



ÁREA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

La Dirección de Bienestar de la Facultad de Ciencias, por medio del Área de Actividad Física y Deporte, estimula la práctica de actividades recreo- deportivo, formativo y competitivo en el marco del sano esparcimiento, la promoción de la salud, el uso racional del tiempo libre y la implementación del deporte universitario. Por esta razón, la Dirección de Bienestar Universitario fomenta la participación de los estudiantes a campeonatos, torneos relámpagos y entrenamientos para las selecciones de baloncesto, fútbol y voleibol principalmente.

Menú de navegación

Actividad
lúdico- Deportiva

Deporte de alto
rendimiento

Acondicionamiento
físico e instrucción
deportiva

Proyectos estratégicos
en actividad física
y deporte

Deportes
de Competencia

Préstamo de
implementos
deportivos



Actividad Lúdico- Deportiva

a. Programa Vitalízate con Bienestar

El Programa de Promoción Física Vitalízate con Bienestar incluye actividades dinámicas, variadas y de fácil acceso con el fin de contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad universitaria. Entre las actividades de Vitalízate con Bienestar se encuentran:

- Píldoras educativas: Charlas relacionadas con el autocuidado en la práctica de actividad física.
- Siguiendo tu medida: Medición de los componentes de la Aptitud Física (composición corporal, flexibilidad, fuerza muscular y resistencia cardiovascular) y sensibilización frente a la práctica regular de actividad física.
- Festival de la actividad física: Promociona el movimiento corporal.
- Encuentros Vitalízate: Clases grupales de actividad física dirigidas, con diferentes temáticas (pilates, stretching, rumba, aeróbicos, etc).
- Club de corredores: Espacio para el aprendizaje y la ejecución de la técnica de la carrera y la práctica de actividad física como estilo de vida.

Procedimiento para acceder al Programa Vitalízate

- Revisar en la página de Bienestar de Ciencias el horario correspondiente al Programa de Promoción Física Vitalízate (<http://bogota.unal.edu.co/circular-un-bogota/>), opción Vitalízate con Bienestar.
- Asistir a la actividad. Llevar ropa deportiva e hidratación.

Más información

Vitalízate

Edificio 103 Polideportivo, oficina 104

Tel: 316 5000 Ext. 17214- 17209

vitalizate_bog@unal.edu.co

Menú de navegación

Actividad lúdico- Deportiva

Acondicionamiento físico e instrucción deportiva

Deportes de Competencia

Deporte de alto rendimiento

Proyectos estratégicos en actividad física y deporte

Préstamo de implementos deportivos



Menú de navegación

Actividad lúdico- Deportiva

Acondicionamiento físico e instrucción deportiva

Deportes de Competencia

Deporte de alto rendimiento

Proyectos estratégicos en actividad física y deporte

Préstamo de implementos deportivos

b. Préstamo de escenarios deportivos

Tramitando solicitud avalada por el Director de Bienestar de la facultad o jefatura de la división en el caso de los administrativos. Estos escenarios son:

- Estadio “Alfonso López”, ocho (8) canchas auxiliares de fútbol, pista atlética y anillo vial.
- Concha acústica y cancha auxiliar de fútbol de salón, voleibol y baloncesto.
- Tres canchas auxiliares multifuncionales de piso sintético.
- Tres canchas auxiliares multifuncionales convencionales.
- Centro polideportivo.

Más información

Préstamo de escenarios deportivos
Edificio 103 Polideportivo, oficina 106
Tel. 316 5000 Ext. 17215

c. Organización de eventos especiales

En procura de la sana convivencia, la inclusión social, el autocuidado y la promoción de hábitos de vida saludable para los integrantes de la comunidad universitaria, promueve semestralmente una serie de eventos de carácter deportivo (a nivel formativo, recreativo o competitivo) entre los cuales se incluyen torneos, exhibiciones deportivas y eventos, donde se integra la actividad física, el ejercicio y el deporte con la academia.

Más información

Organización de eventos especiales
Edificio 103 Polideportivo, oficina 102
Tel. 316 5000 Ext. 17209- 17216
eventosesp_bog@unal.edu.co



Acondicionamiento físico e instrucción deportiva

Ofrece posibilidades para el mejoramiento de las cualidades y aptitudes físicas individuales, incluyendo diferentes formas de actividad físicas y la práctica dirigida de distintas disciplinas deportivas como base del desarrollo integral por medio de:

a. Acondicionamiento físico

Apoya los diferentes encuentros de actividad física y el deporte a través de procesos metodológicos para la práctica saludable y la optimización del rendimiento físico por medio de planes de entrenamiento.

