Días:** Lunes y Viernes.
Fechas: 2, 6, 9, 13 y 16 de Diciembre.

Horario: 07:00 a 08:00 hrs.

A

**LUGAR: SALÓN 1, GIMNASIO DE APARATOS Y USOS MÚLTIPLES - COMDE
/ CUPO 10 PERSONAS**

YOGA B **Días:** Martes y Jueves.
Fechas: 3, 5, 10, 12, 17 y 19 de Diciembre.

Horario: 07:00 a 08:00 hrs.

B

YOGA C **Días:** Lunes y Miércoles.
Fechas: 2, 4, 9, 11, 16 y 18 de Diciembre.

Horario: 18:00 a 19:00 hrs.

C

**LUGAR: SALÓN 1, GIMNASIO DE APARATOS Y USOS MÚLTIPLES- COMDE
/ CUPO POR CURSO 20 PERSONAS**

REQUISITOS: TAPETE DE YOGA, ROPA CÓMODA Y AGUA.



Pilates



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

PILATES A Día: Miércoles.
Fechas: 4, 11 y 18 de Diciembre.

Horario: 07:00 a 08:00 hrs.

A

**LUGAR: SALÓN 1, GIMNASIO DE APARATOS Y USOS MÚLTIPLES - COMDE.
/ CUPO 10 PERSONAS**

PILATES B Días: Martes y Jueves.
Fechas: 3, 5, 10, 12, 17 y 19 de Diciembre.

Horario: 08:00 a 09:00 hrs.

B

PILATES C Días: Lunes y Miércoles.
Fechas: 2, 4, 9, 11, 16 y 18 de Diciembre.

Horario: 17:00 a 18:00 hrs.

C

**LUGAR: SALÓN 1, GIMNASIO DE APARATOS Y USOS MÚLTIPLES - COMDE.
/ CUPO POR CURSO 20 PERSONAS**

REQUISITOS: TAPETE DE YOGA , ROPA CÓMODA (SE RECOMIENDA REALIZAR LA ACTIVIDAD DESCALZO)



Natación Principiantes



Objetivo general: Enseñar los principios básicos del nado, a través de técnicas de flotación, inmersión, crol grueso, dorso y desplazamiento de perrito, para desarrollar las habilidades de natación del personal participante.

PRINCIPIANTES A Días: Martes y Jueves.
Fechas: 3, 5, 10, 12, 17 y 19 de Diciembre.

Horario: 08:00 a 09:00 hrs.

A

PRINCIPIANTES B Días: Miércoles y Viernes.
Fechas: 4, 6, 11, 13 y 18 de Diciembre.

Horario: 08:00 a 09:00 hrs.

B

PRINCIPIANTES C Días: Martes y Jueves.
Fechas: 3, 5, 10, 12, 17 y 19 de Diciembre.

Horario: 17:00 a 18:00 hrs.

C

PRINCIPIANTES D Días: Miércoles y Viernes.
Fechas: 4, 6, 11, 13 y 18 de Diciembre.

Horario: 17:00 a 18:00 hrs.

D

LUGAR: ALBERCA SEMI OLÍMPICA - COMDE / CUPO LIMITADO

REQUISITOS: TRAJE DE BAÑO COMPLETO O LICRA, GOOGLES, GORRO DE NATACIÓN, SANDALIAS Y TOALLA.



Natación Intermedio



Objetivo general: Desarrollar las técnicas de los estilos de nado, salida y viraje, para mejorar habilidades acuáticas del personal participante.

INTERMEDIO A Días: Martes y Jueves.
Fechas: 3, 5, 10, 12, 17 y 19 de Diciembre.

Horario: 08:00 a 09:00 hrs.

A

INTERMEDIO B Días: Miércoles y Viernes.
Fechas: 4, 6, 11, 13 y 18 de Diciembre.

Horario: 08:00 a 09:00 hrs.

B

INTERMEDIO C Días: Martes y Jueves.
Fechas: 3, 5, 10, 12, 17 y 19 de Diciembre.

Horario: 17:00 a 18:00 hrs.

C

INTERMEDIO D Días: Miércoles y Viernes.
Fechas: 4, 6, 11, 13 y 18 de Diciembre.

Horario: 17:00 a 18:00 hrs.

D

LUGAR: ALBERCA SEMI OLÍMPICA -COMDE / CUPO LIMITADO

**REQUISITOS: HABER ACREDITADO EL CURSO DE NATACIÓN PRINCIPIANTES, PARA INSCRIBIRSE AL CURSO INTERMEDIO.
TRAJE DE BAÑO COMPLETO O LICRA, GOOGLES, GORRO DE NATACIÓN, SANDALIAS Y TOALLA.**



Natación Avanzados y AquaGym



Objetivo general: Realizar actividades avanzadas de nado, como salidas desde banco y saltos, que permitan aumentar la resistencia aeróbica y perfeccionar los estilos de natación del personal participante.

AVANZADOS A Días: Martes y Jueves.
Fechas: 3, 5, 10, 12,17 y 19 de Diciembre.

Horario: 07:00 a 08:00 hrs.

A

AVANZADOS B Días: Miércoles y Viernes.
Fechas: 4, 6, 11, 13 y 18 de Diciembre.

Horario: 07:00 a 08:00 hrs.

B

LUGAR: ALBERCA SEMI OLÍMPICA -COMDE/ CUPO LIMITADO

REQUISITO: HABER ACREDITADO EL CURSO DE NATACIÓN INTERMEDIO PARA INSCRIBIRSE AL CURSO AVANZADO.

TRAJE DE BAÑO COMPLETO O LICRA, GOOGLES, GORRO DE NATACIÓN, SANDALIAS Y TOALLA.



Objetivo general: Realizar diferentes ejercicios y movimientos rítmicos dentro del agua, a través del fortalecimiento de los diferentes grupos musculares, para mejorar la condición física general del personal participante.

AQUAGYM A Días: Martes y Jueves.
Fechas: 3, 5, 10, 12,17 y 19 de Diciembre.

Horario: 08:00 a 09:00 hrs.

A

AQUAGYM B Días: Miércoles y Viernes.
Fechas: 4, 6, 11, 13 y 18 de Diciembre.

Horario: 08:00 a 09:00 hrs.

B

LUGAR: ALBERCA SEMI OLÍMPICA - COMDE / CUPO LIMITADO

REQUISITOS: MANCUERNAS DE 500 GRAMOS HASTA 1.5 KG, TRAJE DE BAÑO COMPLETO O LICRA, GOOGLES, GORRO DE NATACIÓN, SANDALIAS Y TOALLA.