



## HPER-4308: *Diseño de Programas de Ejercicios*

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

[Saludmed](#) | [HPER-4308](#) | [Bienvenida](#) | [Contenido](#) | [Evaluación](#) | [Hojas/Formularios](#) | [Comunicación](#) | [Recursos](#)

[Bienvenida](#) | [Requisitos](#) | [Recursos](#) | [Comunicación](#) | [Módulos](#) | [Evaluación](#) | [Pruebas](#) | [Tareas](#) | [Configuraciones](#) | [Reglas](#) | [Texto y Materiales](#) | [Trabajo Inicial](#)

### ORIENTACIÓN AL CURSO

**Prof. Edgar Lopategui Corsino**

#### BIENVENIDA

Bienvenidos al curso de ***Diseño de Programas de Ejercicios***. Les felicito por decidir matricularse en el presente curso y haber logrado acceder a la **página virtual** del curso: ***HPER-4308: Diseño de Programas de Ejercicios***. Tal curso fue desarrollado para que los estudiantes tengan la oportunidad de acceder el componente virtual del mismo. Los elementos en línea se habrán de acceder desde dos fuentes principales, que son: 1) el portal de este curso publicado en **saludmed** (<http://www.saludmed.com/ejercicio/ejercicio.html>), el cual no posee ninguna relación con Blackboard; y 2) el material, y utilidades, disponibles en la plataforma de **Blackboard Learn 9.14**, que dispone la Universidad Interamericana de Puerto Rico, desde la siguiente dirección Web: <https://interbb.blackboard.com/webapps/login/>. Es importante recalcar que para dudas sobre cómo acceder a las utilidades del curso desde saludmed, deben consultar exclusivamente al **Prof. Edgar Lopategui Corsino** ([saludmedpr@gmail.com](mailto:saludmedpr@gmail.com)) y NO al "Front Desk" de Blackboard, ubicado en el Centro de Informática y Telecomunicaciones (CIT), de la Universidad Interamericana de Puerto Rico, Recinto Metropolitano. Para problemas o dudas concernientes a la plataforma de Blackboard, pueden visitar las oficinas del **Centro de Aprendizaje a Distancia y Desarrollo Tecnológico**, localizado en el Centro de Informática y Telecomunicaciones (CIT). Otra alternativa es contactar al CIT vía telefónica. Para tal propósito, pueden acceder a las extensiones del CIT, que son 787-250-1912 x 2477, 2330, 2318, y 2428. Otra posibilidad es enviar un mensaje electrónico a: [webmaster@metro.inter.edu](mailto:webmaster@metro.inter.edu). También, la página Web del Recinto Metropolitano posee una sección de ayuda, la cual es: [http://www.metro.inter.edu/distancia/blackboard\\_form.as](http://www.metro.inter.edu/distancia/blackboard_form.as). Más aún, para cualquier otra duda sobre cómo manejar el sistema de "Blackboard", se pueden dirigir al **Manual de Blackboard para Estudiantes** ([http://www.metro.inter.edu/distancia/ManualdelEstudiante\\_distancia.pdf](http://www.metro.inter.edu/distancia/ManualdelEstudiante_distancia.pdf)).

Entonces, el material educativo principal de este curso se localiza en el servidor de **Saludmed** (<http://www.saludmed.com/index.html>). Específicamente en la siguiente página WWW dispuesta en tal portal: <http://www.saludmed.com/ejercicio/ejercicio.html>

En este curso se habrá de enfatizar en la importancia de la **actividad físicas, ejercicios** y la **disminución en los periodos del tiempo sentado**, para el mantenimiento de una salud óptima. Las bases de este curso son la literatura científica que evidencia las investigaciones, según se publican en revistas arbitradas (peer review journals).

Además, en el curso existe un enfoque hacia la importancia del **movimiento humano** en la prevención, y tratamiento, de patologías de naturaleza crónicas y degenerativas. Más aún, se enfatiza en la importancia de planificar cualquier programa de ejercicio y actividad física para la población aparentemente saludable, así como para individuos con diversos disturbios discapacitantes y en otras poblaciones especiales.

