



Clases Formación Deportiva - Campus Puebla

Te presentamos la oferta de **Clases de Formación Deportiva** para el semestre Agosto – Diciembre 2024 en Campus Puebla. Para poder participar en estas clases y talleres es necesario **inscribir la materia en IRIS del 22 al 29 de julio al momento de hacer tu horario académico.**

Ajedrez: El **ajedrez** es un **juego** que se desarrolla sobre un tablero y que enfrenta a dos personas. Cada jugador cuenta con **dieciséis piezas** que puede desplazar, respetando ciertas reglas, sobre el tablero que está dividido en sesenta y cuatro casilleros, conocidos como **escaques**. Dichas piezas son un **rey**, una **reina**, dos **torres**, dos **caballos**, dos **alfiles** y ocho **peones**. El objetivo es llegar a derrocar al rey del rival, para lo cual es posible capturar a las diversas piezas del contrario.

| Clave | Nombre | Grupo | Frecuencia | Hora inicio | Hora Fin | Duración |
|-----------------|--------------|-------|------------|-------------|----------|-----------|
| XAJE3005 | Ajedrez PMT1 | 101 | Lu, Ju | 17:30 | 19:00 | 5 semanas |
| XAJE3003 | Ajedrez PMT2 | 201 | Lu, Ju | 17:30 | 19:00 | 5 semanas |
| XAJE3004 | Ajedrez PMT3 | 301 | Lu, Ju | 17:30 | 19:00 | 5 semanas |

Atletismo: El acondicionamiento físico es el **desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio**. El acondicionamiento físico es importante, ya que aumenta las capacidades físicas del individuo ayudando a mantener un cuerpo saludable y más fuerte.

| Clave | Nombre | Grupo | Frecuencia | Hora inicio | Hora Fin | Duración |
|-----------------|-------------------------------|-------|------------|-------------|----------|-----------|
| XAFG3011 | Acondicionamiento físico PMT1 | 101 | Lu, Mi, Ju | 17:00 | 18:00 | 5 semanas |
| XAFG3012 | Acondicionamiento físico PMT2 | 201 | Lu, Mi, Ju | 17:00 | 18:00 | 5 semanas |
| XAFG3013 | Acondicionamiento físico PMT3 | 301 | Lu, Mi, Ju | 17:00 | 18:00 | 5 semanas |

Basquetbol: a través de ejercicios y espacios de juego, aprenderás, desarrollarás y perfeccionarás los fundamentos técnicos del basquetbol: recepción (control), conducción y lanzo de balón (tiro o pase). De forma alterna, también podrás desarrollar tus capacidades físicas y pasar un buen momento de recreación y sana convivencia.

| Clave | Nombre | Grupo | Frecuencia | Hora inicio | Hora Fin | Duración |
|-----------------|-----------------------|-------|------------|-------------|----------|-----------|
| XBAS3012 | Basquetbol mixto PMT1 | 101 | Ma, Ju | 15:30 | 17:00 | 5 semanas |
| XBAS3004 | Basquetbol mixto PMT2 | 201 | Ma, Ju | 15:30 | 17:00 | 5 semanas |
| XBAS3005 | Basquetbol mixto PMT3 | 301 | Ma, Ju | 15:30 | 17:00 | 5 semanas |

Box: El box es un deporte para prácticamente cualquier persona, sin importar la edad o género, siempre y cuando se practique con equipo especializado y bajo la supervisión de personal calificado. En su modalidad sin contacto es posible llevar a cabo un entrenamiento completo que deja fuera los riesgos de un combate, pero que permite tener todos los beneficios para el cuerpo y para la mente.

| Clave | Nombre | Grupo | Frecuencia | Hora inicio | Hora Fin | Duración |
|-----------------|----------|-------|------------|-------------|----------|-----------|
| XBOX3004 | Box PMT1 | 101 | Lu, Mi, Ju | 16:00 | 17:00 | 5 semanas |
| XBOX3002 | Box PMT2 | 201 | Lu, Mi, Ju | 16:00 | 17:00 | 5 semanas |
| XBOX3003 | Box PMT3 | 301 | Lu, Mi, Ju | 16:00 | 17:00 | 5 semanas |
| XBOX3004 | Box PMT1 | 102 | Ma, Vi | 16:00 | 17:30 | 5 semanas |
| XBOX3002 | Box PMT2 | 202 | Ma, Vi | 16:00 | 17:30 | 5 semanas |
| XBOX3003 | Box PMT3 | 302 | Ma, Vi | 16:00 | 17:30 | 5 semanas |

