

EDFI al día

www.uprm.edu/edfi

Séptima Edición

Mayo 2014

Mensaje Directora EDFI

¡¡¡Llegó el mes de mayo!!!y comenzamos bien este mes celebrando la Semana de la Kinesiología. El Departamento de Educación Física programó diversas actividades para la celebración de nuestra semana del 5 al 9 de mayo. Estas actividades están dirigidas a toda la comunidad universitaria. Entre estas se encuentran actividades físicas como Zumba, taller de "Cross Fit", torneo de "Ultimate" y conferencias sobre nutrición. También interesantes foros compuestos por excelentes y reconocidos panelistas. Te invitamos a que celebres con nosotros esta semana y participes de todas estas actividades. Queremos agradecerle a todos los profesores y estudiantes (graduados y subgraduados) que nos han dado la mano para que esta semana sea un éxito. Sin ustedes definitivamente no lo habiéríamos logrado.

El semestre está a punto de culminar y queremos aprovechar para agradecer el apoyo recibido a esta, TU revista digital, durante todo el año 2013-14. Además, de parte de todos los profesores y del personal de EDFI AL DÍA, queremos desearles éxito en sus exámenes finales y que disfruten un verano lleno de actividad física.

¡¡¡¡Nos vemos en agosto!!!!

Dra. Margarita Fernández
Directora Interina

Editorial

Estamos finalizando el semestre. Uno más que pasa sin casi darnos cuenta. Es un momento de alegría y de satisfacción por el logro de una meta más en nuestra vidas.

En el mes de mayo celebramos la Semana de la Educación y la Semana de la Kinesiología. Es por este motivo que agradecemos a los profesores por su dedicación y esfuerzo por la enseñanza que imparten día a día para el desarrollo de futuros profesionales exitosos y también por la ayuda brindada en la organización de las actividades programadas en la Semana de la Kinesiología.

En este mes también comienza el verano por lo que te exhorto a que te organices y aproveches este tiempo para descansar y disfrutar al máximo. En esta edición te presentamos un artículo muy interesante sobre como hacer ejercicios y a la vez conocer uno de los encantos de nuestra querida Isla Puerto Rico. ¡Disfruta el verano y hasta el próximo semestre!

Jeannette Rivera Barbosa, CAP
Asistente Administrativa III

Anuncios

1. HORAS CENTRO
CÓMPUTOS CM-111
Lunes a Jueves -
8:00am a 5:00pm
(cerrado de 12:00–
1:00pm)
*Viernes - 8:00 am-
12:00m*
*Sólo para estudiantes
del Departamento
de EDFI con tarjeta de
identificación.
2. HORA RECREATIVA – EDFI
Martes y Jueves 10:30 am
Cancha Coliseo Mangual
*Para solicitar equipos con
tu ID de estudiante
3. SEMANA DE LA
KINESIOLOGIA
5 al 9 de mayo de 2014
4. EXÁMENES FINALES
14 al 23 de mayo de 2014

JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA “NEW PE 2020”

Preparado por:
Luis O. Del Río, Ph.D.;MCPT*D

Continuación de la edición abril

Asimismo, el programa de educación física presenta una serie de Principios Filosóficos que los guían. La nueva educación física puede ayudar a conseguir estos principios filosóficos de una manera más rápida, efectiva y precisa. Estos Principios son presentados a continuación con su justificación:

1. El proceso enseñanza y aprendizaje es efectivo cuando es pertinente para el estudiante.

- La persona aprende cuando las experiencias educativas se relacionan con los propósitos personales que ésta tiene para moverse. (al entrenar monitoreando su ritmo cardíaco, el estudiante trabaja a su paso y remediando sus propias necesidades).
- Las actividades planificadas deben ser secuenciales, considerando los intereses y las necesidades de las personas de acuerdo con su nivel de desarrollo. (El estudiante podrá mantener registro de su propia condición física y podrá trabajar de manera precisa en busca de remediar sus propias necesidades y no las del grupo).
- La participación activa del estudiante en la evaluación de su aprendizaje y el uso de la tecnología contribuye a un aprendizaje más significativo. (niño/a aprenderá a utilizar un equipo electrónico que junto a la computadora lo encaminará hacia lo que será la salud del futuro. Asimismo, el estudiante podrá evaluar su progreso puesto que el mismo se podrá mantener de manera gráfica en un registro computadorizado).