Si tienes alguna **idea de negocio** de naturaleza emprendedora, o deseas ser miembro de la asociación de estudiante más dinámica del recinto: **Equipo Estudiantes Emprendedores (EEE)**, puedes visitar al **Centro de Desarrollo de Emprendedores (CDE)**, localizado en el Centro de Acceso a la Información (CAI), antes conocido como la biblioteca. Para llegar al CDE, al entrar por la puerta de cristal del CAI, diríjase hacia la izquierda, y enseguida se encuentra centro en la puerta de la izquierda. También, puedes visitar la página del CDE-EEE:

<http://www.metro.inter.edu/cde/index.asp>

El siguiente enlace es un artículo del centro:

<http://noticias.universia.pr/en-portada/noticia/2014/02/24/1083994/inter-emprendedores.html>

Si deseas conocer las oportunidades para emprender en el campo de las **Ciencias del Ejercicio** y Deporte, puedes acceder la siguiente presentación electrónica:

<http://www.saludmed.com/articulos/Emprendedorismo/mueveemprendedor.ppt>

Es crucial que comiencen a realizar los siguientes trabajos:

1. **Primera Asignación:** **TAREA: T1 B-O: Presentación de los Estudiantes.**
2. **Reflexión al Curso:** **AVALÚO: A1-B-O: Reflexión Inicial del Curso.**
3. **Evaluación Escrita:** **PRUEBA CORTA: PC1 B-O: Orientación y Fundamentos del Curso (45 puntos, 1 puntos c/u)**

Para los cursos exclusivamente preparados en **Blackboard Learn 9.14**, estos trabajos habrán de evidenciar su asistencia en este curso, de manera que se evita que profesor requiera colocar una baja al estudiante (AW). La becas federales han establecido que para poder detminar la asistencia inicial de los estudiantes matriculados en una clase en línea, es necesario que estos completen alguna actividad academica en los inicios del curso.

Los componentes funcionales de este curso virtual, sirve de apoyo a las cátedras presenciales que dicta el profesor Edgar Lopategui Corsino. En este documento, se le orientará sobre la organización y acciones protocolares del componente en línea del actual curso. Los componentes estructurales y organizativos de esta versión virtual del curso, los cuales de discutirán en este documento, son los siguientes:

- **REQUISITOS:** Instrucciones generales para el uso de las utilidades virtuales
- **RECURSOS:** Disponibles en este portal Web
- **COMUNICACIÓN:** Tipo y funcionamiento
- **MÓDULOS DE APRENDIZAJE:** Unidades de instrucción del curso
- **EVALUACIÓN:** Medios empleados para evaluar a los estudiantes
- **PRUEBAS CORTAS Y EXÁMENES:** Estrategias empleadas (Ej: tipo de preguntas)
- **TAREAS:** Asignaciones y proyectos que se requieren confeccionar para el curso
- **CONFIGURACIONES:** Navegador, actualización del [JAVA](#) e instalaciones requeridas, tal como el [Lector de Adobe® Acrobat® \(Adobe® Acrobat® Reader\)](#)
- **REGLAS:** Principios éticos y deshonestidad académica
- **TEXTO:** Libro de texto y otros materiales académicos de importancia
- **TRABAJO INICIAL:** Tipo y fecha de entrega

Tal constitución organizativa representa un formato que se encuentra bajo una revisión continua, de manera que podrá variar en futuros esquemas virtuales para el manejo de cursos con apoyo de aprendizajes vía la Web. Es de vital importancia que el estudiante se organice efectivamente durante el trimestre. Lo sugerido es que el alumno le dedique, como mínimo, nueve (9) horas a la semana. Además, es requerido que el estudiante baje el [prontuario \(http://www.saludmed.com/ejercicio/prontuario/HPER-4308\\_PRN.pdf\)](http://www.saludmed.com/ejercicio/prontuario/HPER-4308_PRN.pdf), de este portal Web, y lo lea con detenimiento. De hecho, la [primera prueba corta](#) del presente curso constará de la [lectura de este documento](#), el [prontuario](#), la [presentación electrónica de orientación al curso](#), y de los componentes académicos presentados en la página de [Diseño de Programas de Ejercicios](#). Claro, tal evaluación la habrá de cumplimentar el estudiante en su hogar y entregarla al profesor en la fecha establecida en el calendario del curso.

