



### Clases Formación Deportiva – Campus Santa Fe

Te presentamos la oferta de **Clases de Formación Deportiva** para el semestre de preparatoria en Campus Santa Fe. 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.**

**Acondicionamiento Físico General (Gimnasio):** La clase de acondicionamiento físico en gimnasio tiene como objetivo principal mejorar y mantener la salud física, el bienestar general y la calidad de vida de los participantes a través de un programa estructurado de ejercicio físico. Estas clases suelen incluir una combinación de ejercicios aeróbicos, de fuerza con pesas y aparatos, de flexibilidad y de equilibrio, adaptados para diferentes niveles de condición física y objetivos personales. Se fomenta la motivación, disciplina, trabajo en equipo, salud mental y hábitos saludables.

CLAVE	NOMBRE	GRUPO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XAFG3002	Acondicionamiento físico general (Gimnasio)	901	Lu, Ma, Ju	10:30	11:30	16 semanas
XAFG3002	Acondicionamiento físico general (Gimnasio)	902	Lu, Ma, Ju	11:30	12:30	16 semanas
XAFG3002	Acondicionamiento físico general (Gimnasio)	903	Lu, Ma, Ju	12:30	13:30	16 semanas
XAFG3002	Acondicionamiento físico general (Gimnasio)	904	Lu, Ma, Ju	15:30	16:30	16 semanas
XAFG3002	Acondicionamiento físico general (Gimnasio)	905	Lu, Ma, Ju	16:30	17:30	16 semanas

**Fitness (Atletismo):** El atletismo comprende pruebas de velocidad, resistencia, saltos y lanzamientos con el objetivo de desarrollar capacidades físicas y técnicas, así como fomentar valores como el esfuerzo, la superación personal y el trabajo en equipo. La clase busca enseñar técnicas específicas y promover un estilo de vida activo y saludable entre los estudiantes, destacando competencias como la coordinación motriz, la resiliencia, el trabajo en equipo, la disciplina, la ética deportiva y la promoción de hábitos saludables.

CLAVE	NOMBRE	GRUPO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XFIT3026	Fitness (Atletismo)	901	Lu, Mi, Vi	16:30	17:30	16 semanas

**Basquetbol mixto abierto:** La clase de básquetbol busca enseñar las habilidades técnicas y tácticas del deporte, así como promover el desarrollo integral de los participantes, tanto física como mentalmente, con el objetivo de que disfruten y mejoren su rendimiento en el juego a través de prácticas estructuradas y ejercicios específicos. Se promueve la colaboración en equipo, la comunicación efectiva, la resolución de problemas bajo presión, la toma de decisiones rápida y estratégica, la adaptabilidad a diferentes roles dentro del juego, el desarrollo de la disciplina personal y la mejora de la condición física general.

CLAVE	NOMBRE	GRUPO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XBAS1003	Basquetbol mixto abierto	901	Lu,Mi,Vi	15:30	16:30	16 semanas

**Box:** La clase de box es una disciplina física y deportiva que tiene como objetivo principal el desarrollo integral del cuerpo y la mente a través de técnicas específicas de golpeo y defensa. Fomenta valores como la disciplina y el respeto, tanto hacia uno mismo como hacia los demás.

CLAVE	NOMBRE	GRUPO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XBOX3001	Box	901	Lu,Ma,Ju	12:30	13:30	16 semanas
XBOX3001	Box	902	Lu,Ma,Ju	15:30	16:30	16 semanas

**Ciclismo Indoor:** El ciclismo indoor es un ejercicio cardiovascular realizado en bicicletas estáticas con música motivadora y guía de un instructor. La clase busca mejorar la salud cardiovascular, quemar calorías, fortalecer músculos y mejorar el bienestar mental a través de la motivación, trabajo en equipo, gestión del tiempo, resiliencia, conciencia corporal y habilidades de concentración.

CLAVE	NOMBRE	GRUPO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XCIC3001	Ciclismo indoor	901	Lu,Mi,Ju	12:30	13:30	16 semanas

**Artes Marciales (Defensa Personal):** La clase de defensa personal implica un entrenamiento físico donde se enseñan habilidades físicas autodefensivas y fomenta el desarrollo integral del individuo, promoviendo valores como el respeto, la disciplina y la superación personal.

CLAVE	NOMBRE	GRUPO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XDEF3001	Artes marciales (Defensa Personal)	901	Lu,Ma,Ju	13:30	14:30	16 semanas

**Fútbol soccer mixto:** La clase de fútbol soccer proporciona a los estudiantes las habilidades físicas, técnicas y tácticas necesarias para participar activamente en este deporte. Promueve el desarrollo integral de los participantes a través del trabajo en equipo, la disciplina y el respeto por las reglas, cultivando competencias transversales como la resolución de problemas, la responsabilidad, el respeto y la gestión emocional.

