

## **Contra el sedentarismo, cursos deportivos en la Universidad**

Las inscripciones están abiertas hasta el 27 de junio

El deporte es necesario para una adecuada salud física y mental. En un país donde la obesidad es un problema de salud pública, una de las mejores maneras de controlarlo es mediante la ejercitación física. “Es importante que los pequeños realicen actividades físicas y no estén sólo en el hogar viendo la televisión o frente a la computadora, ya que eso fomenta el sedentarismo”, afirmó Marco Antonio de Santiago Franco, jefe de Escuelas de Iniciación Deportiva de la UdeG.

El deporte, además, permite sociabilizar con otros niños, lo que da mayor apertura al pequeño hacia otras personas, aumenta además la confianza en sí mismo, ayuda a sostener e incrementar la comunicación con sus familias, ya que el deporte es un tema de conversación durante la hora de la comida, dijo al dar a conocer los pormenores de los Cursos de Verano 2012, de la Escuela de Iniciación Deportiva.

Los cursos de verano para niños de 3 a 6 años y el grupo deportivo, de 7 a 15 años, que organiza Instalaciones Deportivas de la UdeG, iniciarán el 9 de julio y finaliza el 3 de agosto. Durará cuatro semanas. Las inscripciones ya están abiertas y cierran el 27 de junio. Los cursos tendrán lugar en el núcleo del Tecnológico, en avenida Revolución 1500, lugar que se caracteriza por sus amplias áreas deportivas.

Los cursos de verano son una opción más para que los niños realicen actividades físicas. “Ellos estarán seguros aquí con nosotros”, dijo De Santiago, “por ejemplo, atletismo tendrá a cinco instructores, además los pequeños estarán resguardados por seis personas adultas. Ellos cuidarán de que exista orden dentro de los recorridos de un área a la otra, de igual manera se tendrá contacto con los vigilantes ubicados en las entradas. Las casetas tendrán instrucciones de no dejar salir a ningún niño caminando si no presenta una identificación de que puede salir solo del curso o con el papá”.

Las clases que se impartirán cuatro diarias donde los niños tomarán clases de clases de atletismo, natación, fútbol, recreación, basquetbol, voleibol, judo y gimnasia. Cada día tomarán diferentes clases y se estarán rolando, lo que dará dinamismo al curso.

En total participarán 70 instructores y 91 personas más como personal de apoyo. Para los pequeños de 4 a 6 años habrá un curso psicomotriz que comprenderá manualidades, cuenta cuentos, dibujo, trabajos con plastilina. Además de ejercicios de recreación, gimnasia y danza.

Para mayor información los interesados pueden consultar la página <http://www.cgsu.udg.mx> [1] o llamar a los teléfonos 36-50-0053; 36-50-01-62 y 36-19-72-55.

**Guadalajara, Jal., 20 de junio de 2012**

**Texto: Martha Eva Loera**

**Fotografía: Archivo**

**Edición de noticias en la web: Lupita Cárdenas Cuevas**

**Etiquetas:**

[Cursos de Verano](#) [2]

[Escuelas de iniciación deportiva](#) [3]

[Marco Antonio de Santiago Franco](#) [4]

---

**URL Fuente:** <https://comsoc.udg.mx/noticia/contra-el-sedentarismo-cursos-deportivos-en-la-universidad>

**Links**

[1] <http://www.cgsu.udg.mx>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/cursos-de-verano>

[3] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/escuelas-de-iniciacion-deportiva>

[4] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/marco-antonio-de-santiago-franco>