▲ [Regresar al Principio: Bienvenida](#)

▲ [Regresar: Arriba - MENÚ Principal del Documento](#)

## REQUISITOS

Para poder acceder a los componentes de la página en línea de este curso, se requiere que el estudiante tenga acceso a una computadora conectada a la internet/Web. No tiene que ser su propia computadora; puede ser la de un familiar, amigo o emplear las que están disponibles en el **Centro de Informática y Telecomunicaciones (CIT)** de la Universidad. La enseñanza impartida mediante el modo presencial de este curso, se habrá, pues, de complementar con su modalidad virtual. Entonces, este enfoque se basará en una comunicación electrónica en línea vía internet/Web utilizando las herramientas que provee el servidor de **Blackboard Learn 9.1** (de comunicación [email, "chat", boletines electrónicos o de discusión], de estudio [calendario de actividades], entre otras), material publicado en la internet/Web y material impreso (libros, otras referencias).

▲ [Regresar al Principio: Requisitos](#)

▲ [Regresar: Arriba - MENÚ Principal del Documento](#)

## RECURSOS

Este portal virtual del curso posee [material académico](#) que cubre las unidades de aprendizaje. Además, se cuenta con las [presentaciones electrónicas](#) que corresponden a cada módulo de aprendizaje. También, se posee con un enlace para el directorio de una variedad de [bases de datos](#), que provee el [Centro de Acceso a la Información \(CAI\)](#) de la Universidad Interamericana de Puerto Rico, así como otras fuentes de literatura académica de libre costo. Más aún, esta página del curso dispone un directorio de [enlaces](#) que se dirigen a sitios Web relevantes para la clase. Bajo el renglón de recursos, se provee un [glosario](#) de los términos más importante que deben comprender, y aplicar, los alumnos. Finalmente, se incluyen [referencias](#) y [asociaciones](#) vinculadas con la salud, bienestar y medicina.

▲ [Regresar al Principio: Recursos](#)

▲ [Regresar: Arriba - MENÚ Principal del Documento](#)

## COMUNICACIÓN

Es muy importante que todo estudiante matriculado en el curso utilice exclusivamente el correo electrónico interno que dispone Blackboard, de manera que se facilite la comunicación. Solo se pueden enviar mensajes a los estudiantes matriculados en este curso de Bienestar, incluyendo al profesor. Hagan lo posible de utilizar este medio de comunicación, ya que facilita el proceso de enviar y recibir los mensajes en forma eficiente entre los estudiantes y el profesor. Para poder contestar preguntas a través de **"Who's Online"** o el **"Chat"**, favor de verificar mis horas de oficina del presente semestre en la página principal (Home Page) del curso. Fuera de estas horas no se contestarán solicitudes.

Es opcional que los estudiantes se integren al foro de discusión o debate que provee Blackboard. Tales foros están disponibles bajo el menú de **"Discussions"** que dispone el curso. En el caso de ser indicado, para cada foro, habrán unas instrucciones particulares preguntas que se deberán contestar. Cada estudiante deberá reaccionar a la pregunta (o preguntas) solicitadas por el maestro. Luego, los estudiantes deberán reaccionar a tres o más exposiciones principales.

