

EDFI al día

www.uprm.edu/edfi

Sexta Edición

Abril 2014

Mensaje Directora EDFI

Abril es el mes de la concienciación del Autismo y el mes de la prevención y concienciación de la violencia. Estos dos, el autismo y la violencia, pueden estar estrechamente vinculados. Las barreras actitudinales a las que se enfrentan las personas con autismo se podrían catalogar como actos violentos. El rechazo, los insultos, la carencia de servicios y hasta la agresión son actos violentos que surgen por la falta de empatía y comprensión.

Eduquémonos sobre la condición de autismo y los comportamientos que no son "socialmente aceptados" que pueden exhibir las personas con esta condición y así podremos prevenir la violencia.

Esta edición, al igual que las anteriores, está llena de información útil y práctica para ti tanto en tu vida estudiantil como en la personal. ¡¡¡Aprovéchala y mejora tu calidad de vida!!

¡¡¡Felicidades a todos los cumpleaños de este mes de abril!!!

Dra. Margarita Fernández Vivó
Directora Interina

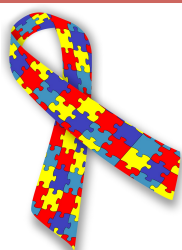
Editorial

En esta edición de EDFI al Día incluimos dos artículos de interés para nuestros lectores. Abordan temas sobre cómo hacer una reflexión sobre la enseñanza y la actividad Física en nuestros niños. Además de estos temas, les anunciamos diferentes actividades que tendremos en el mes de abril para nuestros estudiantes y comunidad universitaria. Esperamos seguir contando con su participación en estas actividades para el disfrute de todos y también con sus aportaciones para la publicación de EDFI al Día. Hasta la próxima edición.

Jeannette Rivera Barbosa, CAP
Asistente Administrativa III

Gracias por su participación en la conferencia

"The 8 Habits of Highly Effective Adapted Aquatics Instructor"



Cómo reflexionar correctamente

Dr. Carlos Quiñones

“Demencia: Haciendo la misma cosa una y otra vez y esperar resultados diferentes.” Albert Einstein

Albert Einstein tiene mucha razón en la cita anterior. Es una locura estar haciendo lo mismo año tras año y esperar resultados distintos. El reflexionar al concluir las clases es una de las estrategias pedagógicas que nos ayudan a cambiar nuestras enseñanzas año tras año. El acto de reflexionar es una de las cosas más importantes para ser un maestro/a de educación física efectivo/a (Lynn, Castelli, Werner & Cone, 2007). Reflexionar en una clase de educación física es la auto-evaluación constante que los buenos maestros/as usan para responder a las condiciones cambiantes en la clase de educación física (Lynn, Castelli, Werner & Cone, 2007). Según Lynn y sus colegas, el objetivo principal de hacer una reflexión es ajustar los métodos de enseñanza para poder satisfacer todas las necesidades de todos/as los/as estudiantes.

Muchas veces en las clases de educación física nos encontramos con situaciones y problemas diarios que cambian constantemente. Un maestro/a que no reflexiona estará condenado/a a vivir los mismos problemas continuamente. Una de las mejores maneras para poder resolver estas situaciones efectivamente es reflexionando. La reflexión existe para que cuando aparezcan los problemas los maestros/as tengan un tiempo para analizar, entender y solucionar el problema para minimizarlo o eliminarlo por completo. De esta manera podemos esperar resultados distintos para el beneficio del maestro/a, los estudiantes y hasta la escuela. Según Rink (2009), el maestro/a que reflexiona toma su tiempo para pensar en las cosas que ocurren en la clase de educación física. Rink también menciona que una de las mejores formas de ofrecer una estructura a la reflexión es escribiendo un diario. En este diario no solamente tenemos que pensar en las cosas más importantes como saber si cumplimos con los objetivos de nuestras clases, sino que tenemos que pensar en cosas que son pequeñas como la selección de las palabras claves, no darles la espalda a los estudiantes, o aprenderse los nombres de todos.

Una de las ventajas de reflexionar en forma de diario es que puedes empezar a escribir sobre el problema como si fuera una historia. Puedes ver el principio, el desarrollo y el final del problema (Lynn, Castelli, Werner & Cone, 2007). Si tienes problemas en empezar a escribir tu diario, puedes pensar en estas preguntas para que las ideas empiecen a llegar a tu mente.

¿Qué enseñaste hoy?