Cicling indoor: Se trata de un ejercicio físico colectivo, el cual se realiza sobre una bicicleta estática al ritmo de la música, en la que se efectúa un trabajo cardiovascular de alta intensidad con intervención muy elevada de los grandes grupos musculares del tren inferior.

| Clave | Nombre | Grupo | Frecuencia | Hora inicio | Hora Fin | Duración |
|-----------------|-------------------------|-------|------------|-------------|----------|-----------|
| XCIC3004 | Ciclismo indoor PMT1 | 101 | Ma, Ju | 9:00 | 10:30 | 5 semanas |
| XCIC3002 | Ciclismo indoor PMT2 | 201 | Ma, Ju | 9:00 | 10:30 | 5 semanas |
| XCIC3003 | Ciclismo indoor PMT3 | 301 | Ma, Ju | 9:00 | 10:30 | 5 semanas |
| XCIC3004 | Ciclismo indoor PMT1 | 102 | Ma, Ju | 15:00 | 16:30 | 5 semanas |
| XCIC3002 | Ciclismo indoor PMT2 | 202 | Ma, Ju | 15:00 | 16:30 | 5 semanas |
| XCIC3003 | Ciclismo indoor PMT3 | 302 | Ma, Ju | 15:00 | 16:30 | 5 semanas |

Defensa Personal: La defensa personal es un conjunto de habilidades técnico-tácticas encaminadas a impedir o repeler una agresión, realizadas por uno mismo y para sí mismo.

| Clave | Nombre | Grupo | Frecuencia | Hora inicio | Hora Fin | Duración |
|-----------------|-------------------------|-------|------------|-------------|----------|-----------|
| XDEF3012 | Artes marciales PMT1 | 102 | Lu, Mi, Vi | 18:00 | 9:00 | 5 semanas |
| XDEF3006 | Artes marciales PMT2 | 202 | Lu, Mi, Vi | 18:00 | 9:00 | 5 semanas |
| XDEF3007 | Artes marciales PMT3 | 302 | Lu, Mi, Vi | 18:00 | 9:00 | 5 semanas |

Escalada: La escalada es una actividad que consiste en realizar ascensos sobre paredes, valiéndose de la fuerza física propia. Se considera escalada todo ascenso con las extremidades inferiores y las extremidades superiores.

| Clave | Nombre | Grupo | Frecuencia | Hora inicio | Hora Fin | Duración |
|----------|-------------------------|-------|------------|-------------|----------|-----------|
| XESC3004 | Escalada deportiva PMT1 | 102 | Ma, Ju | 16:00 | 17:30 | 5 semanas |
| XESC3002 | Escalada deportiva PMT2 | 202 | Ma, Ju | 16:00 | 17:30 | 5 semanas |
| XESC3003 | Escalada deportiva PMT3 | 302 | Ma, Ju | 16:00 | 17:30 | 5 semanas |
| XESC3004 | Escalada deportiva PMT1 | 101 | Lu, Mi, Vi | 9:00 | 10:00 | 5 semanas |
| XESC3002 | Escalada deportiva PMT2 | 201 | Lu, Mi, Vi | 9:00 | 10:00 | 5 semanas |
| XESC3003 | Escalada deportiva PMT3 | 301 | Lu, Mi, Vi | 9:00 | 10:00 | 5 semanas |

GAP: El GAP es el ejercicio perfecto para fortalecer y tonificar tu cuerpo. A través de diferentes actividades centradas en los **glúteos, abdomen y pierna**. Cabe destacar que, para conseguir beneficios en tu tren inferior, **los grupos musculares se trabajan de forma aislada**.

| Clave | Nombre | Grupo | Frecuencia | Hora inicio | Hora Fin | Duración |
|----------|--------------|-------|------------|-------------|----------|-----------|
| XFIT3022 | Fitness PMT1 | 101 | Ma, Vi | 9:00 | 10:30 | 5 semanas |
| XFIT3023 | Fitness PMT2 | 201 | Ma, Vi | 9:00 | 10:30 | 5 semanas |
| XFIT3024 | Fitness PMT3 | 301 | Ma, Vi | 9:00 | 10:30 | 5 semanas |

Hapkido: El hapkido es un arte marcial coreano enfocado hacia la defensa personal militar y civil. El término puede interpretarse como «el camino de la unión con la energía universal».

