

METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

PRONTUARIO

Prof.: Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio

E-Mail: elopateg@gmail.com
Web: <http://www.saludmed.com>

I. INFORMACIÓN BÁSICA DEL CURSO

Programa:	Bachillerato en Educación Física	Duración:	Un Semestre
Título del Curso:	Metodología del Entrenamiento Deportivo	Modalidad:	Medular
Código o Número:	SEFR-4300	Pre-Requisitos:	Ninguno
Creditaje:	3 Créditos	Revisado:	Enero 2006
Horas Contacto:	3 hrs/semana (45 al semestre)		

II. DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Análisis de los aspectos generales del carácter filosófico, biomédico, psicológicos, sociales y nutricionales que afectan la ejecutoria del atleta. Evaluación de programas de entrenamiento científico dirigidos a mejorar la ejecución del atleta en el deporte. Se provee experiencia práctica.

III. OBJETIVOS TERMINALES Y CAPACITANTES DEL CURSO

Al finalizar el curso, los estudiantes estarán capacitados para:

1. **demostrar** su conocimiento y aplicar los conceptos de entrenamiento deportivo presentados en las lecturas, en las charlas del profesor y en las experiencias de los laboratorios:
 - 1.1 **Distintuir** las diferencias entre entrenamiento y dirección de un equipo.
 - 1.2 **Aplicar** los conceptos aprendidos para el diseño y metodología de un programa de entrenamiento anual o pluri-anual periodizado.
2. **Aplicar** los conocimientos sobre los deberes que debe tener todo entrenador
 - 2.1 **Señalar** las responsabilidades/obligaciones y cualificaciones de un entrenador.
3. **Identificar** los diferentes sistemas y métodos de entrenamiento para diversos deportes individuales y de conjunto:
 - 3.1 **Enumerar** los diferentes métodos/tipos de entrenamiento que desarrollan aptitudes físicas en los atletas.

- 3.2 **Identificar** los ciclos y tipos de entrenamientos para cada etapa (preparatoria, competitiva y transitoria).
- 3.3 **Reconocer** los diferentes ciclos y tipos de entrenamiento.
4. **Analizar** los principios de entrenamiento y aplicarlos al planificar y periodizar el programa de entrenamiento del atleta.
 - 4.1 **Enumerar** los principios generales de acondicionamiento físico para mejorar el rendimiento deportivo.
 - 4.2 **Conocer** la importancia de los aspectos científicos en el entrenamiento y cómo éstas afectan a el desarrollo físico del atleta
5. **Aplicar** los conocimientos científicos de fisiología, biomecánica, psicología y sociología en el desarrollo de un programa total de entrenamiento
 - 5.1 **Reconocer** cómo, cuándo y dónde surgen los entrenamientos.
 - 5.2 **Identificar** la importancia de un buen programa de entrenamiento (conocerlo, estudiarlo y aplicarlo).
 - 5.3 **Establecer** comparaciones entre los principios fisiológicos, biomecánicos y sociales para ayudar a desarrollar el entrenamiento para obtener un rendimiento óptimo.

IV. LIBRO DE TEXTO

Sitio Web: Lopategui Corsino, Edgar (enero, 2006). *Saludmed: Entrenamiento Deportivo*. <http://www.saludmed.com>

V. BOSQUEJO DE CONTENIDO

Introducción

- Conceptos básicos.
- Métras y objetivos del entrenamiento deportivo.
- Clasificación de las destrezas.
- Determinates para la efectividad del entrenamiento deportivo.

Conceptos Básicos para la Planificación Cíclica

- La estructura del proceso de entrenamiento.
- Planificación/programación del entrenamiento.
- Tipos/Ciclos (ciclización).

Principios del Entrenamiento Deportivo

- Consideraciones preliminares.
- Principios del entrenamiento deportivo.

Componentes del Entrenamiento Deportivo

- Volumen.
- Intensidad.
- Densidad.
- Complejidad del entrenamiento.

Periodos/Fases del Entrenamiento Anual

- Período preparatorio (Pre-temporada).
- Período competitivo (dentro de la temporada).
- Período Transitorio (fuera de temporada).
- Desarrollo de la fortaleza y tolerancia muscular, y de la flexibilidad.

Sistemas de Entrenamiento

- El sistema pulmonar y control de la ventilación pulmonar.
- El corazón y el sistema circulatorio/vascular.
- El sistema de transporte de oxígeno.
- Respuestas cardiopulmonares agudas al ejercicio físico.

Preparación Profesional

- Preparación pre-servicio.
- Preparación en servicio.
- Certificaciones.

VI. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA

Métodos de Enseñanza

- Conferencias dictadas por el profesor.
- Charlas por recursos externos (invitados).
- Discusiones grupales entre los estudiantes, donde el profesor solo es una guía o facilitador.
- Informes o presentaciones de temas del curso por los estudiantes. Se utilizarán recursos multimedia (Ej., presentaciones electrónicas [Power Point], DVD/video, entre otras).
- Uso de dramatización por los estudiantes.
- Dinámicas entre los estudiantes y el profesor.

- Asignaciones y proyectos especiales (monografías y mini-investigaciones en el campo).

Técnicas de Enseñanza

- Actividades para la exploración/descubrimiento de conceptos.
- Análisis y diario reflexivo.
- Solución de problemas.
- Trabajos en grupos/paneles pequeños (Ej., aprendizaje cooperativo y colaborativo, aprendizaje en equipo y aprendizaje basado en problemas).
- Actividades interactivas
- Preguntas relevantes y respuestas divergentes.
- Paneles.
- Foros.
- Trabajos individuales.
- Experiencias de los estudiantes y profesores.
- Participación en ferias de salud o visitas a instituciones relacionadas con la salud.

Medios de Enseñanza

- **Alta tecnología:**
 - Computadora/"notebook" (para presentaciones electrónicas multimedios, aplicaciones en CD-ROM, acceso a direcciones en la Internet/Web, entre otras funciones).
 - Proyector de video digital (para las presentaciones computadorizadas).
- **Tecnología tradicional:**
 - Proyector de video análogo (para la presentación de películas en video casetes).
 - Proyector de diapositiva.
 - Proyector vertical.
 - Proyector para películas de 35mm.
 - Afiches y fotos.
 - La pizarra.

VII. RECURSOS DE ENSEÑANZA

Literatura Impresa

- Libro de texto.
- Revistas impresas.
- Material fotocopiado.

Fuentes Audiovisuales-Multimedios

- **Recursos electrónicos multimedios:**
 - Presentaciones electrónicas (Ej., "Power Point").
 - Aplicaciones multimedios interactivas en CD-ROM.
 - Lecturas en el Web de páginas preparadas localmente para el curso.
 - Recursos de la Internet/Web (Ej., bases de datos, revistas electrónicas, boletines electrónicos, entre otros).

