



PROGRAMA DEL CURSO DE DEPORTES 1

CÓDIGO: 039	CRÉDITOS: 1
ESCUELA: De Ciencias	ÁREA A LA QUE PERTENECE: Área de Ciencias Básicas y Complementarias
PRE-REQUISITO: Ninguno	POST REQUISITO: Deportes 2
CATEGORÍA: Optativo	SECCIÓN: Seleccionarla al asignarse
HORAS A LA SEMANA DEL CURSO: 1 horas obligatorias por semana	HORAS A LA SEMANA DE LABORATORIO: N/A
DÍAS QUE SE IMPARTE EL CURSO: Depende de la disciplina y actividad	DÍAS QUE SE IMPARTE EL LABORATORIO: N/A
HORARIO DEL CURSO: Depende de la disciplina y actividad	HORARIO DE LABORATORIO: N/A
CATEDRÁTICOS: Ing. Mario Rivera e Ing. Noel Gramajo	EDIFICIO: T3, oficina 317
AUXILIARES: Cornelio Cospín, Stephany Cordero	

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Se realizan estrategias para cultivar una buena condición física como base importante para tener y conservar una buena salud física y mental. El curso "Ejercicio Creativo y Lúdico" se fundamenta en el logro de un estilo de vida saludable a través de la actividad física establecidas por el propio estudiante a fin de satisfacer sus propias necesidades. Además, se introducen los conceptos básicos de diferentes disciplinas deportivas para una mejor practica y desarrollo de la misma con reglas actualizas.

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.

OBJETIVOS GENERALES:

- I. Promover un estilo de vida saludable a través de rutinas de ejercitación y actividad física planeada sistemáticamente, y de esta manera incentivar al estudiante a realizar ejercicio como parte de su vida cotidiana.
- II. Orientar al estudiante en la adquisición de hábitos alimenticios y nutricionales correctos, y además la ingesta adecuada de kilocalorías y líquidos, descanso mental y físico necesario.

METODOLOGIA DE LA INSCRIPCIÓN DEL CURSO DE DEPORTES 1

La inscripción del curso para estudiantes de reingreso será a partir del 10 al 20 de enero, asignándose en la página de la Facultad de Ingeniería, cualquier duda puede plantearla y podremos resolverla, a través del blog oficial del curso "deportesingenieria.blogspot.com" o por el Facebook "Deportes Ingeniería USAC".

La asignación del curso para estudiantes de reingreso es responsabilidad de cada estudiante y los estudiantes de primer ingreso la responsabilidad de orientarlos es de la facultad, realizarla en las fechas correspondientes publicadas por la Facultad de Ingeniería.

EVALUACION DEL RENDIMIENTO ACADEMICO:

a.	Exámenes cortos 1 al 8 (5pts c/u)	40
b.	Examen parcial 1	15
c.	Examen parcial 2	20
d.	Examen final	<u>25</u>
	TOTAL	100

CALENDARIZACION AÑO 2021 PRIMER SEMESTRE			
Mes	Día	Descripción de Actividad	Horario
ENERO	30 Y 31	EXAMEN CORTO 1	12:00 a 21:00
FEBRERO	6 y 7	EXAMEN CORTO 2	12:00 a 21:00
FEBRERO	13 y 14	EXAMEN CORTO 3	12:00 a 21:00
FEBRERO	20 y 21	EXAMEN CORTO 4	12:00 a 21:00
FEBRERO	27 y 28	PRIMER PARCIAL	12:00 a 21:00
MARZO	6 y 7	EXAMEN CORTO 5	12:00 a 21:00
MARZO	13 y 14	EXAMEN CORTO 6	12:00 a 21:00
MARZO	20 y 21	EXAMEN CORTO 7	12:00 a 21:00
ABRIL	10 y 11	EXAMEN CORTO 8	12:00 a 21:00
ABRIL	17 Y 18	SEGUNDO PARCIAL	12:00 a 21:00
ABRIL	24 Y 25	CORTO RECUPERACION	12:00 a 21:00
MAYO	1 Y 2	PARCIAL REPOSICION	12:00 a 21:00
Noviembre	Ver calendario oficial	Examen Final	Ver calendario oficial

BIBLIOGRAFIA:

1. Libro: Cooper Kenneth, Aerobics, (ejercicios Aeróbicos) Editorial Diana, México.
2. Cooper Kenneth El nuevo Aerobics.
3. Libro: Quevedo J- Figueroa. M el nuevo deporte, (recopilación de datos.)
4. Documentos del Área de Deportes Versión 0.7 (estos documentos se proporcionan por el área de Deportes a todos los estudiantes vía electrónica (sin ningún costo), a través de la plataforma de la Facultad.)
5. Documento del Área de Deportes Versión Primer Semestre (este documento se proporciona por el área de Deportes a todos los estudiantes vía electrónica (sin ningún costo), a través de la plataforma de la Facultad.)