- Diseño de baterías de evaluación de la condición física de acuerdo a las necesidades del usuario.
- Elaboración de planes de acondicionamiento físico.
- Orientación y seguimiento del plan de entrenamiento por parte de los profesionales vinculados al Área de Actividad Física y Deporte.
- Asesoría y capacitación sobre las metodologías utilizadas para el entrenamiento físico en los grupos que requieren mejorar la aptitud física.

Más información

Acondicionamiento físico
Edificio 103 Polideportivo, oficina 104
Tel: 316 5000 Ext. 17214- 17209
afdunal_bog@unal.edu.co

b. Cursos libres

Ofrece variados procesos de formación a través de cursos libres en deporte, con el fin de promover la integración, hábitos deportivos saludables, el sano esparcimiento y el uso adecuado del tiempo libre. A nivel de Sede Bogotá, se cuentan con cursos libres que buscan el acercamiento y formación básica en las disciplinas como: Aikido, jiu-jitsu, patinaje, yoga, multifuerza, escalada, esgrima, karate Do, judo, taekwondo, tenis de campo, tenis de mesa y cardio-spinning, entre otros. Estos cursos tiene un costo monetario que varía de acuerdo a la población que se postula, estudiantes, empleados, profesores, hijos de funcionarios y estudiantes, egresados, pensionados y particulares.

Consideraciones generales para participar en los cursos libres

Los integrantes de la Universidad Nacional deben presentar carnet que los acredite como tal.

La asignación de cupos para los cursos libres se realizará en el siguiente orden de prioridades:

- Estudiantes, servidores públicos docentes y administrativos.

Menú de navegación

Actividad lúdico- Deportiva

Acondicionamiento físico e instrucción deportiva

Deportes de Competencia

Deporte de alto rendimiento

Proyectos estratégicos en actividad física y deporte

Préstamo de implementos deportivos



Menú de navegación

Actividad lúdico- Deportiva

Acondicionamiento físico e instrucción deportiva

Deportes de Competencia

Deporte de alto rendimiento

Proyectos estratégicos en actividad física y deporte

Préstamo de implementos deportivos

- Egresados y pensionados
- Estudiantes del IPARM.
- Hijos y cónyuges de estudiantes, servidores públicos docentes y administrativos.
- Particulares

Inscripción

- Revisar, a comienzo de cada semestre la oferta de Cursos Libres que brinda la universidad en la página web de Bienestar Universitario – Sede Bogotá, pestaña convocatorias (<http://bienestar.bogota.unal.edu.co/convocatorias.php>) y buscar la convocatoria de Oferta de Cursos Libres y Especiales.
- Abrir el documento donde se encuentra el listado de Cursos Libres y Especiales
- Identificar en el listado de cursos libres de su interés (grupo, nivel, horario)
- Ingresar a la página del SIBU (www.sibu.unal.edu.co) usando el usuario y contraseña del correo institucional (sin el @unal.edu.co), haga clic en Servicios y luego clic en Cursos Libres.
- Regístrese en el el/los curso(s) de su preferencia.
- Imprima la información que aparece en pantalla. Con esto finaliza el proceso de pre-inscripción.
- Realice el pago en cualquier sucursal del banco DAVIVIENDA. Debe ser un pago por curso. En la convocatoria se encuentran los datos para realizar el pago, número de cuenta y costos.
- Para formalizar la inscripción debe acercarse a las oficinas 100 y 101 del Polideportivo (edificio 103) y entregar el recibo de consignación y el formulario de inscripción (el que llenó en el SIBU). Al respaldo del recibo de consignación debe escribir su nombre completo, documento de identidad, nombre del curso libre y grupo y Facultad a la que pertenece.

NOTA: Desde el momento en que diligencie el formato de inscripción en el SIBU cuenta con 48 horas para realizar el pago y formalizar la inscripción. Luego de este tiempo será liberado el cupo y usted no estará pre-inscrito.

