



**UNIVERSIDAD DE
GUADALAJARA**
Red Universitaria e Institución Benemérita de Jalisco



SEMS
Sistema de Educación
Media Superior



VIDA SALUDABLE
SISTEMA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR



Semana por el Día Mundial de la
Actividad Física
"Un poco, vale mucho"



Eventos por el Día Mundial de la Actividad Física 2021 Universidad de Guadalajara



COORDINACIÓN DE
CULTURA FÍSICA



IDA SALUDABLE
SISTEMA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR



SEMS
Sistema de Educación
Media Superior



Día Mundial de la Actividad Física

El objetivo principal de la celebración es sensibilizar a la población sobre los beneficios de la actividad física en los aspectos físico, psicológico y social, y divulgar el mensaje fundamental de acumular de 150 a 300 minutos de actividad física moderada a la semana, realizar ejercicios de fortalecimiento muscular 2 veces por semana y pasar el menor tiempo sentado.

La Universidad de Guadalajara ha tenido participación desde la celebración del Día Mundial de la Actividad Física del año 2006.

El lema de este año es “Actividad Física, un poco vale mucho”.

Mega Activación Física: “Orgullo UdeG”

Facebook
Live

Miércoles
21 de abril

Horario:
10:00-10:45
y 20:00-21:00
hrs

Sede:
CDU (Matutino)
Rectoría General
(Nocturno)



Actividades por el Día Mundial de la Actividad Física



Leones en Movimiento

Rutinas de activación Física del 19 al 23 de abril.

- Baile
- Acondicionamiento físico

Coordinadora Jazmín Casillas



Reto Ciclista: "Ruge y Pedalea"

Se invita a la comunidad de la Red Universitaria a rodar 100 km en la semana del 19-25 de abril.

Coordinador Daniel Gómez



Leones con Garra Challenge

Modalidades de Competencia:
Sentadillas
Push Ups
Baile

Coordinadora Damaris Tiscareño



Verdetlón 3.0

Rodada ciclista el sábado 24 de abril en Vías Verdes Jalisco

Coordinador Christian Franco

Webinars por el Día Mundial de la Actividad Física

Abril mes de la Actividad Física

20	V Foro de Actividad Física y Salud	• Auditorio Mendiola Orta /Facebook Live • Horario de 09:00-13:00 horas • Coordinado por Anthony Alonso
22	Prescripción del Ejercicio en la Enfermedad Crónica e Individuos Post-COVID 19	• Transmitido por Facebook Live • Horario de 16:00-18:00 horas • Coordinado por Edtna Jáuregui
22	Tendencias Mundiales del Fitness	• Transmitido por Facebook Live • Horario de 19:00-21:00 horas • Coordinado por Sofía Villaseñor
23	Webinar: Maestría en Actividad Física y Estilo de Vida	• Transmitido por Facebook Live / Youtube • Horario 10:00-13:00 horas • Coordinado por Edtna Jáuregui

¡Gracias por su atención!

Contactos:

Dr. Juan Ricardo López y Taylor

taylor@cucs.udg.mx Tel: 33 16 03 64 60

Dra. María Georgina Contreras de la Torre

georginacontrerasd@hotmail.com Tel: 31 34 22 22 Ext. 12174

Mtra. Sofía Villaseñor González

sofia.villasenor@sems.udg.mx Tel: 33 3942 4100 Ext. 14392

LCFyD Christian Josué Franco Avalos (Coordinador General)

cfranco9691@gmail.com Tel: 33 13 51 26 39

Redes Sociales

Facebook: Vida Saludable SEMS

Facebook: Activate UDG

Correos electrónicos:
vida.saludable@sems.udg.mx
vidasaludable.sems@academicos.udg.mx

Teléfono:
33 3942 4100 Ext. 14392

Redes sociales:
Facebook: Vida Saludable SEMS
Instagram: @Vidasaludablesems
Canal Youtube: Vida Saludable SEMS

