UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ZACATECAS

Programa de Ingeniería Civil

Av. López V. No 801, 98000, Zac.

Tel : 01 (492) 923-94-07, Ext. 1615

Guarde con otro nombre el archivo, para conservar el formato.

Área de : Ingenierías y Tecnológicas	
Materia :Humanística III	
Pertenece a la academia de : Ciencias Sociales y Humanísticas	Créditos: [5]

Ciencias básicas [ ]	Ciencias de la ingeniería [ ]	Ingeniería aplicada [ ]
Ciencias Sociales y Humanísticas [X]	Otras [ ]	Fundamental [ ] Complementaria [ ]
Antecedentes :		
Consecuentes :		
Horas/semana : 3.0	Teoría [3]	Laboratorio []
Elaborado :	Ultima revisión :SEPT 2004	Próxima revisión :2008

Objetivo general del curso:
Fomentar el hábito de la práctica deportiva en los estudiantes, esto como parte de la formación integral de cualquier profesionista.

TEMAS	Hrs/sem
NOMBRE: Tema 1 Organización del esquema corporal	
NOMBRE: Tema 2 Control Corporal	
NOMBRE: Tema 3 Índice de masa muscular explicación (Peso deseable)	
NOMBRE: Tema 4 Rendimiento Físico	
NOMBRE: Tema 5 Frecuencia Cardiaca (Karvonen 220-edad=FC)	
NOMBRE: Tema 6 Agilidad	
NOMBRE: Tema 7 Coordinación NOMBRE: Tema 8 Equilibrio	

NOMBRE: Tema 9 Flexibilidad	
NOMBRE: Tema 10 Fuerza	
NOMBRE: Tema 11 Resistencia	
NOMBRE: Tema 12 Velocidad	
NOMBRE: Tema 13 Técnicas de Recreación	
NOMBRE: Tema 14 Actividades Complementarias	
NOMBRE: Tema 15 Alimentación sana	
NOMBRE: Tema 16 Deportes 16.1.- Atletismo 16.2.- Básquetbol 16.3.- Fútbol 16.4.- Voleibol	
NOMBRE: Tema 16 Beneficios de la actividad física y el deporte	

Actividades Complementarias

Evaluación:
Tener mínimo 80% de asistencia durante el semestre Tres evaluaciones teóricas y prácticas.