



Universidad Veracruzana

**Secretaría Académica**

Dirección de Actividades Deportivas

# DIRECCIÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS



“Lis de Veracruz: Arte, Ciencia, Luz”



- Los maestros que imparten Experiencias Educativas en el AFEL, estarán en contacto con los alumnos de manera permanente, a través de correo electrónico y whatsapp;
- Las estrategias de trabajo utilizadas, podrán ser la plataforma EMINUS y/o ZOOM;
- La asignación de tareas, trabajos de investigación, lecturas, etc., se realizará a través de correo electrónico.
- Se ajustará el programa de todas las experiencias educativas, de acuerdo al calendario escolar COVID-19;
- Existirá flexibilidad para los casos específicos de estudiantes que no puedan acceder a plataformas o enviar trabajos vía correo electrónico.
- Para mayor información, contactar a la Mtra. Ángeles Faces Huesca al correo [afaces@uv.mx](mailto:afaces@uv.mx)



- Se suspenden los entrenamientos de todos los equipos representativos en las cinco regiones universitarias, del 21 de marzo al 19 de abril, deberán estar pendientes de los comunicados oficiales en el portal web

[www.uv.mx/plandecontingencia](http://www.uv.mx/plandecontingencia)

- Cada entrenador estará en constante comunicación con sus deportistas, para establecer el programa de trabajo que deberán realizar en sus casas;
- Para mayor información, contactar al Mtro. Jerónimo Guzmán Saldaña, al [correo jerguzman@uv.mx](mailto:correo.jerguzman@uv.mx)



- Se suspenden todos los eventos programados entre el 21 de marzo y 20 de abril. Se emitirán los avisos correspondientes para la reprogramación de cada uno:



REGIÓN TUCATZACOALCOS-MINATITLÁN  
REGIÓN POZA RICA - TUXPAN



- Se suspenden todas las actividades de las escuelas de desarrollo deportivo y de los talleres de actividad física para trabajadores, hasta nuevo aviso;
- Para mayor información, contactar a:  
*Escuelas de desarrollo deportivo:* Mtro. Alfredo Torres Núñez, al correo [lefalfredo@gmail.com](mailto:lefalfredo@gmail.com)  
  
*Talleres de Actividad Física:* Mtro. Luis Gerardo Cortés Sosa, al correo [luicortes@uv.mx](mailto:luicortes@uv.mx)



- Se suspenden todas las actividades deportivas en todas las regiones, las instalaciones permanecerán cerradas;
- Para mayor información, contactar a:

Región Veracruz – Boca del Río

Mtro. José de Jesús Uscanga  
Romero

[jouscanga@uv.mx](mailto:jouscanga@uv.mx)

Región Orizaba – Córdoba

Mtro. Alberto Coria Bretón

[acoria@uv.mx](mailto:acoria@uv.mx)

Región Coatzacoalcos –  
Minatitlán

Mtra. Selma Hernández  
Hernández

[selmhernandez@uv.mx](mailto:selmhernandez@uv.mx)

Región Poza Rica - Tuxpan

Mtro. Eder Alfonso Blen García

[eblen@uv.mx](mailto:eblen@uv.mx)



- Las oficinas e instalaciones deportivas de la Dirección de Actividades Deportivas, permanecerán cerradas del 21 de marzo al 20 de abril. Por lo que quedarán suspendidos todos los servicios médico y nutricional.
- Para mayor información, contactar a:

Mtra. Nayheli Grajales Méndez, al correo [ngrajales@uv.mx](mailto:ngrajales@uv.mx)

Mtra. Maribel Barradas Landa, al correo [rbarradas@uv.mx](mailto:rbarradas@uv.mx)



# RECOMENDACIONES

Ante la situación y panorama epidemiológico del Covid-19 es necesario y oportuno tomar medidas preventivas, sin embargo, el aislamiento no es sinónimo de inactividad física o conductas sedentarias. Existe suficiente evidencia de la importancia de no interrumpir un programa de ejercicio físico.

La Dirección de Actividades Deportivas por medio de los programas de actividades físico deportivas comprometida con la promoción de estilos de vida activos, te comparte las siguientes rutinas básicas y recomendaciones.

Las recomendaciones del Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM, 2014) para individuos desadaptados o que inician programas de actividad física o ejercicios son 9 repeticiones, al menos 2 series.





Así mismo la OMS recomienda al menos trabajar 2 días a la semana fortalecimiento muscular y acumular una dosis de 150 minutos semanales de Actividad Física de moderada intensidad o 75 minutos vigorosos.

**Se sugiere no pasar más de dos horas sentado, por lo que suspender las conductas sedentarias contribuye a la salud.**

**#AisladosperoActivos**

#AisladoenMovimiento

#MeAisloymeNuevo

<https://www.youtube.com/watch?v=pUaMBs8PWzg&t=538s>

<https://www.youtube.com/watch?v=hS86jEsne9Y&t=228s>

<https://www.youtube.com/watch?v=4ga4UzVjVOg>