El Departamento de Educación también establece una serie de estándares de excelencia para su programa de educación física. La nueva educación física también puede ayudar a lograr estos estándares de una manera más moderna y los estándares de excelencia se dividen en 5 áreas:

1. desarrollo motor
2. estilos de vida activos y saludables
3. aptitud física
4. disfrute, reto y relaciones interpersonales
5. conducta responsable

La Nueva EDFI puede ayudar directamente en el desarrollo de los estándares 2, 3 y 4. Asimismo, puede ayudar de manera indirecta a desarrollar los otros dos estándares.

Estándar 2: Estilos de Vida Activos y Saludables.

Participa regularmente en actividades de movimiento que promuevan estilos de vida activos y saludables. Se espera que el niño/a de nivel intermedio pueda:

A) reconocer los efectos que tienen sobre las personas el estrés. (hay diferentes actividades que se pueden utilizar de la guía que se presenta adjunta para que el niño pueda ver como su ritmo cardíaco puede cambiar por el estado de ánimo

que se encuentre).

B) puede identificar eventos que podrían causar estrés. (al niño detectar su pulso y hacer diferentes actividades puede observar como el pulso va a variar. De esta manera el maestro se puede referir a otras situaciones que pueden producir los mismos resultados).

C) identifica actividades físicas que promueven el bienestar total. (luego de la charla introductoria al curso y al ejecutar diferentes actividades, el niño puede establecer cuales son las actividades más adecuadas para él mantener unos estados de salud aceptables)

D) puede preparar con ayuda del maestro un programa individualizado de actividad física que desarrollará durante su tiempo libre. (una vez el niño aprenda a monitorear su pulso puede establecer que actividades utilizará para desarrollar su programa de entrenamiento).

Estándar 3: Aptitud Física.

Alcanza y mantiene niveles de aptitud física adecuados para la salud. (ESTE ES EL ESTÁNDAR QUE MÁS DIRECTAMENTE PUEDE SER DESARROLLADO CON ESTE NUEVO PROGRAMA). Se espera que el niño/a de nivel intermedio pueda:

A) Identificar los beneficios de la actividad física y la nutrición en los diferentes sistemas del cuerpo. (Específicamente se puede identificar como el entrenamiento afecta el sistema circulatorio y el corazón al bajar su ritmo cardíaco con el entrenamiento).

B) inferir la relación de causa y efecto entre los principios de sobrecarga, especificidad, intensidad, duración, frecuencia y nutrición basándose en los resultados de los componentes de la aptitud física. (la manipulación de todos estos factores es parte de las inferencias a las que el estudiante puede llegar al mantenerse monitoreando su ritmo cardíaco a través de la sección de aptitud física. Antes, esto tenía que ser inferido por tiempos en carreras las cuales pueden ser fácilmente manipuladas. Ahora se puede conocer de una manera más precisa que tipo de esfuerzo el estudiante se encuentra manteniendo durante su entrenamiento).

B) tomar decisiones sobre reglas y procedimientos a seguirse en situaciones particulares de cada actividad. (al saber cuales son los rangos aceptables de entrenamiento puede detener su entrenamiento o cambiarlo cada vez que salga de este rango).

En general, la Nueva Educación Física puede ayudar grandemente al desarrollo de nuestro programa de educación física nacional y a cumplir con los estándares presentados por la Asociación Nacional de Educación Física y Deportes (NASPE, por sus siglas en inglés.). Utilizando los monitores POLAR e integrándolo al currículo de Educación Física podremos lograr que el niño desarrolle estilos de vida saludables, participe a su nivel en actividades físicas y entiendan de una manera concreta los beneficios de la actividad física.