- **Recursos audiovisuales:**
 - Películas en vides (VHS).
 - Películas de 35mm.
 - Diapositivas.
 - Transparencias.

Recursos Humanos

- El profesor del curso.
- Conferenciantes invitados.
- Otros estudiantes.
- El personal del CAI (Centro de Acceso a la Información o Biblioteca).

Recursos Físicos

- Material didáctico.
- Videos.
- Revistas.
- Boletín informativo de salud.

VIII. EXPERIENCIAS DE LABORATORIO

- **Experimento # 1: Planificación de un ciclo de entrenamiento en MS Excel.**

IX EVALUACIÓN Y "ASSESSMENT"

Evaluación

- Se ofrecerán 4 exámenes parciales (50% de la nota total).
- El examen final incluirá solo el último material discutido en la clase (30% de la nota final).
- Habrá una quinta nota parcial (10% de la nota total). Esta consiste de varios laboratorios o experiencias prácticas que se llevarán a cabo durante el transcurso del semestre.

- Por último, se requiere realizar un **Programa de Entrenamiento Anual** (10% de la nota total). Este trabajo consiste en seleccionar un deporte para preparar su Plan de Entrenamiento. Los detalles de este trabajo se discutirá en la clase.
- No se eliminará ninguna nota.
- El curso requiere el uso de un sistema de computadora que posea un procesador de palabras, preferiblemente MS Word. Este sistema puede ser uno personal o el que se encuentra en esta universidad (Ej., el Centro de Informática y Telecomunicaciones [CIT]).

Determinación de las Calificaciones

- **Evaluación del/la estudiante:**

4 Exámenes Parciales	:	50 %
1 Examen Final	:	30 %
1 Experiencias de Laboratorio	:	10%
1 Plan de Entrenamiento	:	10 %

- **A continuación el valor de los exámenes y proyectos especiales:**

4 Exámenes Parciales	=	400 puntos
1 Examen Final	=	100 puntos
1 Experiencias Laboratorio	=	100 puntos
1 Plan de Entrenamiento	=	100 puntos
Total	=	700 puntos

- **La nota final será determinada mediante la siguiente escala numérica:**

A	=	630 – 700	:	90 – 100 %
B	=	560 – 629	:	80 – 89 %
C	=	490 – 559	:	70 – 79 %
D	=	420 – 489	:	60 – 69 %
F	=	≤ 419	:	≤ 59 %

Estrategias de "Assessment" y Evaluación

El seguimiento del progreso de la ejecución de los estudiantes con relación al logro de los objetivos del curso serán monitoreados mediante una diversidad de estrategias de "assessment" y evaluación. Algunas técnicas de "assessment" se presentan a continuación:

- Diario reflexivo.
- Portafolio.
- Bitácora.
- Registro anecdótico.
- Mapa conceptual.

- Reacción escrita inmediata.
- Tirillas cómicas.
- Lista de cotejo.
- Pruebas de ejecución.
- Preguntas abiertas.
- Clase demostrativa.
- Informe oral.
- Rúbricas.
- Estudio independiente.
- Entrevistas.
- Ensayos.
- Poemas concretos.
- Cuestionario.
- Excursiones.
- Monografía.
- Organizador gráfico.
- Lista focalizada.
- Expresiones creativas.
- Álbumes y otros proyectos demostrativos.
- Grabaciones de audio.
- Grabación de video.
- Fotografías.
- Exámenes de papel y lápiz.
- Exámenes cooperativos.
- Exámenes de libro abierto.
- Exámenes de ejecución.
- Autobiografía.
- Informes escritos.
- Escalas.

X. REQUISITOS DEL CURSO

- Completar satisfactoriamente los exámenes y trabajos especiales del curso.
- Asistencia puntual al salón de clase.
- Participación activa durante las discusiones y actividades de los temas del curso.
- Evitar ausencias exageradas a la clase.
- Vestimenta adecuada.
- **Proyectos:**
 - Completar laboratorios.
 - Desarrollo de un plan anual de entrenamiento.

XI. LISTADO DE MATERIALES MULTIMEDIOS

Presentaciones Computadorizadas

Las presentaciones electrónicas para cada capítulo de este curso se prepararon en el formato de PowerPoint 2000/Xp. Estas presentaciones serán convertidas en formato análogo (VHS), para colocarlas en audiovisual, de manera que se encuentren disponibles para los estudiantes. Algunas de estas presentaciones se encuentran en el sitio Web de *Saludmed* o en su versión de CD-ROM interactivo.

Videos DVD

El curso cuenta con las siguientes películas de DVD:

- ?.

Videos VHS

- ?.

CD-ROM Interactivos

- ?.

Páginas en el Web

Parte de las lecturas y referencias requeridas para este curso, al igual que los otros cursos que ofrezco, se encuentran en la siguiente dirección: <http://www.saludmed.com/>

Direcciones de Referencias de Internet/Web

GENERAL : Fisiología del Movimiento Humano

FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

General:

- Exercise Physiology: The Methods and Mechanisms Underlying Performance: <http://home.hia.no/~stephens/exphys.htm>
- NISMAT Exercise Physiology Corner: <http://www.nismat.org/physcor/index.html>

Metabolismo:

- KEGG Metabolic Pathways Graphical pathway maps and ortholog group tables: <http://www.genome.ad.jp/kegg/metabolism.html>

Aptitud Física:

- Linkzone World The New-Look Worldwide Directory - Health: Fitness Sites: <http://uk.zarcrom.com/linkzone/health/fitness/>
- FitnessLink™ - a comprehensive site that includes exercise, nutrition, fitness programs, and much more: <http://www.fitnesslink.com/>
- Fitness World: <http://www.fitnessworld.com/>
- World Fitness: <http://www.tyrell.net/~fitness/>
- Online Fitness: <http://www.onlinetofitness.com/fitwin.shtml>
- The Physical Activity and Health Network: <http://www.pitt.edu/~pahnet/>

Actividad Física y Salud:

- Physical Activity for Everyone: <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/index.htm>
- Physical Activity and Health: *A Report of the Surgeon General*: <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/sgr.htm>
- Center For Disease Control (CDC). Physical Activity and Good Nutrition: Essential Elements for Good Health - AT-A-GLANCE 1998: <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/dnpaaag.htm>

Sistema Nervioso:

- *Neurología – Anatomía y Fisiología del Sistema Nervioso*: <http://www.iqb.es/neurologia/visitador/v001.htm>

