



Clases Formación Deportiva – Campus Santa Fe

Te presentamos la oferta de **Clases de Formación Deportiva** para el semestre de profesional Tec21 en Campus Santa Fe. Para poder participar en estas clases y talleres es necesario **inscribir la materia en IRIS del 28 al 30 de enero al momento de hacer tu horario académico.**

Acondicionamiento Físico General: 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 de 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	PERIODO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XAFG3011	Acondicionamiento físico PMT1 (Gimnasio)	1	Lu, Ma, Ju	7:00	8:00	5 semanas
XAFG3012	Acondicionamiento físico PMT2 (Gimnasio)	2	Lu, Ma, Ju	7:00	8:00	5 semanas
XAFG3013	Acondicionamiento físico PMT3 (Gimnasio)	3	Lu, Ma, Ju	7:00	8:00	5 semanas
XAFG3011	Acondicionamiento físico PMT1 (Gimnasio)	1	Lu, Ma, Ju	8:00	9:00	5 semanas
XAFG3012	Acondicionamiento físico PMT2 (Gimnasio)	2	Lu, Ma, Ju	8:00	9:00	5 semanas
XAFG3013	Acondicionamiento físico PMT3 (Gimnasio)	3	Lu, Ma, Ju	8:00	9:00	5 semanas
XAFG3011	Acondicionamiento físico PMT1 (Gimnasio)	1	Lu, Ma, Ju	18:00	19:00	5 semanas
XAFG3012	Acondicionamiento físico PMT2 (Gimnasio)	2	Lu, Ma, Ju	18:00	19:00	5 semanas
XAFG3013	Acondicionamiento físico PMT3 (Gimnasio)	3	Lu, Ma, Ju	18:00	19:00	5 semanas
XAFG3011	Acondicionamiento físico PMT1 (Gimnasio)	1	Lu, Ma, Ju	19:00	20:00	5 semanas
XAFG3012	Acondicionamiento físico PMT2 (Gimnasio)	2	Lu, Ma, Ju	19:00	20:00	5 semanas
XAFG3013	Acondicionamiento físico PMT3 (Gimnasio)	3	Lu, Ma, Ju	19:00	20:00	5 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	PERIODO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XFIT3022	Fitness PMT1 (Atletismo)	1	Lu,Mi,Vi	15:30	16:30	5 semanas
XFIT3023	Fitness PMT2 (Atletismo)	2	Lu,Mi,Vi	15:30	16:30	5 semanas
XFIT3024	Fitness PMT3 (Atletismo)	3	Lu,Mi,Vi	15:30	16:30	5 semanas

Basquetbol: 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	PERIODO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XBAS3012	Basquetbol mixto PMT1	1	Lu,Ma,Ju	14:00	15:00	5 semanas
XBAS3004	Basquetbol mixto PMT2	2	Lu,Ma,Ju	14:00	15:00	5 semanas
XBAS3005	Basquetbol mixto PMT3	3	Lu,Ma,Ju	14:00	15:00	5 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	PERIODO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XBOX3004	Box PMT1	1	Lu,Ma,Ju	14:00	15:00	5 semanas
XBOX3002	Box PMT2	2	Lu,Ma,Ju	14:00	15:00	5 semanas
XBOX3003	Box PMT3	3	Lu,Ma,Ju	14:00	15:00	5 semanas
XBOX3004	Box PMT1	1	Lu,Ma,Ju	17:00	18:00	5 semanas
XBOX3002	Box PMT2	2	Lu,Ma,Ju	17:00	18:00	5 semanas
XBOX3003	Box PMT3	3	Lu,Ma,Ju	17:00	18:00	5 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	PERIODO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XCIC3004	Ciclismo indoor PMT1	1	Lu,Mi,Ju	11:00	12:00	5 semanas
XCIC3002	Ciclismo indoor PMT2	2	Lu,Mi,Ju	11:00	12:00	5 semanas
XCIC3003	Ciclismo indoor PMT3	3	Lu,Mi,Ju	11:00	12:00	5 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	PERIODO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XFSO3014	Fútbol soccer mixto PMT1	1	Lu,Mi,Vi	11:00	12:00	5 semanas
XFSO3008	Fútbol soccer mixto PMT2	2	Lu,Mi,Vi	11:00	12:00	5 semanas
XFSO3009	Fútbol soccer mixto PMT3	3	Lu,Mi,Vi	11:00	12:00	5 semanas
XFSO3014	Fútbol soccer mixto PMT1	1	Lu,Mi,Vi	14:00	15:00	5 semanas
XFSO3008	Fútbol soccer mixto PMT2	2	Lu,Mi,Vi	14:00	15:00	5 semanas
XFSO3009	Fútbol soccer mixto PMT3	3	Lu,Mi,Vi	14:00	15:00	5 semanas