La Nueva Educación Física le proveerá al maestro un

instrumento que servirá para recopilar datos, mantener registros, documentación, objetivos alcanzables (y medibles), y pruebas individuales. Asimismo, el maestro tendrá otra herramienta de motivación, puesto que los niños progresarán a su propio paso. Sólo se compararán con ellos mismos y no con otros estudiantes. En el pasado las maneras utilizadas para medir la condición física de nuestros niños no han sido muy efectivas. Por años hemos utilizado la carrera de la milla, la carrera de la milla y media, la prueba del escalón y otras. Estas pruebas han sido desarrolladas en otros países y las tablas normativas que presentan no toman en consideración lugar, clima, nivel de destreza o situación individual de cada niño. El monitor POLAR le da la ventaja al maestro de saber de una manera más precisa el nivel de condición física del niño sin tener que preocuparse con otras variables que podrían afectar sus resultados.

También, el niño podrá aprender de una manera interactiva e integrar su conocimiento con otras materias académicas. Puede integrar las matemáticas en la calculación del ritmo cardíaco máximo y de los por cientos de entrenamiento. Asimismo, puede integrar las ciencias o la biología en el estudio del corazón. Ya la Educación Física no será para los atletas o los más diestros. Ahora, todo el mundo podrá participar sin la preocupación de tener que competir con los demás. Asimismo, con las herramientas que presenta este nuevo producto, el maestro podrá conseguir fondos externos para ayudar económicamente a su escuela y su programa de educación física.

ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS DEL PROGRAMA

ASPECTOS POSITIVOS:

Instrumento innovador que permite integrar la tecnología a la clase de educación física.

1. Proyecto innovador que ayudará al maestro a mejorar los medios para proyectar el mensaje de mejorar la calidad de vida y la autoestima del estudiante.
2. Ayudará al maestro a recopilar datos precisos y confiables los cuales pueden ser utilizados para comparar la ejecutoria de estudiantes de diferentes niveles de destrezas y condición física.
3. Es una manera de profesionalizar y de simplificar el trabajo del maestro de educación física.
4. Se puede adaptar a diferentes actividades físicas y deportivas.
5. Permite a los estudiantes trabajar a su propio nivel.
6. Permite monitoriar la condición del niño al momento y almacenar esta información para utilizarla en el futuro.
7. Se puede monitoriar el nivel de esfuerzo que presenta el niño en su clase.
8. Se fomenta el progreso sin competencia.
9. Puede ser fácilmente integrado al currículo de educación física.
10. Muy adecuado para conseguir la mayoría de los objetivos del programa de educación física.

Continuará.... Próxima edición



Recorriendo Puerto Rico... ¡Aprovecha has actividad física!

Por: **Dra. Iris Figueroa Robles**

En esta columna de EDFI al Día, estamos recorriendo la reserva natural Caja de Muerto, una pequeña isla al sur del pueblo de Ponce. Te preguntará ¿cómo llego a Caja de Muerto (CDM)?, pues necesitas irte en un ferri o una embarcación personal. La Isla Caja de Muertos esta situada en el Mar Caribe a 4.8 millas náuticas de la costa sur del Municipio de Ponce, entre las latitudes 17° 55" N y 17° 54" N y longitud 66° 33" oeste. La Isla mide aproximadamente 2.75 km. de largo y 1.85 km. de ancho, con un área total de 412.22 cuerdas.

Caja de Muerto es un espacio abierto donde puedes disfrutar de hacer actividad física al aire libre o recrearte. Puedes recorrer la Isla haciendo una caminata y luego un picnic en los gazebos. Nada mejor que una buena siesta luego de haber caminado y disfrutado de la naturaleza. Imagínate tomando una siesta bajo la sombra de un árbol, mientras sopla la brisa del mar y escuchas el vaivén de las olas en la orilla.

En tu caminata puedes visitar el faro construido en 1887, que lo encontrarás en la colina más alta de la isla; desde donde podrás disfrutar de una vista espectacular. También puedes nadar en aguas limpias y hacer "snorkeling" disfrutando de la diversidad marina que existe en esta área. Es importante señalar que esta es la única área en Puerto Rico donde hay una vereda submarina interpretativa con placas e información demarcada por bollas que te indican que puedes estar observando mientras haces "snorkeling" (Rafael Vega, Island Venture). Esta es un área utilizada para el anidaje y protección de tortugas marinas. ¡Posiblemente te encuentres una!