Función Neuromuscular:

- Muscle Physiology Home Page: <http://www-neuromus.ucsd.edu/home.html>
- Skeletal Muscle Fiber Type: <http://www.krs.hia.no/~stephens/fibtype.htm>
- Fiber types: <http://muscle.ucsd.edu/musintro/Fiber.html>

Aptitud Músculo Esqueletal y Tendinosa:

- Strength Training: http://www.gsu.edu/~hprjad/kh_755/weights.html
- Appleton, B. (19 93-1998). *Stretching and Flexibility: Everything you never wanted to know*: http://www.enteract.com/~bradapp/docs/rec/stretching/stretching_toc.html

Imágenes Digitales:

- Exercise Physiology Digital Image Archive: <http://ajax.abacon.com/dia/exphys/home.html>

Artículos:

Battaglini, C., Battaglini, B. & Bottaro, M (2003). Los efectos del ejercicio físico sobre el cáncer: una revisión. *Revista Digital*, 9(61). Recuperado el 28 de diciembre de 2005, de <http://www.efdeportes.com/efd61/cancer.htm>.

Revistas, Boletines y Periódicos Electrónicos:

- American Society of Exercise Physiologists – ASEP Newsletter: <http://www.exercisephysiologists.com/ASEPNewsletter/>
- Fitness World: <http://www.fitnessworld.com/>
- World Fitness: <http://www.tyrell.net/~fitness/>
- Online Fitness: <http://www.onlinetofitness.com/fitwin.shtml>

Páginas WWW con otros Enlaces (Directorios/Índices):

- Exercise Physiology Links: http://www.cuw.edu/Academics/programs/hhp/exercise_physiology/links.html
- Links de Fitness: <http://www.amarillas.com/varias/calidad/fitness.htm>
- Fitness (AND OTHER HELPFUL) Links: <http://stonfitness.com/fitlinks.htm>
- FitnessLink - The Health and Fitness Source!: <http://www.fitnesslink.com/index.html>
- Lifelines: Nutrition and Fitness Links: <http://www.lifelines.com/ntnlnk.html>
- The Internet's Fitness Resource: <http://www.netsweat.com/>
- Fit Life: An Electronic Resource of Fitness, Health, Promotion, Wellness, and Lifestyle: <http://www.fitlife.com/>

Motores de Búsqueda:

- Sport Science on the Net: <http://www.sponet.de/>

Agencias Federales de los Estados Unidos Continentales:

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC): <http://www.cdc.gov/>
- National Institute of Health (NIH): <http://www.nih.gov/>

Asociaciones/Organizaciones y Sociedades:

- American College of Sports Medicine (ACSM): <http://www.acsm.org/>
- American Society of Exercise Physiologists: <http://www.asep.org/>
- Canadian Society for Exercise Physiology: <http://www.csep.ca/>
- Exercise Physiology Club: <http://www.doitsports.com/epc/>

GENERAL : Aptitud y Condición Física

APTITUD FÍSICA

General:

- Linkzone World The New-Look Worldwide Directory - Health: Fitness Sites: <http://uk.zarcrom.com/linkzone/health/fitness/>
- FitnessLink™ - a comprehensive site that includes exercise, nutrition, fitness programs, and much more: <http://www.fitnesslink.com/>
- Fitness World: <http://www.fitnessworld.com/>
- World Fitness: <http://www.tyrell.net/~fitness/>

- Online Fitness: <http://www.onlinetofitness.com/fitwin.shtml>
- The Physical Activity and Health Network: <http://www.pitt.edu/~pahnet/>

Actividad Física y Salud:

- Physical Activity for Everyone: <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/index.htm>
- Physical Activity and Health: *A Report of the Surgeon General:*
<http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/sgr.htm>
- Center For Disease Control (CDC). Physical Activity and Good Nutrition: Essential Elements for Good Health - AT-A-GLANCE 1998:
<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/dnpaaag.htm>

Revistas, Boletines y Periódicos Electrónicos:

- The Fitness Partner Connection Jumpsite: <http://primusweb.com/fitnesspartner>
- Fitness World: <http://www.fitnessworld.com/>
- World Fitness: <http://www.tyrell.net/~fitness/>
- Online Fitness: <http://www.onlinetofitness.com/fitwin.shtml>
- The Physical Activity & Health Network (PAHNnet): <http://www1.pitt.edu/~pahnet/>

GENERAL : Ciencias del Ejercicio/Salud Deportiva

MEDICINA DEL DEPORTE

General:

- Sports Medicine Online: <http://www.sports-med.com/>
- SportsMedWeb (TM): <http://www.rice.edu/~jenky/>
- Ivanhoe Broadcast News: Sports Medicine: <http://www.ivanhoe.com/sportsmed/>
- Essays in Sports Science: <http://www.demon.co.uk/ashberry/nutrition/essays.html>
- Sport Science: An Interplinary Site for Research and Human Physical Performance: <http://www.sportsci.org/>
- Dr. Jenkins SportsMedWeb: <http://www.rice.edu/~jenky/>
- UNSW Sports Medicine: <http://sportsmed.med.unsw.edu.au/Default.htm>
- Nicholas Institute of Sports Medicine and Athletic Trauma:
<http://www.nismat.org/index.html>

Revistas, Boletines y Periódicos Electrónicos:

- Sport Science: <http://www.sportsci.org/>
- The Physician and Sportsmedicine Online Journal: <http://www.physsportsmed.com/>
- The Penn State Sports Medicine Newsletter: <http://cac.psu.edu/~hgk2/>
- Medicine & Science in Sports & Exercise® Official Journal of the American College of Sports Medicine: <http://www.wilkins.com/MSSE/>
- The Fitness Partner Connection Jumpsite: <http://primusweb.com/fitnesspartner>

Páginas WWW con otros Enlaces (Directorios/Índices):

- Enlaces: MSPWEB - Medicine in Sports Pages on the Web: <http://www.mspweb.com/>
- Try these neat sites for some more info on Sports Medicine: <http://www.bae.ncsu.edu/bae/courses/bae590f/1995/dikeman/links.html>
- Here are some Athletic Training and Sports Medicine Links: <http://home.rica.net/mitchem19/sportmed.htm>
- MedWebPlus: Sports Medicine (87): http://www.medwebplus.com/subject/Sports_Medicine.html
- Medical Matrix - Sports Medicine: HTTP://WWW.MEDMATRIX.ORG/SPages/Sports_Medicine.asp
- MSPWEB: Medicine and Sports Related Links: <http://www.mspweb.com/notable.html>
- Nerd World Media: SPORTS MEDICINE: <http://www.nerdworld.com/users/dstein/nw1822.html>
- Yahoo! - Health:Medicine:Sports Medicine: http://www.yahoo.com/Health/Medicine/Sports_Medicine/
- Dr. Jenkins' home page: <http://www.rice.edu/~jenky/links.html>

