



BASQUETBOL

Horarios: Lunes 1.00–2.30 pm y Sábados de 9.00 am–10.30 am

Lugar: Patio de la Universidad

El Basquetbol es un deporte que involucra ejercicios de salto y distancia, reporta grandes beneficios para el organismo: estimula la oxigenación de la sangre, la resistencia física y la liberación de toxinas.

También, como el ejercicio físico de tipo aeróbico en general, motiva la producción de endorfinas que, no solo resultan de gran importancia para el funcionamiento del organismo, sino que además, tienen efectos a nivel del sistema nervioso por lo que nos dan una sensación de bienestar y energía.

Del mismo modo, al tratarse de una práctica aeróbica, favorece el proceso de quemar calorías que nos permite bajar de peso.

DOCENTE RESPONSABLE: CINDY S.ACOSTA CALVERA

- ✓ Docente con 19 años de experiencia en la enseñanza del deporte.
- ✓ Profesional en Ciencias del Deporte.
- ✓ Directora Ejecutiva de la Escuela de Formación Deportiva “Cindy Acosta”

EXPERIENCIA LABORAL:

- ✓ Instituto Peruano del Deporte (Programa de Talentos Deportivos)
- ✓ Colegio María Auxiliadora
- ✓ Colegio Italiano “Antonio Raimondi”
- ✓ Participación en Campeonato Inter Universitario Municipalidad de Lima “Universidad Peruana Simón Bolívar”