Más información

Cursos Libres

Edificio 103 – Polideportivo, oficina 101 y 102

Tel: 316 5000 Ext. 17209 – 17212

cursoslibres_bog@unal.edu.co



Deportes de Competencia

a. Torneos Internos

Los Torneos Internos son festivales deportivos de voleibol, baloncesto, banquitas, tenis de campo, tenis de mesa, ajedrez, entre otros, que promuevan la recreación entre la comunidad universitaria.

Requisitos generales para la participación en los torneos interno

- Ser estudiante activo de la Universidad Nacional de Colombia. Para esto, el participante debe tener el carnet que lo acredite como tal.
- Los torneos internos no tendrán ningún costo.
- La Facultad o Sede definirá si se requiere algún documento adicional.
- Asistir a la charla programada por la aseguradora.
- Contar con el aval médico correspondiente.
- Asistir a las charlas de Prevención de Lesiones Deportivas, la cual se realiza anualmente.

Inscripción para participar en los torneos internos

- **Torneos internos organizados por Sede:**
Ingresar a la página web de Bienestar de Sede (www.bienestar.bogota.unal.edu.co), pestaña Novedades, opción Eventos. Allí podrá revisar las fechas, requisitos y procedimientos de los distintos torneos que organiza Bienestar de Sede.
- **Torneos internos organizados por la Facultad:**
Ingresar al portal de Noticias de Bienestar de la Facultad de Ciencias (<http://ciencias.bogota.unal.edu.co/dependencias/direccion-de-bienestar/portal-de-noticias/>), buscar los torneos disponibles y seguir los pasos indicados para dicha convocatoria.

Para ser efectiva la participación en los torneos internos, el estudiante debe hacer la inscripción en la página del SIBU (www.sibu.unal.edu.co), pestaña Servicios, opción Torneos internos – Deportes. Para el caso de torneos en equipo (fútbol, baloncesto, etc) todos los miembros del equipo deben registrarse y nombrar un delegado. Para torneos individuales basta con el registro.

Después de haber hecho la inscripción, a los estudiantes inscritos les será enviado por medio de correo electrónico, una encuesta sobre las condiciones físicas en las que se encuentran. Si se presenta alguna anomalía, los estudiantes deben presentar el aval médico para participar en el torneo.

Menú de navegación

Actividad lúdico- Deportiva

Acondicionamiento físico e instrucción deportiva

Deportes de Competencia

Deporte de alto rendimiento

Proyectos estratégicos en actividad física y deporte

Préstamo de implementos deportivos



Por último, los delegados de los participantes individuales y/o equipos serán citados a una reunión donde se le informa las características del torneo: cronograma, reglamento, modo de premiación, sistema de juego y código disciplinario.

Más información

Torneos internos organizados por Bienestar de Sede

Edificio 103 polideportivo, oficina 106

Teléfono: 316 5000 Ext: 17215

Correo: torneosunal_bog@unal.edu.co

Torneos internos organizados por la Facultad de Ciencias

Edificio 476, Oficina 14

Teléfono: 316 5000 Ext: 15624

Correo: vicbie_fcbog@unal.edu.co

b. Torneos de Integración

Los torneos de integración son torneos organizados por la Facultad de Ciencias o por Sede que buscan reunir a todos los miembros de la comunidad universitaria por medio de torneos deportivos en baloncesto

c. Selecciones Deportivas y grupos especiales de Deporte

Las selecciones que pueden representar a la Sede en eventos o competencias deportivas externas, únicamente serán avaladas por el sistema de Bienestar Universitario y el Área de Actividad Física y Deporte (AAFD).

Para conformar las selecciones que representan a la Universidad Nacional en competencias o eventos deportivos externos, el AAFD invitará a aquellos estudiantes que destaquen por sus talentos y rendimiento en las actividades deportivas.

Medios para conformar las selecciones que representarán a la Universidad Nacional de Colombia en competencias externas:

- **Convocatoria:** Se publicarán semestralmente en la página de Bienestar Universitario – Sede Bogotá, pestaña Convocatorias (<http://bienestar.bogota.unal.edu.co/convocatorias.php>), el listado con los horarios en los cuales el estudiante puede presentarse para las pruebas con el fin de pertenecer a alguna selección
- **Reconocimiento institucional:** El AAFD podrá invitar a aquellos estudiantes cuyo talento y rendimiento deportivo se detecta desde el levantamiento del perfil integral.
- **Participación destacada:** El AAFD podrá invitar a aquellos estudiantes que destaquen por su rendimiento deportivo en los torneos internos recreativos y de competencia.