Asociaciones/Organizaciones y Sociedades:

- American College of Sports Medicine (ACSM): <http://www.acsm.org/>
- American Medical Society for Sport Medicine (AMSSM): <http://www.newamssm.org/>
- American Sport Medicine Institute (ASMI): <http://www.asmi.org/>
- American Orthopaedic Society for Sport Medicine (AAOS): <http://www.aaos.org/>
- The National Sports Medicine Institute of the United Kingdom: <http://www.nsmi.org.uk/>
- National Sports Acupuncture Association: <http://www.sportsacupuncture.com/>

XII. TEXTOS DE REFERENCIAS

Libros:

American College of Sports Medicine. (1995). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. (5ta ed.). Baltimore: Williams & Wilkins. 373 pp.

American College of Sports Medicine Staff. (Ed.) (1998). *ACSM' Rsesource Manual for Exercise Testing and Prescription*. (3ra ed.). Baltimore: Williams & Wilkins. 715 pp.

Ash, D., & Werlinger, C. J. (1997). *Exercise for Health Promotion: A Prescriptive Approach*. Gaithersburg, Maryland: Aspen Publishers, Inc. 231 pp.

Barrios Recio, J. & Ranzola Ribas, A. (1998). *Manual para el Deporte de Iniciación y Desarrollo* (pp. 15-17). Cuba: Editorial Deportes.

Brooks, G. A., Fahey, T. D., & White, T. P. (1996). *Exercise Physiology: Human Bioenergetics and its Applications*. (2da ed.). California: Mayfield Publishing Company. 750 pp.

- Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (1997). *Designing Resistance Training Programs*. (2da ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc. 275 pp.
- Evans, M. (1997). *Endurance Athlete's Edge*. Champaign, IL: Human Kinetics. 229 pp.
- Foss, M. L. & Keteyian, S. J. (1998). *Fox's Physiological Basis for Exercise and Sport*. (6th ed.) Boston: WCB/McGraw-Hill Company, Inc. 620 pp.
- García Manso, J. M., Navarro Valdivielso, M., & Ruiz Caballero, J. A. (1996). *Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo (Principios y Aplicaciones)*. Madrid, España: Gymnos, Editorial Deportiva, S. L. 518 pp.
- García Manso, J. M., Navarro Valdivielso, M., & Ruiz Caballero, J. A. (1996). *Planificación del Entrenamiento Deportivo*. Madrid, España: Gymnos, Editorial Deportiva, S. L. 169 pp.
- García Manso, J. M., Navarro Valdivielso, M., Ruiz Caballero, J. A., & Martin Acero, R. (1998). *La Velocidad: La Mejora del Rendimiento en Deportes de Velocidad*. Madrid, España: Gymnos, Editorial Deportiva, S. L. 316 pp.
- George, J. D., Fisher, A. G., & Vehrs, P. R. (1996). *Tests y Pruebas Físicas*. Barcelona: España: Editorial Paidotribo. 310 pp.
- González Badillo, J. J., & Gorostiaga AyestarAn, E. (1995). *Fundamentos del Entrenamiento de la Fuerza: Aplicación al Alto Rendimiento Deportivo*. España: UNDE Publicaciones. 321 pp.
- Heyward, V. H. (1998). *Advanced Fitness Assessment & Exercise Prescription*. (3rd ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics Books. 323 pp.
- Heyward, V. H. (1996). *Evaluación y Prescripción del Ejercicio*. Barcelona. España: Editorial Paidotribo. 278 pp.
- Houston, M. E. (1995). *Biochemistry Primer for Exercise Science*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, Inc. 135 pp.
- Howley, E. T., & Franks, B. D. (1997). *Health/Fitness Instructor's Handbook*. (3rd ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc. 536 pp.
- Lamb, D. R., Gisolfi, C. V. & Nadel, E. (Eds.) (1995). *Perspectives in Exercise Science and Sports Medicine: Prolonged Exercise*. (Vol 8). Carmel, IN: Cooper Publishing Group. 474 pp.
- Lamb, D. R., & Murray, R. (Eds.) (1997). *Perspectives in Exercise Science and Sports Medicine: Optimizing Sport Performance*. (Vol. 10). Carmel, IN: Cooper Publishing Group. 365 pp.

- Leon, A. S. (Ed.). (1997). *Physical Activity and Cardiovascular Health: A National Consensus*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, Inc. 271 pp.
- Housh, T. J., & Housh, D. J. (Eds.). (2000). *Introduction to Exercise Science*. Boston: Allyn and Bacon. 290 pp.
- Maud, P. J., & Foster, C. (Eds.). (1995). *Physiological Assessment of Human Fitness*. Champaign, IL: Human Kinetics Books. 296 pp.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (1996). *Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance*. (4ta ed.). Baltimore, Maryland: Williams & Wilkins. 849 pp.
- Mishchenko, V. S., & Monogarov, V. D. (1995). *Fisiología del Deportista: Bases Científicas de la Preparación, Fatiga y Recuperación de los Sistemas Funcionales del Organismo de los Deportistas de Alto Nivel*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 328 pp.
- Navarro Valdivieso, F. (1998). *La Resistencia*. Madrid. España: Gymnos Editorial Deportiva. S. L. 315 pp.
- Plowman, S. D., & Smith, D. L. (1997). *Exercise Physiology for Health, Fitness, and Performance*. Boston: Allyn and Bacon. 557 pp.
- Powers, S. K., & Howley, E T. (1996). *Exercise Physiology: Theory and Applications to Performance*. (3rd ed.). Boston: WCM/McGraw-Hill Companies. 522 pp.
- Real Federación Española de Atletismo (Ed.) (1998). *Rendimiento Humano en Atletismo: Límites y Posibilidades*. Seminario de la "International Athletic Foundation" (I.A.F.). Budapest, 11 y 12 octubre 1997). Madrid: Editorial Gymnos. 138 pp.
- Robergs, R. A., & Roberts, S. O. (2000). *Fundamental Principles of Exercise Physiology: For Fitness, Performance, and Health*. Boston: McGraw Hill Companies. 487 pp.
- Robergs, R. A., & Roberts, S. O. (1997). *Exercise Physiology: Exercise, Performance, and Clinical Applications*. St. Louis: Mosby-Year Book, Inc. 840 pp.
- Serra Grima, J. R. (1996). *Prescripción de Ejercicio para la Salud*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 408 pp.
- Vasconcelos Raposo, A. (2000). *Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 198 pp.

Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2004). *Fisiología del Esfuerzo y del Deporte* (5ta. ed.). Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 715 pp.

Zatsiorsky, V. M. (1995). *Science and Practice of Strength Training*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc. 243 pp.

CD Interactivo:

Vellón, J. L. (2000). Planificación y Dirección del Entrenamiento Deportivo. En: *Primer Congreso de Entrenamiento Deportivo Aspectos Relacionados a la Gestión y el Entrenamiento Deportivo*. Puerto Rico: Comité Olímpico de Puerto Rico-Comisión de Alto Rendimiento (CAR).

Vellón, J. L. (2000). La Preparación Técnico-Táctica en el Entrenamiento Deportivo. En: *Primer Congreso de Entrenamiento Deportivo Aspectos Relacionados a la Gestión y el Entrenamiento Deportivo*. Puerto Rico: Comité Olímpico de Puerto Rico-Comisión de Alto Rendimiento (CAR).

Vellón, J. L. (2000). La Preparación Física del Entrenamiento. En: *Primer Congreso de Entrenamiento Deportivo Aspectos Relacionados a la Gestión y el Entrenamiento Deportivo*. Puerto Rico: Comité Olímpico de Puerto Rico-Comisión de Alto Rendimiento (CAR).

Vellón, J. L. (2000). La Periodización del Entrenamiento Deportivo. En: *Primer Congreso de Entrenamiento Deportivo Aspectos Relacionados a la Gestión y el Entrenamiento Deportivo*. Puerto Rico: Comité Olímpico de Puerto Rico-Comisión de Alto Rendimiento (CAR).

XIII. REGLAS DEL CURSO Y EXPECTATIVAS DE LOS ESTUDIANTES

Proyectos y Fechas Limites:

1. Todos los trabajos (asignaciones, laboratorios, Proyectos: planificación anual de un entrenamiento deportivo) deben ser entregados en la fecha establecida. De esto no ser así, por cada día de retraso se le restarán 10% al trabajo escrito.
2. Los proyectos escritos se deben entregar durante los primeros 10 minutos luego de haber comenzado la clase.
3. Los trabajos escritos deben estar limpios, leíbles y preparados en un procesador de palabras, preferiblemente MS Word. De no ser así, el trabajo puede ser devuelto o restado puntos.
4. Los proyectos escritos se debe entregar tanto en formato electrónico (Ej., MS Word) como impreso.

5. El trabajo preparado en MS Word debe entregarse en un disco flexibles 3.5 o en un CD-ROM.
6. Al evaluar los proyectos, se tomarán en consideración los siguientes criterios:
 - a. Contenido y organización de trabajo.
 - b. Claridad y síntesis de las ideas.
 - c. Redacción correcta de las referencias.
 - d. Las destrezas de redacción en los trabajos asignados, esto incluye: gramática y ortografía.
7. Siga las siguientes recomendaciones generales de redacción:
 - a. Se recomienda que se emplee una fuente ("font" o tipo de letra) *serif* (con rabos/colas), tal como "*Times New Roman*", entre otras. Este tipo de letra debe estar formateada a un tamaño de 12 puntos.
 - b. Emplear papel tamaño carta (8½ x 11), blanco y sin líneas.
 - c. Los márgenes en los lados del papel deben de ser 1½ pulgadas en el margen izquierdo y 1 pulgada en el margen superior, en el inferior y el derecho.
 - d. Se requiere que se enumeren todas las páginas, comenzando con la página de título, escribiendo el número a 1 pulgada de distancia del borde derecho del papel, centraliza entre el borde superior del papel y la primera línea escrita.
 - e. No divida las palabras al final de las líneas.
 - f. Todo el texto debe estar formateado a doble espacio, con excepción de las citas en bloque, las cuales se escriben a espacio sencillo.

Para más información, dirijase al Sitio Web de este curso:

<http://www.saludmed.com/APA/APA.html> o consulte al manual de estilo de publicaciones de la American Psychological Association (APA):

America Psychological Association (2001). *Publication Manual of the American Psychological Association* (5ta. ed). Washington, DC: Author.

8. Todas las asignaciones serán evaluadas por plagio. Se considera que se ha cometido plagio si el estudiante ha robado palabras, ideas, datos u organización de otra persona sin haber indicado el crédito correspondiente. Además, ocurre plagio cuando se parafrasea un texto sin haber colocado su referencia, citar sin poner comillas, si se insertan figuras o tablas sin su correspondiente referencia, entre otros. Todo estudiante que incurra en el delito de plagio será penalizado con un cero ("0") o "F".
9. El profesor mantiene una copia del trabajo hecho en formato electrónico, de manera que pueda ser comparado con otros proyectos de estudiantes matriculados en semestres previos al actual.

Reposición de Trabajos y Exámenes:

1. En caso de una enfermedad prolongada, favor de comunicarse con su maestro o compañeros de clase para las asignaciones y/o exámenes.
2. Se repondrán exámenes solo a estudiantes con una excusa aceptable; el examen repuesto será diferente y con preguntas de discusión adicionales.
3. No hay reposición para las asignaciones.
4. De copiarse un trabajo escrito o examen, podrá ser penalizado con un cero ("0") o "F".

Normas de Asistencia y Tardanzas

1. Los estudiantes con asistencia perfecta previa a cada examen parcial, obtendrán automáticamente un bono de 10 puntos para dicha prueba. Se debe enfatizar que este beneficio solo es para aquellos estudiantes que nunca hayan faltado, es decir, una ausencia durante el periodo de tiempo antes del examen descalifica al estudiante de este bono.
2. Tres (3) tardanzas será equivalente a una (1) ausencia.
3. Se le cargará una tardanza en una clase a todo estudiante que llegue diez (10) minutos después de la hora que comienza la clase, sin excusa.

Normas de Ética:

1. Está prohibido hablar palabras malas u obscenas en el salón.
2. El profesor siempre respetará a los estudiantes, de manera que también se espera que los estudiantes respeten a su profesor y a sus compañeros de estudio.
3. Por último, se espera que los estudiantes den su esfuerzo máximo en la clase. De igual manera el profesor dará "la milla extra" para que los estudiantes aprendan los conceptos básicos del curso.

Otras Normas:

1. No se permite fumar, ni consumir bebidas alcohólicas en el salón de clase.
2. Esta prohibido el uso de celulares y busca personas (pagers) durante el periodo de clase.