- ¿Qué pasó en esta experiencia de enseñanza y por qué paso?
- ¿Cómo me siento sobre las cosas que hago como maestro/a?
- ¿Cuál fue el punto más importante de las cosas que enseñe en el día de hoy?
- ¿Funcionó lo que enseñé? ¿Por qué pienso que lo que enseñé hoy funcionó o no?
- ¿Enseñaría el mismo tema de una manera diferente si tuviera la oportunidad de hacerlo de nuevo?
- ¿Cómo los estudiantes respondieron a tu enseñanza?

Otra razón por la cual es bueno escribir las reflexiones es que puedes volver a leerlas cuantas veces quieras (Lynn, Castelli, Werner & Cone, 2007). Cuando las vuelvas a leer es bueno tener unas preguntas en tu mente:

- ¿Por qué enseño de esta manera?
- ¿Debería enseñar de una manera distinta?
- ¿Cuáles son mis principios y mis creencias que definen la manera en que enseño?

Finalmente, Lynn y sus colegas nos mencionan que no importa la manera en que reflexionemos siempre debemos hacer tres cosas: 1) Describir un evento o lección en la clase, 2) justificar con conocimientos pedagógicos la manera en que enseñaste y las acciones que tomaste y 3) criticar constructivamente tus acciones analizar tus métodos y determinar que va a pasar en el futuro. El proceso de reflexión es uno que va a ayudar a clarificar los objetivos que tienes como maestro/a y encontrar cuál es la mejor forma de cumplir con estos objetivos (Rink, 2009). Es recomendable que tomes un tiempo justamente después de terminada la clase para que pienses y escribas. De esta manera no caerás en la locura de hacer siempre lo mismo y esperar resultados diferentes.

REFERENCIAS:

Lynn, S. K., Castelli, D.M., Werner, P., & Cone, S.L. (2007). Implementing the reflective cycle. *Seminar in physical education* (pp. 3-19). Champaign, IL, Human Kinetics.

JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA “NEW PE 2020”

Preparado por:
Luis O. Del Río, Ph.D.;MCPT*D

Nuestro país se encuentra en uno de sus momentos más difíciles con respecto a los niveles de salud y actividad física en su población infantil. Al igual que en los Estados Unidos, la actividad física de nuestros niños ha sido cambiada por la utilización de juegos electrónicos. Asimismo, la industrialización y el supuesto progreso nos ha llevado a poseer una vida más sedentaria. En la nación americana se reporta que ni la mitad de los jóvenes entre las edades de 12 a 21 años participan en actividades físicas. Alrededor de sólo un 25% de la población de niños toma por lo menos 20 minutos semanales de actividad física o ejercicio vigoroso. Por otro lado, la participación en programas de educación física ha mermado de un 42% para el 1991 a un 27% actualmente.

También, se ha encontrado que en USA hay alrededor de 6 millones de niños obesos. En 30 años esta cantidad se ha duplicado puesto que para el 1970 solo había alrededor de 3 millones de niños obesos. Actualmente, los USA es una nación obesa. Puerto Rico le sigue muy de cerca y no es la diferencia. En nuestro país se ha ido demostrando una tendencia de aumentar en la cantidad de personas obesas por año. Recientes estadísticas nos presentan que en la actualidad el 65% de la población puertorriqueña se encuentra obesa. Comparado con el año 2000 que las estadísticas presentaban un 57.8% de obesidad en la isla. Si se sigue analizando los años anteriores para el 1966 solo había un 54% de nuestra población obesa. Esto representa un aumento en 12% de obesidad que cuando esto se traduce a número eso representa millones de puertorriqueños.

Estas cifras representadas en el párrafo anterior son para preocuparse y tratar de ver de dónde sale este problema. Cuando continuamos analizando la literatura la misma nos indica que solo el 14% de los puertorriqueños se ejercita al menos tres veces por semana. Asimismo, se indica que menos del 50% de los puertorriqueños hacen actividad física. Si nos comparamos con USA, sólo un 27% de la población americana no hace actividad física. Con todo y eso tienen problemas de obesidad. ¿Qué podríamos esperar en Puerto Rico?