En aquellos casos que el estudiante acceda el curso virtual desde de la plataforma de [Blackboard Learn 9.14 \(https://interbb.blackboard.com/webapps/login/\)](#), es de suma importancia estar pendientes al anuncio de la fecha de las actividades del curso (pruebas, asignaciones, foros de discusión, chat y otros) disponible en **Blackboard**. Para estos propósitos, pueden referirse a tres áreas específicas, que son: (1) el calendario de actividades (**Calendar**), ubicado bajo el renglón rotulado como: **Contenido del Curso**, donde se anunciarán los exámenes y cualquier otra actividad académica de este curso (Ej: trabajos especiales, reunión virtual vía "chatting" o boletín electrónico/discusión, entre otros); (2) el menú de anuncios (**Announcements**), localizado a la izquierda de la pantalla, específicamente bajo el renglón rotulado con el nombre de: **Comunicación**; y (3) el área de anuncios, el cual se encuentra página principal del curso (**Main Page**).

Desde el portal de este curso virtual en saludmed, también pueden acceder otro tipo del calendario para curso, así como anuncios relevantes publicados por su profesor a través del trimestre.

▲ [Regresar al Principio: Comunicación](#)

▲ [Regresar: Arriba - MENÚ Principal del Documento](#)

## MÓDULOS DE APRENDIZAJE

Basado en el contenido de los tópicos incorporados en el prontuario, se han desarrollado un grupo **Unidades Instruccionales**, dirigidas a facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Cada unidad se encuentra compuesta de lecturas (o lecciones), las cuales están alineadas con los temas fundamentales del curso. En cada lección de la unidad, se presentan actividades de aprendizaje y de evaluación, incluyendo pruebas cortas. Entonces, luego de cada sub-tópico de una unidad, se deberá completar una actividad evaluativa, la cual puede ser un cierto o falso, escoge, pareo, preguntas, el análisis de un tema (o video), foro de debate (o de discusión), u otras. Finalizada la unidad, se administrará una prueba formal (examen de la unidad) o se completará una actividad de avalúo particular, como bien lo puede ser un diario reflexivo u otras. Posterior a la Unidad 2, se requiere que los estudiantes cumplieren un **examen de medio término (Mid-Term)**. La fecha del mismo se indicará en la sección de anuncios, y en el calendario del curso, ubicado en Blackboard Learn.

Los **Módulos**, o **Unidades**, que posee este curso son:

**Tabla 1:** Módulos, o Unidades que Constituyen a este Curso Virtual

MÓDULO	TÍTULO	LECCIONES ESTUDIADAS
B-O	BIENVENIDA - ORIENTACIÓN	Primer Día de Clase
1	INTRODUCCIÓN	Conceptos Generales para la Planificación y Desarrollo de Programas de Ejercicios y Actividades Físicas
2	PROCESOS DE EVALUACIÓN	Evaluación de la Salud y Pruebas Funcionales
3	FUNDAMENTOS PARA LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA	Prescripción de Ejercicio, Guías de Actividad Física y el Comportamiento Sedentario
4	CONSIDERACIONES DE IMPORTANCIA PARA EL DISEÑO DE EJERCICIOS	Modificación del Comportamiento, Riesgos del Ejercicio, Seguridad y Prevención de Accidentes y Consideraciones Legales
EF	EXAMEN FINAL	Todas

Cada **Unidad** se encuentra constituida por **Lecciones**. En cada **Lección** se presenta un **Material Educativo (ME)** y algún método de **Evaluación (E)**. Bajo el renglón del **Material Educativo (ME)**, se incluye **Información (I)** escrita, **Presentación (P) Electrónica** (Power Point), **Gráficos (G)** de los Tópicos, **Conceptos (C) básicos**, **Destrezas (D)** claves, y **Recursos (R)**. Este último se compone de **Literatura Académica (LA)** publicada en revistas arbitradas o sitios-Web que poseen un alto nivel de control de calidad. También, en la sección de **Recursos (R)**, se presenta **Material Multimedia (MM)**, como lo son los videos educativos.