Menú de navegación

Actividad lúdico- Deportiva

Acondicionamiento físico e instrucción deportiva

Deportes de Competencia

Deporte de alto rendimiento

Proyectos estratégicos en actividad física y deporte

Préstamo de implementos deportivos



Requisitos para representar a la universidad en eventos deportivos.

- Ser estudiante activo de la institución.
- Ser miembro de alguna selección deportiva institucional y/o haber sido seleccionado por el AAFD a través de algunos de los tres medios mencionados anteriormente.
- Cumplir con una asistencia superior al 80% al entrenamiento deportivo.
- Tener el aval de Bienestar Universitario de Sede.
- Contar con el permiso de la Facultad.
- Firmar el formato de responsabilidad individual.

Menú de navegación

Actividad lúdico- Deportiva

Acondicionamiento físico e instrucción deportiva

Deportes de Competencia

Deporte de alto rendimiento

Proyectos estratégicos en actividad física y deporte

Préstamo de implementos deportivos



Deporte de alto rendimiento

Bienestar Universitario Sede Bogotá apoya a los deportistas de ligas, federaciones y selección Colombia en los desplazamientos a sus competencias y trámite de los permisos correspondientes.

Más información

Deporte de alto rendimiento

Edificio 103 Polideportivo, oficina 106

Tel. 31650 00 Ext. 17215

Menú de navegación

Actividad
lúdico- Deportiva

Acondicionamiento
físico e instrucción
deportiva

Deportes
de Competencia

Deporte de alto
rendimiento

Proyectos
estratégicos
en actividad física
y deporte

Préstamo de
implementos
deportivos



Proyectos estratégicos en actividad física y deporte:

Promueve la investigación de actividad física, ejercicio y deporte, además de facilitar su integración con la academia. Agrupa las modalidades, prácticas y eventos deportivos convencionales o no, tales como los deportes propios de las etnias que integran la Universidad; deporte adaptado para personas en situación de discapacidad.

Más información

Proyectos estratégicos en actividad física y deporte
Edificio 103 Polideportivo, primer piso
Tel: 31650 00 Ext. 17207
eventosesp_bog@unal.edu.co

Menú de navegación

Actividad
lúdico- Deportiva

Acondicionamiento
físico e instrucción
deportiva

Deportes
de Competencia

Deporte de alto
rendimiento

Proyectos
estratégicos
en actividad física
y deporte

Préstamo de
implementos
deportivos



Préstamo de Implementos Deportivos

El Área de Bienestar de la Facultad de Ciencias cuenta con el programa de préstamo de implementos deportivos que ofrece a la comunidad universitaria material y espacios para la libre práctica deportiva con el fin de contribuir a la promoción de la actividad física y el desarrollo de las actividades lúdicas en deporte.

Condiciones Generales para el préstamo de implementos deportivos

- Para el préstamo de implementos deportivos, se requiere que el usuario presente el carné vigente que lo identifique como estudiante activo de la Universidad Nacional de Colombia.
- El usuario que no reponga los implementos y/o los dañe se bloqueará para futuros préstamos.

Procedimiento para el préstamo de implementos deportivos

- Acercarse a la oficina de Bienestar Universitario de la Facultad de Ciencias ubicada en el edificio 476, oficina 14.
- Verificar la disponibilidad del implemento a solicitar.
- Presentar el carnet universitario a la persona encargada.
- Firmar la cartilla de préstamo.
- Disfrutar del material.
- Regresarlo a la oficina de Bienestar.

NOTA: En caso de daño o pérdida del implemento prestado, el estudiante quedará vetado del servicio de préstamo de implementos deportivos.

Más información

Dirección de la Facultad de Ciencias

Edificio 476, Oficina 14

Teléfono: 316 5000 Ext: 15624

Correo: vicbie_fcboq@unal.edu.co

Menú de navegación

Actividad lúdico- Deportiva

Acondicionamiento físico e instrucción deportiva

Deportes de Competencia

Deporte de alto rendimiento

Proyectos estratégicos en actividad física y deporte

Préstamo de implementos deportivos

Dirección de Bienestar

Facultad de Ciencias

Ciudad Universitaria, Carrera 30 N.º 45-03

Edificio 476, oficina 14

31 65 000 Ext. 15624/ 15623

vicbie_fcbog@unal.edu.co

dirbien_fcbog@unal.edu.co

Bogotá D. C., Colombia