

Basketball training

"Si caíste ayer, ponte en pie hoy" H. G. Wells

DATO

La semana Unad en Movimiento se llevó a cabo del 7 al 12 de septiembre en la que se desarrollaron 10 experiencias significativas con diferentes conferencistas invitados a nivel nacional.

ASÍ SE VIVIÓ LA SEMANA UNADISTA

En el marco de la Semana UNAD en Movimiento se dio la apertura a una semana llena de espacios propicios para que los estudiantes administrativos, docentes y egresados Unadistas desarrollaran su corporalidad y mejoramiento de la condición física.

"...Esta semana queremos orientarla al desarrollo de la corporalidad, al fortalecimiento de la condición física y el sano esparcimiento de toda la comunidad Unadista, buscando favorecer así el mejoramiento de la calidad de vida, la sana convivencia y el desarrollo del individuo. Así mismo partiendo del movimiento queremos afianzar la conciencia y el conocimiento del cuerpo, logrando así un adecuado aprovechamiento del tiempo libre...", indicó Javier Julián Pulgarín Ríos, líder de la línea de acción Unad en Movimiento del Sistema de Bienestar Integral Unadista.

La semana estuvo cargada de diferentes experiencias significativas, como: acondicionamiento físico, dance fitness, basketball training, dance fitness, que ofrecieron a los participantes un libre esparcimiento enseñándoles aspectos básicos del baloncesto así como a valorar la práctica deportiva para la conservación de la salud en la comunidad unadista.

"Ingresa a los Nodos Virtuales, herramientas que permiten acercar el Bienestar a la comunidad por intermedio de las tecnologías; además, en estos espacios encontrarán cursos autodirigidos, podcast, espacios de interacción con otros estudiantes, tips y material lúdico que fortalece el ser Unadista."

HABLEMOS DE CALISTENIA Y CROSSFIT



Otras de las experiencias destacadas que se evidenciaron en el marco de esta semana fue el conversatorio de Calistenia y Crossfit, dos sistemas de entrenamiento que tienen en común la utilización del propio peso corporal para llevar a cabo los ejercicios de sus rutinas, destacando en qué se parecen y en qué se diferencian cada uno de ellos, por profesionales y conocedores de cada tema.

También se sumaron a la semana de UNAD en Movimiento, actividades de ejercitación como: entrenamiento funcional, zumba que combina ritmos musicales con ejercicios aeróbicos, además se desarrollaron conferencias donde la actividad física es fundamental para la salud mental, talleres, conversatorios entre otros.

Un gran Bingo Recreativo Familiar cerró con broche de oro la semana de Unad en Movimiento, que integró toda la comunidad unadista, incluyendo hijos y familiares que desde sus casas se divertieron en un espacio entre grandes y chicos, apoyado por Comfenalco Santander.



**SI TE PERDISTE ALGUNA DE ESTAS EXPERIENCIAS PUEDES
REVIVIRLAS EN EL NODO UNAD EN MOVIMIENTO**

<https://nodosvirtuales.unad.edu.co/>

TE INVITAMOS A PARTICIPAR EN EL TORNEO DE TENIS DE MESA VIRTUAL "SUE" 2020

La línea de Acción UNAD en Movimiento, los invita a participar en el Torneo de Tenis de Mesa Virtual "SUE" 2020, organizado por el Sistema Universitario Estatal, que se realizará los días 31 de Octubre y 01 de Noviembre de este año.

Las inscripciones son hasta el 23 de Octubre 2020.

Para más información:

<https://www.suedeportesdc.org/single-post/torneo-de-tenis-de-mesa-virtual-sue-2020>