Membresías de Asociaciones:

1. Hágase miembro de una o más de las diferentes asociaciones relacionadas con el campo de la salud, educación física, recreación, ciencias del movimiento humano y nutrición deportiva:
 - a. ***Asociación de Educación Física y Recreación de Puerto Rico (AEFR)***
(P.O. Box 1506, Old San Juan Station, San Juan, Puerto Rico 00902;
INTERNET: Web: <http://home.coqui.net/aefr/>, E-Mail: aefr@coqui.net)
 - b. ***American Alliance for Health, Physical Education and Dance (AAHPERD)***
(1900 Association Drive, Reston, VA 2209-9809; TEL: 703/476-3400, FAX: 703/476-9527;
INTERNET: Web: <http://aahperd.org>, E-Mail: info@aahperd.org)
 - c. ***American College of Sports Medicine (ACSM)***
(Box 1440, Indianapolis, IN 46206-1440; TEL: 317/637-9200, FAX: 317/634-7817;
INTERNET: Web: <http://www.acsm.org>, E-Mail: crtacsm@acsm.org)
 - d. ***Federación de Medicina Deportiva de Puerto Rico (FEMEDE)***
(Apartado B, San Juan, PR 00902; TEL: 787/723-3898, FAX: 787/723-2440)
 - e. ***International Federation of Sports Medicine (FIMS)***
(Iturrama 43 Bis, 1 A, 31007 Pamplona, España; TEL: 34.48/26-5360, FAX: 34.48/17-1431;
INTERNET: Web: <http://www.fims.org>, E-Mail: fims@fims.org)
 - f. ***National Strength and Conditioning Association (NSCA)***
(1885 Bob Johnson Drive, Colorado Springs, CO 80906;
TEL: 719/632-6722, FAX: 719/632-6367;
INTERNET: Web: <http://www.nasca-lift.org/>, E-Mail: nsca@nsca-lift.org)
 - g. ***American Society of Exercise Physiologist (ASEP)***
(1200 Kenwood Ave., Duluth, MN 55811; TEL: 218/723-6297;
INTERNET: Web: <http://www.asep.org>, E-Mail: contact@asep.org)
 - h. ***Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP)***
(185 Somerset St., West, Suit 202, Ottawa (Notario) CANADA k2P 0J2;
TEL: 613/234-4355, FAX: 787/723-2440;
INTERNET: Web: <http://www.csep.ca>, E-Mail: info@csep.org)
 - i. ***The ACSM Health Promotion Special Group Interest: Home for the Former Association for Worksite Health Promotion (AWHP).***
(The ACSM Health Promotion Interest Group Professional Contact:
Task Force Leader - Ed Howley, 865/974-1294, E-Mail: ehowley@utk.edu
INTERNET: Web: <http://www.uwsp.edu/hphd/awhp/>)
 - j. ***International Association for Fitness Professionals (IDEA)***
(10455 Pacific Center Court, San Diego, CA 92121-4339;
TEL: 800/999-4332, ext 7; FAX: 858/535.8234;
INTERNET: Web: <http://www.ideafit.com>, E-Mail: contact@ideafit.com)
 - k. ***Aerobics and Fitness Association of America (AFAA)***
(15250 Ventura Blvd, Suite 200, Sherman Oaks CA 91403-3297;

TEL: 800/446-2322 ext. 215; FAX: 818/990-546;
INTERNET: Web: <http://www.afa.com>, E-Mail: ContactAFAA@afa.com)

l. American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation (AACVPR)

(AACVPR National Office, 401 North Michigan Avenue, Suite 2200, Chicago, IL 60611;
TEL: 312/321-5146;
INTERNET: Web: <http://www.aacvpr.org>, E-Mail: aacvpr@smithbucklin.com)

m. National Athletic Trainers' Association (NATA)

(2952 Stemmons Freeway, Dallas, TX 75247;
TEL: 214/637-6282, FAX: 214/637-2206
INTERNET: Web: <http://www.nata.org>, E-Mail: webdude@nata.org)

n. International Sport Science Association (ISSA)

(ISSA, 1015 Mark Avenue, Carpinteria, CA 93013;
TEL: 805/884-8111, FAX: 805/884-8119
INTERNET: Web: <http://www.issaonline.com>, E-Mail: webmaster@issaonline.com)

o. International Fitness Professional Associations (IEPA)

(14509 University Point Place, Tampa, Florida 33613;
TEL: 800/785-1924, FAX: 813/979-1978;
INTERNET: Web: <http://www.ifpa-fitness.com>, E-Mail: webmaster@ifpa-fitness.com)

p. American Running Association

(4405 East-West Highway, Suite 405, Bethesda, MD 20814;
TEL: 301/13-9517, 800-776-2732;
INTERNET: Web: <http://www.americanrunning.org/>, E-Mail: run@americanrunning.org)

q. Gatorade Sports Science Institute (GSSI)

(P.O. Box 049005, Suite 11-3, Chicago, IL 60604-90005;
TEL: 1-800-616-GSSI (4774);
INTERNET: Web: <http://www.gssiweb.com/>, E-Mail: comments@sgsnet.com;
CONTACTO EN PUERTO RICO: GSSI de Puerto Rico, Calee Tabonico #7, Edif Marina #206, Caparra Hills, Guaynabo, PR 009968).

r. American Medical Society for Sports Medicine (AMSSM)

(11639 Earnshaw, Overland Park, KS 66210;
TEL: (913) 327-1415, FAX: (913) 327-1491
INTERNET: Web: <http://www.newamssm.org>, E-Mail: office@amssm.org)

s. American Sports Medicine Institute (ASMI)

(2660 10th Avenue South, Suite 505, Birmingham, Alabama 35205
TEL: (205) 918-0000, FAX: (205) 918-0800
INTERNET: Web: <http://www.asmi.org>, E-Mail)

t. Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE)

(FEMEDE, Iturrama 43 bis, entlo 31007 Pamplona, España
TEL: 948267706, FAX: 948 174325
INTERNET: Web: <http://www.femedede.es>, E-Mail: femedede@femedede.es)

u. American Orthopaedic Society of Sports Medicine (AOSSM)

(6300 N. River Road Suite 500, Rosemont, Illinois 60018
TEL: (847) 292-4900, FAX (847) 292-4905

INTERNET: Web: <http://www.sportsmed.org>, E-Mail: membership@aossm.org)

v. American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS)

(6300 North River Road Rosemont, Illinois 60018-4262

TEL: 847/823-7186, FAX: 847/823-8125

INTERNET: Web: <http://www.aaos.org>, E-Mail:)

w. Aquatic Exercise Association (AEA)

(201 Tamiami Trail, S. Suite 3, Nokomis, FL 34275

TEL: (941) 486-8600, (888) AEA-WAVE FAX: (941) 486-8820

INTERNET: Web: <http://aeawave.com/>, E-Mail: info@aeawave.com)

x. Asociación Latinoamericana de Salud y Actividad Física ()

INTERNET: Web: <http://www.sportsalut.com.ar/>, E-Mail:

informessportsalut@fibertel.com.ar)

y. Sociedad Chilena de Medicina del Deporte (SOCHMEDEP)

(Las Condes 9792 Oficina 206, Santiago, Chile.

