



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE INGENIERIA
ESCUELA DE CIENCIAS

PROGRAMA DEL CURSO DEPORTES 1

CODIGO:	039	CRÉDITOS:	1
ESCUELA	Ciencias	AREA A LA QUE PERTENCE	
PRE – REQUISITO		POST REQUISITO	Deportes 2
CATEGORÍA	Obligatorio	SECCION:	
HORAS POR SEMANA DEL CURSO: 1 hr C/SEC		HORAS POR SEMANA DE LABORATORIO	
DÍAS QUE SE IMPARTE EL CURSO: MARTES, MIERCOLES , JUEVES		DÍAS QUE SE IMPARTE EL LABORATORIO	
HORARIO DEL CURSO		HORARIO DE LABORATORIO	

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso orienta al estudiante de primer ingreso a adquirir el hábito de realizar actividad física a través de un programa de ejercicios llevado a cabo de forma sistemática.

Los estudiantes adquieren los conocimientos básicos para diseñar una rutina de ejercicios que les permita mejorar sus hábitos de vida, salud física y mental. Este programa es sobre prevención y educación en salud con el propósito primordial de promover “Estilos de Vida Saludables” que permiten a su vez reducir las conductas de riesgo y retrasar el apareamiento de afecciones o enfermedades.

La práctica sana del ejercicio lleva a nuestros estudiantes a velar por su salud y mejorar sus condiciones de vida afectando positivamente a sus familias y comunidad, coadyuvando a formar profesionales educados de forma integral.

OBJETIVOS GENERALES

Promover un estilo de vida saludable a través de rutinas de ejercitación y actividad física planeada sistemáticamente.

Se hace énfasis en la adquisición de buenos hábitos alimenticios, ingesta adecuada de kilocalorías y líquidos, del descanso apropiado y recreación evitando y minimizando las conductas de riesgo. La búsqueda de la armonía y equilibrio entre las partes física, mental y social.

METODOLOGÍA

Los estudiantes tendrán que llenar una boleta de inscripción, según preferencia, en la oficina 217 y/o 316 ubicadas en el edificio T-3. Ver horario of 217 edificio T-3
Podrán escoger entre los siguientes disciplinas deportivas y/o actividades físicas:

DISCIPLINAS DEPORTIVAS

Acondicionamiento físico	Estadio Revolución
Futbol 5	Cancha Ingeniería
Natación	Piscina Ciudad
Universitaria	
Tennis	Canchas Ciudad
Universitaria	
Basquetbol	Cancha frente a CALUSAC
Aeróbicos	Unidad de Salud
Gimnasio	Facultad de Agronomía

TODOS LOS ESTUDIANTES TENDRAN QUE REALIZAR DOS MEDICIONES DE LA PRUEBA DE COOPER EN EL SEMESTRE. (ver calendario)

TODOS LOS ESTUDIANTES PARTICIPARAN AL MENOS EN UNA ACTIVIDAD MASIVA PROGRAMADA.

LOS ESTUDIANTES DEBEN LLENAR EL 80% DE ASISTENCIA. ESTUDIANTES CON PROBLEMAS ESPECIALES AVOCARSE CON EL PROFESOR.

EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO:

1° PRUEBA DE COOPER	20%
1 DISEÑO RUTINA DE EJERCICIOS	20%
2 PARTICIPACIÓN ACTIVIDAD	15%
3 PARTICIPACION TORNEOS	20%
2° PRUEBA DE COOPER FINAL	25%
TOTAL	100

CONTENIDO PROGRAMÁTICO

- I. Conceptos Básicos
Salud, Salud Física, Salud Mental, Estilos de Vida Saludables, recreación y deporte, Prueba de Cooper, planificación, diseño y rutina de ejercicios.
- II. Prueba de Cooper
Medición de la capacidad aeróbica
VO2 Máximo
Intensidad del ejercicio
- III. Planificación
Diseño de una rutina de ejercicios
Plan semanal y mensual
Estableciendo metas
Evaluación de resultados

BIBLIOGRAFÍA:

Libro: Cooper Keneth, Aerobics, (Ejercicios Aeróbicos) Editorial Diana, México.
Cooper Keneth, El Nuevo Aerobics.

Libro: Quevedo J- Figueroa, M. El nuevo Deportes, (recopilación de datos) Editorial Latinos, 2000

http://www.sectorfitness.com/index.php?id_articulo=124

http://www.tabaquismo.freehosting.net/Estilo/estilos_de_vida_saludables.htm

http://www.evs.huascar.edu.pe/fichas/modulo_iii_ciclo.htm (módulos pdf)

http://www.healthsystem.virginia.edu/uvahealth/peds_growth_sp/hls.cfm

http://www.antesde.org/index.php/Antes_de_iniciar_una_rutina_de_ejercicios