

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES

ACTIVIDAD	OBJETIVO Y DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	RESPONSABLE	HORARIO INICIAL (2 PRIMERAS SEMANAS)	LUGAR
FÚTBOL	Objetivo: Promover el desarrollo físico, la disciplina táctica y el trabajo en equipo a través del dominio técnico-táctico del fútbol. Descripción de actividades: Entrenamiento de condición física, técnica individual (conducción, pase, tiro), táctica colectiva y partidos de preparación. Representativo para eventos prenacionales y nacionales deportivos del TecNM.	LEF. HÉCTOR ADRIÁN BELTRÁN GUTIÉRREZ ENTRENADOR	MARTES Y JUEVES 16:00 A 17:00 HRS	UNIDAD DEPORTIVA LOS REYES, MICH. CAMPO #3
VOLEIBOL	Objetivo: Desarrollar la coordinación visomotora, la reacción rápida y el espíritu colaborativo en la cancha. Descripción de actividades: Práctica de voleo, remate, bloqueo, servicio y sistemas defensivos/ofensivos en modalidades sala y playa. Representativo para eventos prenacionales y nacionales deportivos.	LEF. ROSA VANESSA GUZMÁN HERNÁNDEZ ENTRENADORA	MARTES Y JUEVES 16:00 A 17:00 HRS	AUDITORIO EL TECNOLÓGICO CANCHA DE VOLEIBOL
BÁSQUETBOL	Objetivo: Fomentar la agilidad, la resistencia cardiovascular y la cohesión de equipo mediante la práctica competitiva del baloncesto. Descripción de actividades: Ejercicios de tiro, bote, defensa, jugadas estructuradas y torneos internos/interinstitucionales. Representativo para eventos prenacionales y nacionales deportivos.	POR ASIGNAR	MARTES Y JUEVES 14:00 A 15:00 HRS	AUDITORIO EL TECNOLÓGICO CANCHA DE BÁSQUETBOL
ESCOLTA Y BANDA DE GUERRA	Objetivo: Fomentar la identidad nacional, el respeto a los símbolos patrios, la disciplina institucional y la precisión marcial. Descripción de actividades: Ensayos de toques marciales, orden cerrado, ejecución de marchas, manejo de asta e integración en ceremonias institucionales. Representativo para el Encuentro Nacional Cívico del TecNM.	PROF. LUIS FRANCISCO GONZÁLEZ CANELA INSTRUCTOR	LUNES A VIERNES 19:00 HRS	TECNOLÓGICO DE LOS REYES AULA DE DANZA
VOLUNTARIOS	Objetivo: Desarrollar el compromiso social y la empatía participando activamente en la solución de necesidades comunitarias. Descripción de actividades: Colectas altruistas, campañas de donación, apoyo en desastres naturales, visitas a sectores vulnerables y talleres comunitarios.	MTRO. JOSÉ ROBERTO GUZMÁN HERNÁNDEZ INSTRUCTOR	MARTES Y VIERNES 13:00 A 14:00 HRS	TECNOLÓGICO DE LOS REYES AULA DE DANZA
CROSSFIT	Objetivo: Incrementar la fuerza, la resistencia muscular y la capacidad aeróbica general mediante entrenamientos de alta intensidad. Descripción de actividades: Rutinas de acondicionamiento físico (WODs) que combinan calistenia, levantamiento de pesas adaptado, ejercicios cardiovasculares y trabajo de movilidad.	ING. EDGAR FELIPE LÓPEZ MORENO ENTRENADOR	MARTES 19:00 A 20:00 HRS SÁBADO 08:00 A 09:00 HRS	GRAL. RAFAEL BUELNA 21, COL. LÁZARO CÁRDENAS
DANZA FOLCLÓRICA	Objetivo: Preservar y difundir las tradiciones e identidad cultural de México a través de la expresión corporal y el baile regional. Descripción de actividades: Acondicionamiento físico, ensayo de zapateados, montajes coreográficos de distintos estados de la República y presentaciones en vivo. Representativo para el Encuentro Nacional de Arte y Cultura.	PROF. MARCO ANTONIO SANDOVAL MAGAÑA INSTRUCTOR	MARTES Y VIERNES 15:00 A 16:00 HRS	TECNOLÓGICO DE LOS REYES AULA DE DANZA