TEL/Fax: 56-2-3713924

INTERNET: Web: <http://www.sochmedep.cl/>, E-Mail: info@sochmedep.cl)

z. British Association of Sport and Exercise Medicine (BASEM)

INTERNET: Web: <http://www.basem.co.uk/>, E-Mail: BASEMinfo@aol.com)

aa. Instituto de Biomecánica de Valencia

INTERNET: Web: <http://www.ibv.org/>, E-Mail:)

bb. Institute for Preventative Sports Medicine

INTERNET: Web: <http://members.aol.com/wwwipsm/>, E-Mail:)

cc. Grupo de Ecografía de FEMEDE (Español)

INTERNET: Web: <http://www.iespana.es/grupoecografia/>, E-Mail:)

dd. Grupo Español de Nutrición Aplicada al Deporte

INTERNET: Web: <http://www.avituallamiento.com/comite.htm>, E-Mail:)

ee. Instituto Andaluz del Deporte

INTERNET: Web: <http://www.uida.es/index.html>, E-Mail:)

ff. Steadman Hawkins Sports Medicine Foundation

INTERNET:

<http://practices.activelifenetwork.com/cda/index/1,7132,1064:Home:1:1:1:1:1,00.html>,

Web:, E-Mail:)

XIV. REVISTAS PROFESIONALES (JOURNALS) Y OTRAS RELACIONADAS

Dirección y Costo:

- **The Physician and Sportsmedicine:** (4530 West 77th Street, Minneapolis, Minnesota 55435; **Costo de la Suscripción Anual:** \$46.00 [Estudiantes: \$34.50]; **Frecuencia de las Publicaciones:** Mensual).

- **Sports Medicine:** (Adis Press International Inc., 582 Middletown Boulevard, Suite B-30, Langhorne, PA 19047; Adis International Limited, 41 Centorian Drive, Private Bag 65901, Mairangi Bay, Auckland 10, New Zealand; **Costo de la Suscripción Anual:** \$330.00, **Frecuencia de las Publicaciones:** Mensual).
- **Medicine, Exercise, Nutrition and Health:** (Blackwell Scientific Publications, Inc., 238 Main Street, Cambridge, MA 02142-9736; **TEL:** (800) 759-6102, **FAX:** (617)225-0412; **Costo de la Suscripción Anual:** (**Instituciones:**) \$110.00, (**Overseas:**) \$140.00; **Frecuencia de las Publicaciones:** seis veces en el año).
- **International Journal of Sports Nutrition:** (Human Kinetics Publishers, P.O. Box 5076, Champaign, IL, 61825-5076; TOLL-FREE TEL: 1-800-747-4457, FAX: 217-351-1549 [24 Horas diario]; **Costo de la Suscripción Anual:** (**Instituciones:**) \$90.00, **Frecuencia de las Publicaciones:** Cuatrimestral ["Quarterly"] [en los meses de Marzo, Julio, Septiembre y Diciembre]).

Resumen:

ACSM's Health and Fitness Journal	Journal of Clinical Investigation
Acta Médica Scandinava	Journal of the American Medical Association
Acta Physiologica Scandinava	Journal of Sports Science
American Journal of Cardiology	Journal of Sports Medicine
American Journal of Clinical Nutrition	Journal of Sports Medicine and Physical Fitness
American Journal of Physiology	Medicine, Exercise, Nutrition and Health
Annals New York Academy of Science	Medicine and Science in Sports and Exercise
Australian Journal of Science and Medicine in Sports	Medicine and Sports
British Journal of Sports Medicine	Metabolism
Canadian Journal of Applied Physiology	National Strength and Conditioning Association Journal
Clinics in Sports Medicine	New England Journal of Medicine
Ergonomics	Pediatric Exercise Science
European Journal of Applied Physiology	Physician and Sportsmedicine
Exercise and Sports Science Reviews	Research Quarterly in Exercise and Sports
Federation Proceedings	Scandinavian Journal of Clinical and Laboratory Investigation
International Journal of Sports Medicine	Sport Health Magazine
International Journal of Sports Nutrition	Sports Medicine
Journal of Applied Physiology	The Journal of Orthopaedic an Sports Physical Therapy
Journal of Biomechanics	The American Journal of Sports Medicine
Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation	

Revistas Profesionales ("Journals") y Boletines Electrónicos Disponibles en la Internet/Web:

- **Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte:** <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista.html>
- **Journal of Professional Exercise Physiology:** <http://www.exercisephysiologists.com/JournalofProfessionalExercisePhysiology/index.html>
- **Exercise Physiology Journal Club:** <http://www.css.edu/users/tboone2/asep/dexp/journal.htm>
- **Fitness Online:** <http://www.fitnessonline.com/>
- **Shapeonline:** <http://www.shapeonline.com/>
- **Sosol: Sociology of sport online:** <http://www.brunel.ac.uk/depts/sps/sosol/index.htm>
- **Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte:** <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista.html>
- **Revista:** <http://www.chasque.net/moston/fitness/revista.htm>
- **Annual Review of Physiology (Annual Reviews, Inc.) - UNI solamente:** <http://physiol.annualreviews.org/>
- **Journal of Applied Physiology:** <http://jap.physiology.org/>
- **Medicine & Science in Sports & Exercise:** <http://www.msse.org/>
- **The Physician and Sportsmedicine online:** <http://www.physsportsmed.com/>
- **The Physician and Sportsmedicine:** <http://www.physsportsmed.com/journal.htm>
- **International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism:** <http://www.humankinetics.com/products/journals/showindex.cfm?journalid=IJSNEM>
- **Coaching Science Abstracts:** <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/intro.html>
- **European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology(Reseñas):** <http://link.springer.de/link/service/journals/00421/index.htm>
- **Gatorade Sports Science Institute: Sports Science Exchange (Texto Completo):** <http://www.gssiweb.com/library/sse/index.html>
- **Gatorade Sports Science Institute: Sports Science Exchange Roundtable (Texto Completo):** <http://www.gssiweb.com/library/rt/index.html>
- **Gatorade Sports Science Institute: Coaches Corner (Texto Completo):** <http://www.gssiweb.com/library/instrpt/index.html>
- **MedWeb: Medicina del Deporte:** <http://www.gen.emory.edu/medweb/medweb.sportsmed.html>
 - **Exercise Immunology Review (tabla de contenido):** <http://www.humankinetics.com/infok/journals/eir/intro.htm>

