

PLAN DIARIO IDC

(Véanse la presentación electrónica, preparada en MS Power Point:
<http://www.saludmed.com/ejercicio/presentaciones/sedentarismo.ppt>)

Fecha: 30 de marzo de 2017

Curso: HPER - 4308: Diseño de Programas de Ejercicio

Sección: 7256 **Días:** KJ **Profesor:** Edgar Lopategui Corsino

I. TEMA: Comportamiento Sedentario

II. Objetivos

1. **Explicar** los conceptos básicos vinculados con el comportamiento sedentario.
2. **Comparar** los conceptos comportamiento sedentario, tiempo sentado, síndrome de muerte por sedentarismo y la enfermedad del tiempo sentado.
3. **Asociar** el equivalente metabólico (MET) con la problemática del tiempo sentado.
4. **Discutir** las consecuencias adversas a la salud del sedentarismo.
5. **Establecer** las acciones que interrumpen el tiempo sentado.

III. Conceptos Claves

1. METs
2. Comportamiento sedentario, sedentarismo, inactividad física
3. Comportamiento sentado y tiempo sentado
4. Síndrome de muerte por sedentarismo
5. Enfermedad del tiempo sentado
6. Enfermedades crónico-degenerativas
7. Ejercicio
8. Actividad física
9. Aptitud física
10. Síndrome metabólico
11. Obesidad
12. Diabetes

IV. Actividades Pedagógicas (Procedimiento)

A. Inicio (Inducción al Aprendizaje)

1. Actividad de exploración/descubrimiento:

- a. *Se instruye a los estudiantes que se coloquen de pie y caminen en los alrededores de su pupitre.* A continuación, se les pregunta:
 - 1) ¿Cómo se relaciona este tipo movimiento humano con el tema de la clase de hoy?
 - 2) ¿Qué fenómeno bioenergético ocurrió durante la acción translatória de caminar?

3. Actividad de avalúo (reacción escrita inmediata, RED):

a. *Con el fin de explorar su conocimiento, completen las siguientes oraciones:*

- 1) Los METs...
- 2) El comportamiento sedentario...
- 3) Estar más de una hora sentado...
- 4) Las enfermedades crónico-degenerativas....
- 5) Levantarse...

4. Presentar un video de “Youtube” y actividad de avalúo (lista focalizada)

(Véanse: <https://www.youtube.com/watch?v=A2z0l9B6aGE>):

a. *Fundamentado en la presentación del video anterior, mencione tres términos, palabras o frases que puedan surgir de su pensamiento al observar tal película. Tienen 3 minutos para completar esta actividad:*

- 1)
- 2)
- 3)

B. Desarrollo

1. Mediante una pantalla, o diapositiva, de la presentación electrónica:

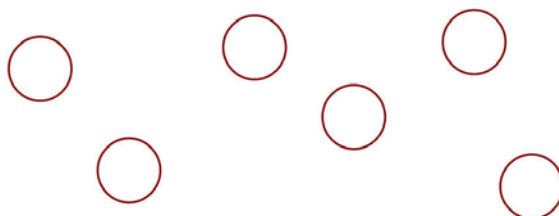
a. *Se presenta el bosquejo, o contenido, de los tópicos que habrán de discutirse en la clase de hoy:*

- 1) Consideraciones preliminares
- 2) Comportamientos de Riesgo
- 3) Guías de actividad física
- 4) Comportamiento sedentario y tiempo sentado
- 5) Efectos adversos a la salud del comportamiento sentado
- 6) Efectos favorables para las interrupciones del tiempo sentado
- 7) Estrategias para combatir el tiempo sedentario
- 8) Relación del comportamiento sentado con las guías de actividad física
- 9) Recursos para orientar a la población

2. Actividad de avalúo:

a. *Fundamentado la conferencia de neurociencia ofrecido por la Dra. Rita Smilkstein (The Natural Human Learning Process Guidelines for Curriculum Development and Lessons Plans), ofrecido en la Universidad Interamericana de Puerto Rico, Recinto Metro:*

Dibuje sobre estos cuerpos celulares, que tú piensas es el largo y cantidad de dendritas tú posees en estos momentos:



3. Mediante varias pantallas, o diapositivas, de la presentación electrónica:

- a. Se discuten los tópicos de la clase utilizando mapas de conceptos (diagramas de flujo)

- b. *Se realizan varias actividades de avalúo:*

El punto más confuso (muddiest point)

Lista focalizada:

Punto más nebuloso o más claro:

Preguntas y Respuesta:

Ensayo breve (one-minute paper):

- c. *Se realizan varias estrategias pedagógicas:*

Uso de Preguntas y Respuestas.

Trabajo en Grupo/Colaborativo:

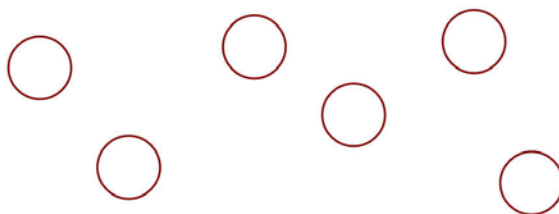
C. Cierre Pedagógico (Actividad Final)

- 1. Resumen de lo discutido.