Fitness (HIIT): 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	PERIODO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XFIT3022	Fitness PMT1 (HIIT)	1	Lu,Mi,Ju	13:00	14:00	5 semanas
XFIT3023	Fitness PMT2 (HIIT)	2	Lu,Mi,Ju	13:00	14:00	5 semanas
XFIT3024	Fitness PMT3 (HIIT)	3	Lu,Mi,Ju	13:00	14:00	5 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	PERIODO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XFIT3022	Fitness PMT1 (Glúteo, abdomen y pierna)	1	Lu,Mi,Ju	10:00	11:00	5 semanas
XFIT3023	Fitness PMT2 (Glúteo, abdomen y pierna)	2	Lu,Mi,Ju	10:00	11:00	5 semanas
XFIT3024	Fitness PMT3 (Glúteo, abdomen y pierna)	3	Lu,Mi,Ju	10:00	11:00	5 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	PERIODO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XFIT3022	Fitness PMT1 (Pilates)	1	Lu,Ma,Ju	13:00	14:00	5 semanas
XFIT3023	Fitness PMT2 (Pilates)	2	Lu,Ma,Ju	13:00	14:00	5 semanas
XFIT3024	Fitness PMT3 (Pilates)	3	Lu,Ma,Ju	13:00	14:00	5 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	PERIODO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XTEN3013	Tenis PMT1	1	Lu,Mi,Vi	12:30	13:30	5 semanas
XTEN3011	Tenis PMT2	2	Lu,Mi,Vi	12:30	13:30	5 semanas
XTEN3012	Tenis PMT3	3	Lu,Mi,Vi	12:30	13:30	5 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	PERIODO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XTOC3010	Tocho bandera varonil PMT1	1	Lu, Ma, Ju	11:00	12:00	5 semanas
XTOC3007	Tocho Bandera Varonil PMT2	2	Lu, Ma, Ju	11:00	12:00	5 semanas
XTOC3008	Tocho Bandera Varonil PMT3	3	Lu, Ma, Ju	11:00	12:00	5 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	PERIODO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XVOS3024	Voleibol mixto PMT1	1	Lu, Mi, Vi	15:00	16:00	5 semanas
XVOS3014	Voleibol mixto PMT2	2	Lu, Mi, Vi	15:00	16:00	5 semanas
XVOS3015	Voleibol mixto PMT3	3	Lu, Mi, Vi	15:00	16:00	5 semanas
XVOS3024	Voleibol mixto PMT1	1	Lu, Mi, Vi	16:00	17:00	5 semanas
XVOS3014	Voleibol mixto PMT2	2	Lu, Mi, Vi	16:00	17:00	5 semanas
XVOS3015	Voleibol mixto PMT3	3	Lu, Mi, Vi	16:00	17:00	5 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.

CLAVE	NOMBRE	PERIODO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XYOG3004	Yoga PMT1	1	Lu, Mi, Vi	7:00	8:00	5 semanas
XYOG3002	Yoga PMT2	2	Lu, Mi, Vi	7:00	8:00	5 semanas
XYOG3003	Yoga PMT3	3	Lu, Mi, Vi	7:00	8:00	5 semanas
XYOG3004	Yoga PMT1	1	Ma, Mi, Ju	12:00	13:00	5 semanas
XYOG3002	Yoga PMT2	2	Ma, Mi, Ju	12:00	13:00	5 semanas
XYOG3003	Yoga PMT3	3	Ma, Mi, Ju	12:00	13:00	5 semanas