- **International Journal of Sports Nutrition (tabla de contenido):**
<http://www.humankinetics.com/infok/journals/ijsn/intro.htm>
- **Journal of Applied Biomechanics (tabla de contenido):**
<http://www.humankinetics.com/infok/journals/jab/intro.htm>
- **Journal of Sport Rehabilitation (tabla de contenido):**
<http://www.humankinetics.com/infok/journals/jsr/intro.htm>
- **Medicine and Science in Sports and Exercise (tabla de contenido):** <http://www.wwilkins.com/MSSE/>
- **Pediatric Exercise Science (tabla de contenido):**
<http://www.humankinetics.com/infok/journals/pes/pes-v8.htm>
- **Sports Medicine (tabla de contenido):**
gopher://topgun.adis.co.nz/11/sm
- **Physical Education Digest (tabla de contenido):**
<http://domains.cyberbeach.net/pedigest/>
- **Physical Activity and Health: A Report by the Surgeon General:**
<http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/sgr.htm>
- **University of Waterloo Electronic Library: Kinesiology:**
<http://www.lib.uwaterloo.ca/discipline/kin/index.html>:
 - **Abstract, Indexes, and CD ROMs:**
<http://www.lib.uwaterloo.ca/discipline/kin/abstracts.html>
 - **Electronic books and journals in Kinesiology (University of Waterloo):** <http://www.lib.uwaterloo.ca/discipline/kin/journals.html>
 - **Scientific, Technical, Medical (Peer-Reviewed):**
<http://www.edoc.com/jrl-bin/wilma/spr>

XV. REPRESENTANTES DE CASAS PUBLICADORAS EN PUERTO RICO

- **Wm. C. Brown Publishers/Merrill Publishing Company:** Carmen Sacarello, M.A., Sales Representative District Office; P.O. Box 4798, Hato Rey, PR 00919-4798; **TEL:** (787) 793-4676.
- **Collier Macmillan International. A Division of Macmillan Publishing Co.:** Yamil A. Bermudez, Caribbean Artea Representative; 51 St. BA-15, Teresita, Bayamón, PR 00619; **TEL:** (787) 765-1212, Ext. 2031.
- **Editorial McGraw-Hill Latinoamericana, Inc.:** Representante División Universitaria; Ave. Muñoz Rivera 1121, Río Piedras, PR 00928; **TELS:** (787) 751-2451, (787) 751-3451; **TELEX:** 385-8061 ó (787) 764-1890.
- **Editorial Paidotribo:** Nani Jiménez; BORIKEN LIBROS, INC.; Urb. Santa Rita, Río Piedras, PR 00925; **TELS:** (787) 753-1744, (787) 754-6891; **FAX:** (787)754-6891.
- **Biblio-Informática:** Gloriana Jiménez; P.O. Box 19221, Fernández Juncos, P.R. 00910; **TEL/FAX:** (787)253-0522, **CEL:** (787)413-3562.

XVI. CASAS PUBLICADORAS/LIBRERÍAS EN LA INTERNET/WEB

- **Publisher's Catalogues:** <http://www.lights.com/publisher/>
- **The World Wide Web Virtual Library: Publishers:** <http://archive.museophile.sbu.ac.uk/publishers/>
- **Book Publishers - List of Publishing Companies:** <http://www.topicsites.com/publishers/book-publishers.htm>
- **Human Kinetics:** <http://www.humankinetics.com>
- **McGraw-Hill Publishers:** <http://www.mhhe.com/catalogs/>
- **Book Publisher's List:** <http://www.stuartmarket.com/bookpub.htm>
- **Lippincott Williams & Wilkins:** <http://www.lww.com/>
- **Prentice-Hall:** <http://vig.prenhall.com/>
- **F.A. Davis:** <http://www.fadavis.com/>
- **Allyn and Bacon/Longman:** <http://www.ablongman.com/>
- **Blackwell Science:** <http://www.blackwell-science.com/>
- **VeloPress Books:** <http://www.velogear.com/velopressbooks.html>
- **Rainbow Books:** <http://www.rainbow-online.com/>
- **Barnes and Noble.com Inc.:**
<http://search.barnesandnoble.com/textbooks/booksearch/isbnInquiry.asp?isbn=0697257983>
- **Borders:** <http://www.amazon.com/exec/obidos/tg/browse/-/577394/103-0436942-3790234>
- **Amazon.com:** <http://www.amazon.com>
- **Repertorio Leer libros en Español:** <http://www.leer.nisc.com/>
- **Bowker's Books in Print:** <http://www.booksinprint.com/bip/>
- **WHSmith Online™, - Internet BookShop:**
<http://www.bookshop.co.uk/ser/serpge.asp>

XVII. LIBRERÍAS/COMPAÑÍAS DONDE SE PUEDEN ORDENAR LIBROS

- **Librería Domingo Delgado:** Ave. Américo Miranda, No. 971; Reparto Metropolitano Rio Piedras, Puerto Rico 00921; **TEL:** (787) 764-2305, 763-2294.
- **Medical Books in Print:** Jorge Colombani; P.O. Box 4261; Hato Rey Station; Hato Rey, Puerto Rico 00919; **TEL:** (787) 758-4846.
- **Biblio-Infomática:** Gloriana Jiménez; P.O. Box 19221, Fernández Juncos, P.R. 00910; **TEL/FAX:** (787)253-0522, **CEL:** (787)413-3562.

PERFIL DEL ESTUDIANTE

Fecha: ____/____/____
Día Mes Año

Curso: _____ Horas: _____ Días _____ Sección: _____

La información abajo descrita es voluntaria. No obstante, estos datos ayudará al profesor a ofrecer una mejor asistencia a estudiante. Esta información será estrictamente confidencial. Favor escribir en letra de molde.

Nombre: _____ Núm. Est.: _____

Dirección postal: _____

E-mail: _____ TEL: Cel _____ Casa: _____ Trab: _____

Tipo o título del trabajo: _____ Promedio hrs/sem.: _____

Concentración: _____ Meta Educativa: _____

Razón para coger este curso: _____

Logros personales: _____

Pasatiempos/intereses: _____

Lo que espera aprender en este curso: _____

Experiencia de aprendizaje más impactante: _____

Retos de aprendizaje: _____

¿Cuál es la mejor manera que usted aprende?: _____

Preguntas o preocupaciones relacionado con la clase: _____

Firma (indica que recibió el prontuario): _____