En el renglón de **Evaluación (E)**, es requisito que el estudiante complete uno de los siguientes procesos evaluativos: **Laboratorios (L)** o experiencias prácticas, **Tareas (T)** o asignaciones de la lección, alguna estrategia de **Avalúo (A)** en el salón de clase virtual (Ej: diario reflexivo), un **Foro (F)** de discusión o debate, o una **Prueba Corta (PC)**. Cada técnica de evaluación se encuentra descrita en la página Web del curso, y en Blackboard, con sus correspondientes instrucciones de como completarla.

[▲ Regresar al Principio: Módulos de Aprendizaje](#)

[▲ Regresar: Arriba - MENÚ Principal del Documento](#)

## EVALUACIÓN

Como requisito del curso, los estudiantes deberán de completar una variedad de pruebas cortas, exámenes escritos, actividades prácticas de laboratorio y un proyecto final. En el **prontuario** se detalla los criterios de evaluación y las rúbricas correspondientes que se habrán de emplear para corregir los trabajos. Las rúbricas también se pueden localizar en la sección evaluativa correspondiente ubicada en "Blackboard Learn". Además, en el componente en línea del curso incorporado en la página personal del profesor (como parte de **Saludmed**), se encuentran ejemplos de **pruebas cortas y exámenes**, **tareas**, así como los **laboratorios** que deberán completar los estudiantes.

[▲ Regresar al Principio: Evaluación](#)

[▲ Regresar: Arriba - MENÚ Principal del Documento](#)

## PRUEBAS CORTAS Y EXÁMENES ESCRITOS

Como fue mencionado en la sección de **Módulos de Aprendizaje**, este curso requiere que el estudiantes realices varias **pruebas cortas y exámenes escritos**, comúnmente fundamentados en los tópicos de cada unidad. También, se debe realizar un **examen de Mitad de Curso (Midterm)** y uno final.

[▲ Regresar al Principio: Pruebas Cortas y Exámenes Escritos](#)

[▲ Regresar: Arriba - MENÚ Principal del Documento](#)

## TAREAS

Todo alumno deberá realizar en la clase varios **laboratorios** de naturaleza práctica. Además, es de suma importancia que se preparen y entreguen una diversidad de **tareas**, incluyendo la preparación de un proyecto final. La descripción y fecha de entrega se encuentra en el **prontuario** y en portal virtual del curso.

[▲ Regresar al Principio: Asignaciones](#)

[▲ Regresar: Arriba - MENÚ Principal del Documento](#)

## CONFIGURACIONES

El portal se encuentra preparado para poder ser visto por la mayoría de los Navegadores Web disponibles. Sin embargo, en el caso de acceder **Blackboard Learn 9.14** (<https://interbb.blackboard.com/webapps/login/>), se recomienda utilizar **Firefox** (<http://www.mozilla.org/en-US/firefox/new/>), pues es el que mejor trabaja en esta plataforma de aprendizaje virtual. También, bajos estas circunstancias, es crucial cotejar si el navegador posee las últimas actualizaciones de **JAVA** (<http://www.java.com/en/download/installed.jsp>). Lamentablemente, para poder navegar este portal virtual mediante dispositivos móviles (Ej: celulares y tabletas), se deberán de realizar los ajustes necesario para cada artefacto. La página del curso tiene integrado algunos documentos en el formato portátil de **pdf** (*portable document format*). Esto significa que es necesario que se baje e instale el **Lector de Adobe® Acrobat®** (**Adobe® Acrobat® Reader**) más reciente: <http://get.adobe.com/reader/>.

▲ [Regresar al Principio: Configuraciones](#)

▲ [Regresar: Arriba - MENÚ Principal del Documento](#)

## REGLAS

Las reglas de este curso se detallan en el [prontuario](#) del curso:

[http://www.saludmed.com/ejercicio/prontuario/HPER-4308\\_PRN.html#HPER-4308\\_Prontuario-Notas\\_Especiales](http://www.saludmed.com/ejercicio/prontuario/HPER-4308_PRN.html#HPER-4308_Prontuario-Notas_Especiales)

▲ [Regresar al Principio: Reglas](#)

▲ [Regresar: Arriba - MENÚ Principal del Documento](#)

## LIBRO DE TEXTO Y MATERIALES ACADÉMICOS NECESARIOS

El curso de **Diseño de Programas de Ejercicios**, requiere la compra de un libro de texto, el cual es:

American College of Sports Medicine [ACSM] (2014). **Guidelines for Exercise Testing and Prescription** (9na ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins. 456 pp.

