



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

ACCESO: http://saludmed.com/ejercicio/evaluacion/PF1_10-Horas_Practica_Gimnasio_Inter-Metro.pdf

10 HORAS DE PRÁCTICA EN UN GIMNASIO O CENTRO DE APTITUD FÍSICA, EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA: DIRIGIDO AL GIMNASIO DE LA DE UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO, RECINTO METROPOLITANO

INTRODUCCIÓN

En la reinante expectación escolástica, se apremia que los educandos concurren con **10 horas** de práctica en un gimnasio o centro de ejercicio y actividad física. Se antepone que el alumno trabaje las mencionadas horas en el gimnasio de la Universidad Interamericana de Puerto Rico, Recinto Metropolitano. Si el alumno prefiere consumir esta tarea con otra organización distinta a la Inter-Metro, se impera primero consultar con el profesor del curso.

INSTRUCCIONES

Durante la primera semana de clase, los estudiantes deben de solicitar una cita con el Sr. Juan Colón, director del gimnasio de la institución educativa, ubicado en el gimnasio, segundo piso. El propósito de esta visita es constatar los posibles deberes que puede conformar en el gimnasio de la Inter-Metro, siempre que cumpla como mínimo **10 horas** contacto. El vigente proyecto precisa la necesidad que se preparen los siguientes componentes del vislumbro académico existente: 1) una bitácora detallada por día, 2) la hoja de práctica (tabla) adjunta a esta asignación, 3) anexos que evidencien su participación en las evaluaciones de salud pre-participación al ejercicio y de las pruebas de aptitud, y 4) la reflexión introspectiva final de la encomienda académica actual. La explicación del proceso previo se discutirá en los vecinos párrafos.

Bitácora Diaria

Los estudiantes deberán de anotar las tareas realizadas asociadas al diseño de un programa de ejercicio o actividad física para la población general del gimnasio o centro de aptitud física. Las posibles actividades incluyen, 1) la administración de cuestionarios de salud y estilos de vida pre-participación al ejercicio, 2) implementar pruebas que miden los diversos componentes de la aptitud física relacionada con la salud, 3) diseñar la prescripción del programa de ejercicio o actividad física. El entrenamiento físico para la salud puede orientarse a: 1) la prescripción de ejercicio para mejorar la tolerancia aeróbica o cardiorrespiratoria, 2) el desarrollo de la aptitud muscular (e.g., la fortaleza y la tolerancia musculares), 3) entrenamiento de la flexibilidad y otros. Esta información debe entregarse en el formato de un procesador de palabras, tal como lo es MS Word.

Hoja de la Evidencia Práctica con la Organización Deportiva

Acoplado a la bitácora diaria, es de suma importancia que el alumno complete la hoja que corresponde a las horas de práctica, la cual debe estar firmada (o sello autorizado) por la persona encargada del gimnasio o centro de aptitud física (e.g., el administrador del gimnasio, el entrenador personal, el especialista del ejercicio certificado y otros similares). El formulario consiste de la **fecha** en que se participó, el **tiempo** dedicado a la práctica o colaboración con éste (en minutos), las **funciones** principales ejercidas (e.g., asistir en el diseño del programa de ejercicio físico), el **lugar** donde se llevó a cabo la actividad (e.g., el gimnasio, una cancha, pista, parque y otros), el **supervisor** encargado del gimnasio o centro de aptitud física (e.g., el Sr. Juan Colón) y su **firma** (o sello autorizado), la cual valida su participación estas horas de laboratorio con el gimnasio o centro de aptitud física (ver el formulario al final de las instrucciones del actual trabajo).

Anexos que Confirman su Participación en el Gimnasio

Este constituyente del proyecto es de vital importancia, en vista que esto comprueba si en la realidad el estudiante se involucró en las actividades esperadas de este trabajo. Los posibles documentos que sirvan de evidencia incluyen: 1) los cuestionarios de salud y ejercicios que fueron administrados, 2) el registro de las pruebas de aptitud física y 3) el formulario que exhibe la prescripción del ejercicio.

Reflexión

Como epílogo, se les solicita a los alumnos redactar una introspección reflexiva. La actividad previa consiste en detallar la experiencia adquirida mediante el corriente trabajo, expresando si fue de valor práctico tal experiencia para su profesión prospectiva. También, es necesario indicar posibles desavenencias o aspectos negativos de la actividad actual. Finalmente, el estudiante habrá de manifestar cómo se puede mejorar esta praxis, incluyendo cualquier otro comentario.

REFERENCIAS

- American College of Sports Medicine (2018). *Guidelines for exercise testing and prescription* (10ma ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.
- American College of Sports Medicine, Moore, G. E., Durstine, J. L., & Painter, P. L., (Eds.). (2016). *ACSM's Exercise management for persons with chronic diseases and disabilities* (4ta ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bayles, M. P., & Swank, A. M. (2018). *ACSM's Exercise Testing and Prescription*. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.
- Ehrman, J. K., Gordon, P. M., Visich, P. S., & Keteyian, S. J. (Eds.). (2019). *Clinical exercise physiology* (4ta ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Franke, W. (2019). *Principles of Exercise Prescription*. Dubuque, IA: Kendall Hunt Publishing Co.

Gibson, A. L., Wagner, D. R., & Heyward, V. H. (2019). *Advanced fitness assessment & exercise prescription* (8va ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Magyari, P. (Ed.). (2018). *ACSM'S resources for the exercise physiologist: A practical guide for the health fitness professional*. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.

Thompson, W. R. (2019). *ACSM's Clinical exercise physiology*. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.

Yoke, M. M., & Armbruster, C. K. (2019). *Methods of group exercise instruction* (4ta ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

**UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO
RECINTO METROPOLITANO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE TECNOLOGÍA DEPORTIVA**

CURSO: HPER-4308: Diseño de Programas de Ejercicios

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

**HOJA PARA LA EVIDENCIA DE LA PRÁCTICA EN UN
GIMNASIO, CENTRO DE APTITUD FÍSICA O DE EJERCICIO**

Nombre del Estudiante: _____ Núm. Est: _____

GIMNASIO: Nombre: _____ Dirección: _____

Supervisor Inmediato (administrador, entrenador personal, otro): _____

Fecha (mes/día/año)	Tiempo Dedicado (minutos)	Funciones Principales	Lugar de la Práctica	Encargado del Día	Firma Autorizada