| Clave | Nombre | Grupo | Frecuencia | Hora inicio | Hora Fin | Duración |
|----------|----------------------|-------|------------|-------------|----------|-----------|
| XDEF3012 | Artes marciales PMT1 | 101 | Lu, Mi, Vi | 17:00 | 18:00 | 5 semanas |
| XDEF3006 | Artes marciales PMT2 | 201 | Lu, Mi, Vi | 17:00 | 18:00 | 5 semanas |
| XDEF3007 | Artes marciales PMT3 | 301 | Lu, Mi, Vi | 17:00 | 18:00 | 5 semanas |

Padel: El pádel es un deporte de paleta con origen en México. Se juega siempre en parejas y consta de tres elementos fundamentales para su desarrollo: la pelota, la pala y el campo de juego o pista. Consiste en hacer botar la bola en el campo contrario, con la posibilidad de rebotar en las paredes y en los cristales.

| Clave | Nombre | Grupo | Frecuencia | Hora inicio | Hora Fin | Duración |
|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|-----------|
| XTEN3013 | Tenis PMT1 | 103 | Ma, Ju | 13:00 | 14:30 | 5 semanas |
| XTEN3011 | Tenis PMT2 | 203 | Ma, Ju | 13:00 | 14:30 | 5 semanas |
| XTEN3012 | Tenis PMT3 | 303 | Ma, Ju | 13:00 | 14:30 | 5 semanas |
| XTEN3013 | Tenis PMT1 | 104 | Ma, Ju | 15:00 | 16:30 | 5 semanas |
| XTEN3011 | Tenis PMT2 | 204 | Ma, Ju | 15:00 | 16:30 | 5 semanas |
| XTEN3012 | Tenis PMT3 | 304 | Ma, Ju | 15:00 | 16:30 | 5 semanas |

Pilates: es un sistema de entrenamiento físico y mental; El método se centra en el desarrollo de los músculos internos para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral, por lo que es muy usado como terapia en rehabilitación y para, por ejemplo, prevenir y curar el dolor de espalda.

| Clave | Nombre | Grupo | Frecuencia | Hora inicio | Hora Fin | Duración |
|----------|--------------|-------|------------|-------------|----------|-----------|
| XFIT3022 | Fitness PMT1 | 103 | Lu, Mi, Vi | 11:30 | 12:30 | 5 semanas |
| XFIT3023 | Fitness PMT2 | 203 | Lu, Mi, Vi | 11:30 | 12:30 | 5 semanas |
| XFIT3024 | Fitness PMT3 | 303 | Lu, Mi, Vi | 11:30 | 12:30 | 5 semanas |

Pin-Pong: es un deporte de raqueta que se disputa entre dos jugadores o dos parejas (dobles) en una mesa con red. Desarrolla coordinación, fortaleza y concentración en la persona.

| Clave | Nombre | Grupo | Frecuencia | Hora inicio | Hora Fin | Duración |
|-----------------|------------|-------|------------|-------------|----------|-----------|
| XTEN3013 | Tenis PMT1 | 102 | Ma, Ju | 9:30 | 11:00 | 5 semanas |
| XTEN3011 | Tenis PMT2 | 202 | Ma, Ju | 9:30 | 11:00 | 5 semanas |
| XTEN3012 | Tenis PMT3 | 302 | Ma, Ju | 9:30 | 11:00 | 5 semanas |

Fútbol: a través de ejercicios y espacios de juego, aprenderás, desarrollarás y perfeccionarás los fundamentos técnicos del fútbol: recepción (control), conducción y golpeo de balón (tiro o pase). De forma alterna, también podrás desarrollar tus capacidades físicas y pasar un buen momento de recreación y sana convivencia.

| Clave | Nombre | Grupo | Frecuencia | Hora inicio | Hora Fin | Duración |
|-----------------|--------------------------|-------|------------|-------------|----------|-----------|
| XFSO3014 | Fútbol soccer mixto PMT1 | 101 | Lu, Mi | 17:00 | 18:30 | 5 semanas |
| XFSO3008 | Fútbol soccer mixto PMT2 | 201 | Lu, Mi | 17:00 | 18:30 | 5 semanas |
| XFSO3009 | Fútbol soccer mixto PMT3 | 301 | Lu, Mi | 17:00 | 18:30 | 5 semanas |

Tenis: a través de ejercicios y espacios de juego, aprenderás, desarrollarás y perfeccionarás los fundamentos técnicos del tenis: recepción, golpeo de la pelota con un mejor manejo de la raqueta. De forma alterna, también podrás desarrollar tus capacidades físicas y pasar un buen momento de recreación y sana convivencia.