Además, en el [prontuario](#), así como en el portal de la página correspondiente de este curso (incorporado en [Saludmed](#)), se enumeran una variedad de [recursos académicos](#), es decir, libros de referencia, artículos, videos, [base de datos](#) y [enlaces](#) a sitios Web de ayuda para el curso. Además, según fue mencionado bajo la sección de [recursos](#) de este documento, se incluyen [presentaciones electrónicas](#), preparadas en **MS Power Point**, que corresponden a los tópicos discutidos durante el curso. Más aún, también discutido previamente, bajo el renglón de [recursos](#), se encuentran direcciones en la Internet/Web de asociaciones profesionales relacionadas con la nutrición deportiva, y un glosario de conceptos vitales que deben comprender los estudiantes.

▲ [Regresar al Principio: Libro de Texto y Materiales Académicos Necesarios](#)

▲ [Regresar: Arriba - MENÚ Principal del Documento](#)

## TRABAJO INICIAL

Esta primera tarea consiste en completar unas [preguntas tocante a sus datos personales](#). También, se habrá de requerir cumplimentar una [reflexión del curso](#), así como una [prueba corta](#) basada en la lectura de [este documento](#) el [prontuario](#), la [orientación al curso en formato electrónico](#), y el material que contiene la [página virtual del curso](#). Tal trabajo se describe en la plataforma de **Blackboard Learn 9.14**, el cual alberga el presente curso. También, bajo el portal de **Saludmed**, la explicación de la asignación inicial se encuentra en la siguiente dirección Web:

[http://www.saludmed.com/ejercicio/evaluacion/T1\\_B-O\\_Present\\_Est\\_HPER-4308.html](http://www.saludmed.com/ejercicio/evaluacion/T1_B-O_Present_Est_HPER-4308.html)

Para más detalles sobre los trabajos iniciales que requiere este curso, así como una orientación académica y profesional, lea la presentación electrónica exhibida en el **módulo** de **Bienvenida** al curso:

[http://www.saludmed.com/ejercicio/presentaciones/P1\\_B-O\\_Orientacion\\_HPER-4308.pdf](http://www.saludmed.com/ejercicio/presentaciones/P1_B-O_Orientacion_HPER-4308.pdf)

▲ [Regresar al Principio: Trabajo Inicial](#)

▲ [Regresar: Arriba - MENÚ Principal del Documento](#)

▲ [Regresar a: Tope del Documento](#)

▲ [Regresar a la Página de: UNIDAD de Bienvenida-Orientación \(B-O\) al Curso - PRIMER DÍA DE CLASES](#)

▲ [Regresar a la Página de: MENÚ para el acceso de los MÓDULOS DE APRENDIZAJE](#)

▲ [Regresar a la Página de: TODAS las Unidades de los MÓDULOS DE APRENDIZAJE](#)

▲ [Regresar a la Página Principal del Curso: HPER-4308: Diseño de Programas de Ejercicios](#)

▲ [Regresar al - Portal Principal de: Saludmed](#)

REGRESAR A:

[Saludmed](#) | [HPER-4308](#) | [Bienvenida](#) | [Contenido](#) | [Evaluación](#) | [Hojas/Formularios](#) | [Comunicación](#) | [Recursos](#)



Saludmed 2014, por [Edgar Lopategui Corsino](#), se encuentra bajo una licencia "Creative Commons", de tipo: [Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0](#). Licencia de Puerto Rico Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: [www.saludmed.com](http://www.saludmed.com)

Webmaster: Prof. Edgar Lopategui Corsino

Autor de este documento: Prof. Edgar Lopategui Corsino

Última actualización de este documento: 17 de noviembre de 2014