CLAVE	NOMBRE	GRUPO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XFSO1001	Fútbol soccer mixto abierto	901	Lu,Ma,Ju	16:30	17:30	16 semanas

**Fitness (Glúteo, abdomen y pierna):** Tiene como objetivo principal tonificar y fortalecer específicamente los músculos de los glúteos, abdominales y piernas, a través de una combinación de ejercicios diseñados para estas áreas específicas. La clase busca mejorar la fuerza, la resistencia y la definición muscular, contribuyendo a una mejor postura y a la prevención de lesiones. Desarrolla competencias transversales como el trabajo en equipo y la motivación personal, contribuyendo así a la autoconfianza y a una mejor salud cardiovascular.

CLAVE	NOMBRE	GRUPO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XFIT3026	Fitness (Glúteo, abdomen y pierna)	902	Lu, Ma, Ju	13:30	14:30	16 semanas

**Fitness (Pilates):** La clase de pilates busca mejorar la fuerza muscular, especialmente de los músculos centrales del cuerpo (abdominales, glúteos, espalda baja), así como la flexibilidad y la postura. Además, promueve el equilibrio muscular en todo el cuerpo y ayuda a desarrollar un cuerpo más ágil y coordinado. Fomenta la concentración y la atención plena, ayudando a reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional y físico general.

CLAVE	NOMBRE	GRUPO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XFIT3026	Fitness (Pilates)	903	Lu, Ma, Ju	11:30	12:30	16 semanas

**Tenis:** La clase de tenis se centra en enseñar y practicar las habilidades esenciales del deporte. El objetivo principal es mejorar las habilidades técnicas y tácticas de los participantes, desde los fundamentos básicos hasta estrategias avanzadas, fomentando al mismo tiempo la salud física y valores como el trabajo en equipo y la ética deportiva. Además de desarrollar la coordinación motriz y la disciplina personal, la clase también promueve la resiliencia y el desarrollo físico a través del ejercicio regular.

CLAVE	NOMBRE	GRUPO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XTEN3002	Tenis	901	Lu, Mi, Vi	10:30	11:30	16 semanas
XTEN3002	Tenis	902	Lu, Mi, Vi	11:30	12:30	16 semanas

**Tocho Bandera Varonil:** El tocho bandera es una versión sin contacto físico del fútbol americano. En lugar de derribar al portador del balón mediante placajes, los jugadores intentan quitar una cinta (bandera) que lleva el portador del balón atada a la cintura o a la cadera. Se juega en un campo más pequeño que el de fútbol americano tradicional y con equipos reducidos. Se fomenta el desarrollo de habilidades como el pase preciso, la recepción, la estrategia defensiva y la coordinación en equipo. Este deporte promueve el trabajo en equipo, la resolución de problemas, el respeto deportivo, la toma de decisiones bajo presión y el desarrollo físico.

CLAVE	NOMBRE	GRUPO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XTOC3002	Tocho bandera varonil	901	Lu, Mi, Vi	9:30	10:30	16 semanas

**Voleibol mixto abierto:** El objetivo principal de las clases de voleibol es enseñar a los participantes las habilidades técnicas y tácticas necesarias para jugar este deporte de manera efectiva. Además, se busca fomentar el trabajo en equipo, la cooperación, la comunicación y el desarrollo físico de los participantes. Las clases suelen incluir ejercicios de calentamiento, prácticas de habilidades (como el saque, la recepción, el voleo, el remate y el bloqueo) y juegos o partidos simulados para aplicar lo aprendido.

CLAVE	NOMBRE	GRUPO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XVOS1004	Voleibol mixto abierto	901	Lu, Mi, Vi	13:30	14:30	16 semanas

**Yoga:** El objetivo principal del yoga es el desarrollo integral del individuo. Se realizan una serie de posturas físicas y movimientos fluidos que promueven la flexibilidad, fuerza y equilibrio. Se enfatiza en la respiración consciente y la conexión mente-cuerpo para fomentar la relajación y reducir el estrés. Algunas clases pueden incluir también elementos de meditación y relajación profunda al final. Se desarrollan competencias transversales como la resiliencia para enfrentar desafíos con calma, la autoconciencia para comprender emociones y pensamientos propios, la empatía hacia uno mismo y otros, la habilidad para gestionar el estrés mediante técnicas de relajación, y la mejora en la comunicación a través de la claridad mental y la autoexpresión consciente.

<b>CLAVE</b>	<b>NOMBRE</b>	<b>GRUPO</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>HORA INICIO</b>	<b>HORA FIN</b>	<b>DURACIÓN</b>
XYOG3001	Yoga	901	Lu,Mi,Vi	8:30	9:30	16 semanas
XYOG3001	Yoga	902	Lu,Ma,Ju	14:30	15:30	16 semanas