| Clave | Nombre | Grupo | Frecuencia | Hora inicio | Hora Fin | Duración |
|-----------------|------------|-------|------------|-------------|----------|-----------|
| XTEN3013 | Tenis PMT1 | 101 | Lu, Mi, Vi | 10:00 | 11:00 | 5 semanas |
| XTEN3011 | Tenis PMT2 | 201 | Lu, Mi, Vi | 10:00 | 11:00 | 5 semanas |
| XTEN3012 | Tenis PMT3 | 301 | Lu, Mi, Vi | 10:00 | 11:00 | 5 semanas |

Tocho Bandera: El fútbol bandera es una modalidad de fútbol americano que se juega sin placajes. En vez de tirar al suelo al jugador contrario, el equipo defensor debe retirar uno de los dos banderines o pañuelos que cuelgan a los lados de la cintura; estos pueden ir ya sea con un cinturón o dentro del pantalón corto.

| Clave | Nombre | Grupo | Frecuencia | Hora inicio | Hora Fin | Duración |
|----------|-----------------------------|-------|------------|-------------|----------|-----------|
| XTOC3009 | Tocho bandera femenino PMT1 | 101 | Lu, Mi, Ju | 17:00 | 18:00 | 5 semanas |
| XTOC3005 | Tocho bandera femenino PMT2 | 201 | Lu, Mi, Ju | 17:00 | 18:00 | 5 semanas |
| XTOC3006 | Tocho bandera femenino PMT3 | 301 | Lu, Mi, Ju | 17:00 | 18:00 | 5 semanas |
| XTOC3010 | Tocho bandera varonil PMT1 | 101 | Lu, Mi, Ju | 15:30 | 16:30 | 5 semanas |
| XTOC3007 | Tocho bandera varonil PMT2 | 201 | Lu, Mi, Ju | 15:30 | 16:30 | 5 semanas |
| XTOC3008 | Tocho bandera varonil PMT3 | 301 | Lu, Mi, Ju | 15:30 | 16:30 | 5 semanas |

Voleibol: a través de ejercicios y espacios de juego, aprenderás, desarrollarás y perfeccionarás los fundamentos técnicos del voleibol: recepción (control), golpeo de balón, acomodar y bloquear. De forma alterna, también podrás desarrollar tus capacidades físicas y pasar un buen momento de recreación y sana convivencia.

| Clave | Nombre | Grupo | Frecuencia | Hora inicio | Hora Fin | Duración |
|----------|---------------------|-------|------------|-------------|----------|-----------|
| XVOS3024 | Voleibol mixto PMT1 | 101 | Ma, Ju | 17:00 | 18:30 | 5 semanas |
| XVOS3014 | Voleibol mixto PMT2 | 201 | Ma, Ju | 17:00 | 18:30 | 5 semanas |
| XVOS3015 | Voleibol mixto PMT3 | 301 | Ma, Ju | 17:00 | 18:30 | 5 semanas |

Yoga: Sistema antiguo de prácticas que se usa para equilibrar la mente y el cuerpo mediante el ejercicio, meditación (enfoque de los pensamientos), y el control de la respiración y las emociones. De forma alterna, también podrás desarrollar tus capacidades físicas y pasar un buen momento de recreación y sana convivencia.

| Clave | Nombre | Grupo | Frecuencia | Hora inicio | Hora Fin | Duración |
|-----------------|-----------|-------|------------|-------------|----------|-----------|
| XFIT3025 | Yoga PMT1 | 101 | Ma, Ju | 10:00 | 11:30 | 5 semanas |
| XYOG3002 | Yoga PMT2 | 201 | Ma, Ju | 10:00 | 11:30 | 5 semanas |
| XYOG3003 | Yoga PMT3 | 301 | Ma, Ju | 10:00 | 11:30 | 5 semanas |

Taekwondo: es una disciplina marcial milenaria, que permite desarrollar los aspectos físicos y mentales, a través del uso de todas las partes del cuerpo necesarias para la defensa personal. De forma alterna, también podrás desarrollar tus capacidades físicas y pasar un buen momento de recreación y sana convivencia.

| Clave | Nombre | Grupo | Frecuencia | Hora inicio | Hora Fin | Duración |
|-----------------|----------------------|-------|------------|-------------|----------|-----------|
| XDEF3012 | Artes marciales PMT1 | 103 | Lu, Mi, Vi | 13:00 | 14:00 | 5 semanas |
| XDEF3006 | Artes marciales PMT2 | 203 | Lu, Mi, Vi | 13:00 | 14:00 | 5 semanas |
| XDEF3007 | Artes marciales PMT3 | 303 | Lu, Mi, Vi | 13:00 | 14:00 | 5 semanas |