

Talleres Deportivos 2021-A

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
8:00			Ajedrez			
10:00			Deporte Adaptado			
12:00			Atletismo Fútbol Soccer Varonil		Fútbol Soccer Varonil Tochito Bandera	
13:00		Defensa personal		Defensa Personal		
13:30		Entrenamiento Funcional		Entrenamiento Funcional		
14:00		Fútbol Soccer femenino Escalada Deportiva		Fútbol Soccer femenino. Escalada Deportiva.		
15:00	Ajedrez					
16:00		Running		Running		
17:00		Básquetbol femenino y varonil Béisbol y Softbol		Básquetbol femenino y varonil		
18:00		Box		Box		
19:00		Capoeira		Capoeira		

- Para ser acreedor(a) a constancia de participación con valor de formación integral, los estudiantes inscritos a los talleres deportivos deben contar con al menos el 80% de asistencias virtuales.
- El Talleristas de cada disciplina deportiva enviará la liga de acceso a las sesiones de Google Met, Zoom, Facebook Live o grupo de WhatsApp a más tardar el viernes 27 de febrero al correo electrónico o número de teléfono registrados en el formulario de inscripción.
- El correo electrónico que registres en el formulario de inscripción deberá ser una cuenta en Gmail o institucional UDG (@alumnos.udg.mx).

- **Inicio de talleres deportivos, lunes 1 de marzo de 2021**

Inscripción a talleres deportivos virtuales a través de:

https://docs.google.com/forms/d/1nO8iAdxDo0l-kVm0pd_m9aJeKD3PSOPIEjh4E9hGk70/edit?usp=sharing

Mayores informes en: deportes.cut@cutonala.udg.mx o a través de la página de Fomento Deportivo CUTonalá en Facebook: <https://www.facebook.com/Fomento-Deportivo-CUTonalá-105799824413251>

Ajedrez

Horarios: lunes de 15:00 a 16:00 y miércoles 08:00 a 10:00

Programa que contribuye a fortalecer las enseñanzas del campo formativo del ajedrez de forma virtual y con la plataforma de partidas "Play Live Chess Online".

Atletismo

Horario: miércoles 12:00 a 13:00.

Impartido de forma virtual con clases en línea, rutinas de entrenamiento escritas y con videos donde se desarrollaran las bases del entrenamiento en las técnicas básicas de las capacidades físicas, coordinativas y rítmicas.

Básquetbol Femenil y Varonil.

Horario: martes y jueves 17:00 a 18:00.

Impartido de forma virtual con clases en línea, rutinas de entrenamiento escritas y con videos donde se desarrollaran habilidades motrices básicas y avanzadas, mejorar la condición física, los fundamentos técnicos y tácticos basquetbol.

Béisbol y Softbol

Horario: martes 17:00 a 18:00.

Impartido de forma Virtual con clases en línea, rutinas de entrenamiento en video y escritas donde se desarrollaran habilidades motrices básicas y avanzadas, mejorar la capacidades física, los fundamentos técnicos, tácticos del Béisbol y Softbol.

Box

Horario: martes y jueves 18:00 a 19:00.

Impartido por boxeador amateur, de forma virtual con clases en línea, rutinas de entrenamiento en video y escritas donde se desarrollaran habilidades motrices básicas y avanzadas, trabajar y mejorar las capacidades física, los fundamentos técnicos, tácticos del Boxeo.

Capoeira

Horario: martes y jueves 19:00 a 20:00.

Impartido por el Monitor de capoeira, de forma virtual con clases en línea, rutinas de entrenamiento con videos y escritas donde se desarrollaran habilidades motrices básicas y avanzadas, mejorar las capacidad física, los fundamentos técnicos, tácticos de capoeira.

Escalada Deportiva.

Horario: martes y jueves 14:00 a 15:00.

Impartido por deportistas de escalada, de forma virtual con clases en línea, rutinas de entrenamiento con videos y escritas donde se desarrollaran habilidades motrices básicas y avanzadas, mejorar las capacidad física, fundamentos técnicos, tácticos desde la iniciación a la escalada deportiva.

Entrenamiento Funcional.

Horario: martes y jueves 13:30 a 14:30.

Impartido por entrenador de entrenamiento funcional, de forma virtual con clases en línea, rutinas de entrenamiento con videos, escritas con un sistema de entrenamiento y acondicionamiento en que se realizan ejercicios funcionales en circuitos que permiten trabajar todo el cuerpo de forma integral.

Defensa Personal.

Horario: martes y jueves 13:00 a 14:00.

Impartido por instructor de defensa personal con formación del sistema de combate militar, de forma Virtual con clases en línea, rutinas de entrenamiento con videos basadas en las técnicas

deportivas y artes marciales. Desarrollando las habilidades motrices básicas y avanzadas, mejorando las capacidades físicas, los fundamentos técnicos y tácticos.

Deporte Adaptado

Horario: miércoles 10:00 a 11:00.

Tienes una discapacidad y te interesa practicar una actividad física o deporte adaptado. Impartido de forma virtual con clases en línea, rutinas de entrenamiento en video y escritas donde actividad física y el deporte se adaptaran a las habilidades motrices básicas y avanzadas, a las capacidades físicas, los fundamentos técnicos y tácticos.

Fútbol Soccer Femenil

Horario: martes y Jueves 14:00 a 16:00.

Impartido de forma virtual con clases en línea, rutinas de entrenamiento en video y escritas donde se desarrollaran habilidades motrices básicas y avanzadas, mejorar la capacidades física, los fundamentos técnicos, tácticos del futbol Soccer.

Fútbol Soccer Varonil

Horario: Miércoles y Viernes 12:00 a 13:00.

Impartido de forma virtual con clases en línea, rutinas de entrenamiento en video y escritas donde se desarrollaran habilidades motrices básicas y avanzadas, mejorar la capacidades física, los fundamentos técnicos, tácticos del futbol Soccer.

Running.

Horario: martes y jueves 16:00 a 17:00.

Impartido de forma virtual con clases en línea, rutinas de entrenamiento en video y escritas donde se desarrollaran habilidades motrices básicas, mejorar la capacidades física, los fundamentos técnicos, tácticos para iniciar a correr.

Tochito Bandera varonil y femenil.

Horario: viernes 12:00 a 14:00.

Impartido de forma virtual con clases en línea, rutinas de entrenamiento en video y escritas donde se desarrollaran habilidades motrices básicas y avanzadas, mejorar la capacidades física, los fundamentos técnicos, tácticos de tochito bandera.