BAILE MODERNO	Objetivo: Estimular la creatividad corporal, la coordinación y el trabajo en equipo a través de géneros musicales contemporáneos. Descripción de actividades: Montaje de coreografías (urbano, latino, jazz), ejercicios de ritmo, expresión corporal y muestras culturales. Representativo para el Encuentro Nacional de Arte y Cultura.	LEF. JULIÁN ARMANDO HERNÁNDEZ FLORES INSTRUCTOR	MARTES Y JUEVES 13:00 A 14:00 HRS	TECNOLÓGICO DE LOS REYES AULA DE DANZA
PINTURA	Objetivo: Potenciar la expresión artística, la concentración y la creatividad visual mediante diversas técnicas de artes plásticas. Descripción de actividades: Taller de teoría del color, dibujo a lápiz, técnicas de acrílico/óleo, composición visual y organización de exposiciones artísticas. Representativo para el Encuentro Nacional de Arte y Cultura.	POR ASIGNAR	MARTES Y JUEVES 15:00 A 16:00 HRS	TECNOLÓGICO DE LOS REYES AULA DE PINTURA
AJEDREZ	Objetivo: Estimular el pensamiento estratégico, la resolución de problemas, la concentración y la toma de decisiones bajo presión. Descripción de actividades: Análisis de aperturas, tácticas de medio juego, finales, resolución de problemas y torneos suizos/eliminitorios. Representativo para eventos prenacionales y nacionales deportivos del TecNM.	PROF. ALAN FRANCISCO DÍAZ GOVEA INSTRUCTOR	LUNES Y MIÉRCOLES 14:00 A 15:00 HRS	TECNOLÓGICO DE LOS REYES AULA DE PINTURA
LECTURA	Objetivo: Desarrollar la comprensión lectora, la capacidad crítica y la expresión oral y escrita a través de la literatura. Descripción de actividades: Círculos de lectura narrativa, debates literarios, análisis de textos y creación de reseñas o ensayos breves.	JESÚS FLORES BECERRA INSTRUCTOR	JUEVES 13:00 A 14:00 HRS	BIBLIOTECA
ECOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE	Objetivo: Promover la conciencia ambiental, la sostenibilidad y la protección de los recursos naturales en la comunidad universitaria. Descripción de actividades: Jornadas de reforestación, campañas de reciclaje y separación de residuos, mantenimiento de áreas verdes y talleres de huertos urbanos.	JESÚS FLORES BECERRA INSTRUCTOR	MIÉRCOLES 13:00 A 14:00 HRS	AULA DE PINTURA
REDES SOCIALES	Objetivo: Capacitar en el uso responsable, estratégico y creativo de las plataformas digitales para la difusión institucional y marca personal. Descripción de actividades: Creación de contenido audiovisual, redacción para entornos digitales, nociones de fotografía/diseño y gestión de comunicación en eventos institucionales.	RAFAEL VALENCIA ROCHA INSTRUCTOR	MARTES 14:00 HRS	EDIFICIO A, ÁREA DE VINCULACIÓN
EXTENSIÓN CHARAPAN	Objetivo: Promover el desarrollo integral y el bienestar físico de las y los estudiantes de la Extensión Charapan a través de la práctica disciplinada del fútbol, básquetbol, voleibol y diversas rutinas de acondicionamiento físico, fomentando la salud, la integración comunitaria, el trabajo en equipo y el hábito de una vida activa. Descripción de actividades: Sesiones de entrenamiento deportivo, torneos relámpago, dinámicas de recreación activa y circuitos deportivos variables adaptados a la infraestructura y necesidades de la comunidad estudiantil.	PROF. JOSÉ FABIÁN MELGAREJO GALVÁN INSTRUCTOR	SÁBADO 14:00 HRS	CHARAPAN