



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

ACCESO: http://saludmed.com/ejercicio/evaluacion/PF2_INSTRUC_Ejercicio_Analisis-Caps-Libro.pdf

ANÁLISIS DE LOS CAPÍTULOS DEL LIBRO DE TEXTO

INTRODUCCIÓN

La tarea vigente consiste en el análisis y resumen grupal de los 12 capítulos que consiste el libro de texto de la clase (ACSM, 2018). El proyecto posee un componente escrito y otro oral. La porción escrita debe prepararse con un procesador de palabras, preferiblemente, MS Word. Tal trabajo requiere ser entregado el día que se presenta el informe oral del capítulo.

INSTRUCCIONES

En esta porción de la actividad académica actual se escriben los pasos que se requieren seguir para completar este segundo proyecto final.

Formar los Grupos de Trabajo

Para la asignación de análisis y reflexión de los capítulos del libro de ACSM (2018), es necesario primero formar grupos de tres a cinco estudiantes. Cada grupo habrá de escoger un capítulo del libro para su estudio.

Asignación de los Capítulos a los Grupos de Trabajo

Existen dos métodos para seleccionar los capítulos, que son, 1) voluntariamente o 2) establecido por el profesor. Los capítulos del libro se enumeran a continuación:

- CAPÍTULO 1: Beneficios y Riesgos Asociados con la Actividad Física
- CAPÍTULO 2: Evaluación de la Salud Previo a la Participación del Ejercicio
- CAPÍTULO 3: Evaluación Previo al Ejercicio
- CAPÍTULO 4: Pruebas de Aptitud Física Relacionadas con la Salud y su Interpretación
- CAPÍTULO 5: Pruebas de Esfuerzo Cínicas y su Interpretación
- CAPÍTULO 6: Principios Generales de la Prescripción de Ejercicio
- CAPÍTULO 7: Prescripción de Ejercicio para Poblaciones Saludables y con Consideraciones Especiales
- CAPÍTULO 8: Consideraciones Ambientales para la Prescripción de Ejercicio
- CAPÍTULO 9: Prescripción de Ejercicio para Pacientes con Enfermedades Cardiacas, Periféricas, Cerebrovasculares y Pulmonares
- CAPÍTULO 10: La Prescripción de Ejercicio para Individuos con Enfermedades Metabólicas y Factores de Riesgos para Cardiopatías
- CAPÍTULO 11: Pruebas de Esfuerzo y Prescripción de Ejercicio para Poblaciones con otras Enfermedades y disturbios de Salud
- CAPÍTULO 12: Teorías y Estrategias de Comportamiento para la Promoción de Ejercicio

APÉNDICE C: Interpretación del Electrocardiograma

Convocar Reuniones con los miembros del Grupo

Con el fin de asegurar la participación frecuente y activa de cada estudiante que forma parte de los grupos de trabajo para los capítulos del libro, es vital que se citen reuniones frecuentes (mínimo tres) para tal encomienda del curso. Las reuniones pueden ser presenciales o virtuales (e.g., WhatsApp, FaceTime y otras). Se debe delegar a un constituyente del equipo la función de secretario para que redacte las actas o minutas de las reuniones. Cada acta deberá constar de los siguientes elementos:

1. Fecha de la reunión
2. Agenda o asuntos que se esperan discutir
3. Resoluciones o acuerdos tomados
4. Tareas asignadas para cada miembro del grupo
5. Fecha de la próxima reunión
6. Asistencia
7. La aportación a la presentación de cada miembro del grupo

Al finalizar todas las reuniones, cada miembro del equipo de trabajo debe evaluar las actitudes y el grado de participación de sus compañeros concerniente a su asistencia a las reuniones y al cumplimiento de las funciones y tareas asignadas. Este proceso es de crucial importancia, de manera que la otorgación de la calificación para el grupo sea equitativa y justa.

Enfoque del Tipo de Análisis para cada Capítulo

El componente escrito para el estudio y evaluación de los capítulos consiste en los siguientes asuntos:

1. Resumen de la idea transcendental para cada tópico principal que forma parte del capítulo.
2. Explicación de cada figura, sea un diagrama de flujo, tabla o gráfica x-y.
3. Resumen de los puntos más importantes del capítulo.
4. Descripción de los conceptos o términos medulares del capítulo.
5. Reflexión introspectiva del capítulo. Esta deberá incluir:
 - a. Las posibles aplicaciones prácticas en los deportes competitivos.
 - b. Explicación del posible beneficio personal para la vida profesional actual y prospectiva, para los estudiantes.
 - c. Los tipos de ciencias de la salud deportiva y movimiento humano integradas en el capítulo, reconocidas como fisiología del ejercicio, biomecánica, kinesiología, nutrición deportiva y otras.

6. Referencias o recursos escolásticos empleados para el análisis del capítulo. En esta sección del trabajo, es imperante incluir las referencias utilizadas que asistieron en preparar la vertiente escrita de la tarea. Las fichas bibliográficas pueden ser libros, investigaciones científicas, repastos de la literatura o artículos. También, se pueden incorporar recursos extraídos de la internet/web. Es crucial que la redacción de las referencias y recursos sigan el formato de la “American Psychological Association” (APA).

Informe Oral

En este segmento del proyecto, cada integrante del grupo debe aportar respecto al análisis del capítulo. Para tal propósito, a partir de una presentación electrónica (e.g., MS Power Point), los alumnos discutirán las temáticas de mayor relevancia del capítulo evaluado, con un resumen al final.

La presentación electrónica que atañe al capítulo evaluado debe ser provista al profesor, en su formato digital original, es decir la versión nativa de MS Power Point (.pptx).

Es importante recalcar que, si se encuentra ausente uno o más miembros del grupo el día de la presentación, solo obtendrá el 50 por ciento de la nota, siempre que haya contribuido previamente a la presentación.

EVALUACIÓN

El actual proyecto posee un valor de 100 puntos, 50 puntos para el informe escrito y 50 puntos para la presentación oral. Se requiere incluir las evaluaciones realizadas respecto a la asistencia y participación de los compañeros de equipo. Por lo tanto, si algún constituyente del grupo no cumplió con las funciones y deberas asignadas, o nunca asistió a las reuniones, el mismo habrá de obtener una calificación menor a la de grupo, en su totalidad.

Es de crucial importancia que el líder del grupo informe la contribución de cada integrante hacia la presentación. Los estudiantes que no contribuyeron en nada deben ser penalizados con cero (0).

Todo integrante del grupo debe haber leído en su totalidad el capítulo, de manera que, si falta un integrante de este durante la presentación, los demás integrantes pueden continuar con el informe.

REFERENCIAS

American College of Sports Medicine (2018). *Guidelines for exercise testing and prescription* (10ma ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.