



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

PROGRAMA DEL CURSO DEPORTES 2

CODIGO:	049	CRÉDITOS:	1
ESCUELA	Ciencias	AREA A LA QUE PERTENCE	
PRE – REQUISITO	Deportes 1	POST REQUISITO	
CATEGORÍA	Optativo	SECCION:	
HORAS POR SEMANA DEL CURSO: 1 hr C/SEC		HORAS POR SEMANA DE LABORATORIO	N/A
DÍAS QUE SE IMPARTE EL CURSO: lunes a viernes ambas jornadas según deporte seleccionado		DÍAS QUE SE IMPARTE EL LABORATORIO	N/A
HORARIO DEL CURSO		HORARIO DE LABORATORIO	N/A

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Se da seguimiento y continuidad a cultivar una buena condición física como base importante para tener y conservar una buena salud física y mental. El curso “Ejercicio Creativo” se fundamenta en el logro de un estilo de vida saludable a través de rutinas de actividad física establecidas por el propio estudiante a fin de satisfacer sus propias necesidades. Además se introducen los conceptos básicos de una alimentación balanceada y los pasos que hay que dar para lograr una vida saludable libre de stress. Todos estos conocimientos servirán al estudiante para desarrollarse de forma integral. Estos aspectos están planificados con armonía para que el estudiante gradualmente los vaya integrando a su vida diaria. Los estudiantes parten de un programa marco aplicando su rutina en la elección de la actividad deportiva deseada.

OBJETIVO GENERAL

Este programa busca sensibilizar al estudiante de ingeniería de los beneficios que a corto mediano y largo plazo obtiene, al ajustarse con disciplina a una rutina de ejercicios cotidiana que impacte positivamente en su salud integral. Promueve mediante la práctica de actividad física, adquirir un estilo de vida saludable que le permite cultivar buenos hábitos alimenticios y de vida como un aspecto primordial que deba permanecer a lo largo de su vida.

METODOLOGÍA

Los estudiantes llenarán una boleta de inscripción en la oficina de Atención al estudiante (217 el edificio T-3).
Seleccionar una de las siguientes disciplinas deportivas

DISCIPLINAS DEPORTIVAS

Atletismo y/o Acondicionamiento físico	Estadio Revolución
Papy Fútbol	Cancha Ingeniería
Natación	Piscina Ciudad Universitaria
Tennis	Canchas Ciudad
Universitaria	
Aeróbicos	Unidad de Salud
Gimnasio	Facultad de Agronomía
Karate y Ajedrez	Pendiente ubicación

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:

a. Registro Prueba de Cooper 1	10%
b. Elaboración plan de actividad física personal	10%
c. Registro de hábitos alimenticios	10%
d. Cálculo de Ingesta calórica diaria	10%
e. Participación Torneos	20%
f. Participación actividades de Salud	20%
g. Registro Prueba de Cooper 2 (ex final)	20%
TOTAL	100%

CONTENIDO PROGRAMÁTICO

- I. Planificación del ejercicio
 - Diseño de una rutina de ejercicios
 - Plan semanal y mensual
 - Estableciendo metas
 - Evaluación del rendimiento físico
- II. Nutrición
 - Hábitos Alimenticios y dieta
 - Ingesta calórica (kilocalorías)
 - Nutrición vrs Alimentación
 - Peso, Talla, Edad consumo de energía

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.gym19.com.ar/cooper.html>

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

<http://www.metabase.net/docs/fm-usac/05484.html>