Para esta aventura debes considerar que es una hora de ida y otra de vuelta en el ferri. Debes llevar calzado cerrado y cómodo para la caminata y unas sandalias o calzado apropiado para la arena, repelente de insectos, agua y bloqueador solar. Además traer alimentos ya que en la isla no existe lugar que los provea. Hay área para cambiarse de ropa e inodoros portátiles.

Island Ventures Ferry es quien provee el transporte a la isla. El costo del ferri por transporte ida y vuelta es de \$25/por adultos, niños menores de 11 años \$20 incluyendo IVU. El ferri viaja los fines de semana y días feriados y casi todos los días durante la temporada de verano (mediados de mayo a agosto). Sale de La Guancha en Ponce a las 8:30 am y regresa de la Isla Caja de Muertos a las 3:30pm, el abordaje se hace con antelación a la hora de partida. Las reservaciones son requeridas para asegurar el espacio. Para reservaciones debe llamar al 787-842-8546 (oficina) para obtener más información (martes a sábado de 10:00am a 7:00pm). También puedes utilizar su calendario de reservas en línea para ver qué fechas están disponibles y hacer reservaciones en <http://islandventurepr.com/en/reservaciones>.

¡Anímate y date un viajecito por tan hermosa reserva natural!

Continuación... **Recorriendo Puerto Rico**

Referencias:

Autor Desconocido. (Julio, 2010). *Isla Caja de Muerto, Puerto Rico*. Tomado de <http://www.zeepuertorico.com/lugar/isla-caja-de-muerto.aspx>

Grupo Editorial EPRL. (Mayo, 2009). *Ambiente/Reserva natural Isla Caja de Muerto*. Tomado de <http://www.encyclopediapr.org/esp/article.cfm?ref=08032401>

Gwenn. (Noviembre, 2013). *Explore or Relax on Beautiful Isla Caja de Muertos*. Tomado de <http://www.puertoricodaytrips.com/isla-caja-de-muertos/>

Zee Puerto Rico (Productor). (2010, Julio 21). *Isla Caja de Muerto Ponce Puerto Rico*. Youtube Video tomado de: <http://youtu.be/ByOyouVsZV4>

FELIZ CUMPLEAÑOS

Estudiantes

ADRIANA C LÓPEZ GUEITS	18
ANDRES G PAGÁN SEPULVEDA	12
ANGEL VELEZ JR MORA	25
ANTHONY DUMENG MONROIG	06
ANTHONY K RODRÍGUEZ PAGAN	03
CRISTINA LOPEZ DOYLE	26
DAGOBERTO ALMEIDA FERNANDEZ	16
GLORIMAR RUPERTO JUSTINIANO	08
GRISSEL VARGAS MORALES	07
ISAMAR HERNANDEZ HERNÁNDEZ	15
JESUS A MARTINEZ PADRON	21
JESUS A VAZQUEZ RUIZ	20
JOSUE M OYOLA CLASS	22
JULIAN A LOPEZ MENDIZABAL	04
KIANI X RODRIGUEZ MATOS	30
LEYINSKA GARAY RODRIGUEZ	27
LIMAYRA E MORALES SANTIAGO	12
LOURDES N RODRIGUEZ PEREZ	12
MARIEMAR RAMOS DE JESUS	29
NATALIE BLAKELY VALLECILLO	12
PAOLA C MONTALVO DE LA TORRE	09
REINALDO J BERRIOS APONTE	13
RICARDO RAMOS RUIZ	18
SEGIS E ITURRALDE VAZQUEZ	04
YISBELMARIE ROBLES FIGUEROA	03
ZORYMARI DIAZ RIVERA	19
Docente/no docente	
DR. IBRAHIM CORDERO	30

Taller: Arbitraje de Tenis



CHISTE



Un niño y su padre están mirando atletismo por la tele y el hijo le pregunta: ¿Por qué corren estos hombres, papá? Porque al primero le dan un premio, le responde el padre. Y el niño dice: ¿Y los demás por qué corren?

Semana de la Kinesiología