- 2. **Avalúo Final:**

- a. ***Fundamentado la conferencia de neurociencia ofrecido por la Dra. Rita Smilkstein (The Natural Human Learning Process Guidelines for Curriculum Development and Lessons Plans), ofrecido en la Universidad Interamericana de Puerto Rico, Recinto Metro:***

Dibuje sobre estos cuerpos celulares, que tú piensas es el largo y cantidad de dendritas tú posees ahora para los conceptos discutidos en la clase de hoy. ¿Porqué tú crees tú tienes esta longitud y cantidad de dendritas.



- b. ***Reacción Escrita Inmediata (REI):***

- 1) Algo nuevo que aprendí hoy es...
- 2) Ya sabía...
- 3) Se me hizo difícil entender...
- 4) Lo más que me gustó fue...
- 5) Lo menos que me gustó fue...
- 6) Deseo aprender más sobre...
- 7) De lo que aprendí, lo podría aplicar en...
- 8) La próxima clase debe iniciarse repasando...

c. **Tabla CDA (KWL Chart):**

Para terminar, los estudiantes deberán cumplimentar las tres columnas del Diagrama “KWL” (CDA):

DIAGRAMA “KWL” (CDA)		
Conozco “Know”	Deseo aprender “Want to know”	Aprendí “Learned”

D. Asignación

1. **Lista focalizada.** Los alumnos deberán de concentrarse en dos conceptos claves de la clase y luego escribir una lista de ideas vinculadas a tal término:

V. Estrategias de Enseñanza Empleadas**A. Durante las Actividades de Inicio**

1. Actividades para la exploración/descubrimiento de conceptos.
2. Preguntas abiertas.
3. Analogías

B. Durante las Actividades de Desarrollo

1. Actividades para la exploración/descubrimiento de conceptos.
2. Mapas de conceptos
3. **Estrategias de avalúo:**
 - a. Neurociencia: Largo y cantidad de dendritas.
 - b. Reacción Escrita Inmediata (REI)
 - c. Lista focalizada
 - d. El punto más confuso (the muddiest point)
 - e. El punto más nebuloso o más claro
 - f. Preguntas y respuesta
 - g. Ensayo breve (one-minute paper)
4. Conferencias centradas en los estudiantes, en diálogo plenario.
5. Discusión socializada crítica, centrada en el estudiante, de las lecturas asignadas del texto u otra literatura.
6. Desarrollo de mapas conceptuales basado en una lectura del curso.
7. Preguntas relevantes y respuestas divergentes.

8. Trabajos en grupos/paneles pequeños (Ej., aprendizaje cooperativo y colaborativo, aprendizaje en equipo y aprendizaje basado en problemas).
9. Discusiones grupales entre los estudiantes, donde el profesor solo es una guía o facilitador.
10. Aprendizaje basado en la solución de problemas.
11. Demostración.
12. Dinámicas entre los estudiantes y el profesor.
13. Estudio de vídeos.
14. Búsqueda de Información en la Internet/Web relacionada con los tópicos discutidos en el curso.
15. Torbellino de ideas.

C. Durante las Actividades de Cierre

1. Asignaciones y proyectos.
2. **Actividades de avalúo:**
 - a. Ejercicio de neurociencia (cantidad y crecimiento de dendritas)
 - b. Reacción escrita inmediata (REI)
 - c. Diagrama de "KWL" (CDA)

VI. Materiales y Equipos

1. Computadora portátil (notebook o laptop)
2. Video proyector digital.

VII. Observaciones

- A.
- B.
- C.

VIII. Uso de la Tecnología

- A. Alta tecnología:
 1. **Computadora portátil o "notebook".** Utilizada para para las presentaciones electrónicas multimedios (MS Power Point), presentación de videos y acceso a direcciones en la Internet/Web, entre otras funciones.
 2. Proyector de video digital, empleado para las presentaciones computadorizadas.
 3. Internet/Web: Uso de páginas WWW del curso:
 - a. Navegación de sitios Web
 - b. SALUDMED: Página personal del profesor.

ACTIVIDAD 1.1: MATRIZ COMPARATIVA

GRUPO #: ____

INTEGRANTES:

Nombre:

Núm Est.:

INSTRUCCIONES: En la próxima tabla, contrasten los términos **comportamiento sedentario, tiempo sentado, síndrome de muerte por sedentarismo** y la **enfermedad del tiempo sentado**:
10 minutos

	COMPORTAMIENTO SEDENTARIO	TIEMPO SENTADO	SÍNDROME DE MUESTRE POR SEDENTARISMO	ENFERMEDAD DEL TIEMPO SENTADO
Descripción del Concepto				
Posibles Enfermedades				
Intervenciones Terapéuticas				
Medidas Preventivas				
Relación/Aplicaciones con la Vida Diaria y Actividad Ocupacional Prospectiva				