Asimismo, podemos añadir que el 20% de los puertorriqueños fuma; 3.8% bebe de manera crónica y 9.8% de nuestra población es diabética. Además, se entiende que el 93% de los puertorriqueños no posee una dieta saludable. Todos estos datos nos sugiere que

problema que debe ser atacado desde temprano en nuestras vidas. Asimismo, nuestros niños han presentado una tendencia a aumentar de peso. Para el 1966 sólo un 5% de los niños y jóvenes puertorriqueños se encontraban obesos. Las estadísticas más recientes presentadas en la literatura son del 2010 e indican que ahora hay un 40% de esta población con problemas de obesidad. Si la tendencia sigue, ¿cuántos niños habrá obesos en Puerto Rico en el futuro?

A la educación física, como profesión y materia académica, no se le está dando mucha importancia ni reconocimiento. La educación física también siempre ha estado bajo ataque dado a su limitada utilización de documentación para evaluar el progreso de sus estudiantes y de mejorar la vida de los mismos. Esto se hace evidente al ver las estadísticas del Departamento de Salud de Puerto Rico.

El desarrollo que se ha alcanzado en todo género de actividad físico-deportiva en los últimos años ha provocado una constante renovación de formas y métodos de trabajo, los que de hecho permitan aplicar los novedosos adelantos. Al propio tiempo crea siempre nuevos problemas científicos e investigaciones que se dirijan a la solución de los mismos en el proceso de enseñanza aprendizaje. La Tecnología POLAR viene como uno de estos adelantos para solucionar el problema de condición física pobre que presentan nuestros niños al igual que los niños americanos.

El Programa de Educación Física del Departamento de Educación de Puerto Rico pretende desarrollar individuos que se encuentren físicamente educados. Actualmente, esto no ha ocurrido. La educación física busca el desarrollo integral del niño como uno de sus objetivos principales. Como parte de estos objetivos se busca que el estudiante que es participante del programa de EDFI alcance y mantenga niveles de aptitud física adecuados para la salud. Con la nueva educación física y la utilización del monitor cardíaco Polar se puede conseguir ésto de una manera más rápida y precisa. Al monitoriar el ritmo cardíaco se sabe si el estudiante se encuentra ejecutando a la intensidad adecuada para provocar cambios fisiológicos en su organismo.

CONTINUARÁ EN LA PRÓXIMA EDICIÓN DE EDFI AL DIA DE MAYO



*Abril mes de la
Prevención y
Concienciación de
la Violencia*

Anuncios

1. HORAS CENTRO CÓMPUTOS CM-111

Lunes a Jueves -
8:00am a 5:00pm
(cerrado de 12:00-
1:00pm)
Viernes - 8:00 am-
12:00m

*Sólo para estudiantes del
Departamento de EDFI con
tarjeta de identificación.

2. HORA RECREATIVA – EDFI

Martes y Jueves 10:30 am
Cancha Coliseo Mangual

3. REUNIÓN Asociación Estudiantil (AEFA)

martes, 1 de abril de 2014
10:30am Salón 201

4. ZÚMBATE PA'MANGUAL

jueves, 3 de abril de 2014
10:30am Coliseo Mangual
Donativo \$2.00

5. PRIMER GRAN EVENTO

COLEGIAL PRE JUSTAS
sábado, 5 de abril de 2014
Coliseo Rafael A. Mangual
Información: 787-832-4040
ext. 2008

6. CERTIFICACIÓN PRIMEROS AUXILIOS

sábado, 26 de abril de 2014
8:00am – 4:00pm
Coliseo Mangual 210
Información:
hecmarie.sanchez@upr.edu

FELIZ CUMPLEAÑOS

Estudiantes

ADAM RIVERA FIGUEROA	17
ALEJANDRO SOTO RIVERA	13
AMANDA CACHO PARRILLA	26
BENJAMIN I CABÁN TORRES	16
ELVIN J. PAGÁN ACOSTA	12
FRANCIS J. MATÍAS CANDELARIA	30
JONATHAN J. PESANTE VELEZ	28
JOSÉ A TORO LARACUENTE	23
KERILIZ M ALEMAÑY ROBLES	27
LILLIANA ROMERO MAYSONET	27
NAHARA LUGO CASTILLO	09
NELSON J. ORTEGA ALERS	15
OMAR D. MÁS VAYAS	12
RAISA L VÉLEZ OTERO	18
WILLIAM MONTES RAMOS	23

Docentes/No Docentes

PROF. FERNANDO GAZTAMBIDE	19
DRA. MARGARITA FERNÁNDEZ VIVÓ	11
SRA. MARIANGIE CARABALLO	25

CHISTE



En el cole la profesora pregunta:

- María, dime un apalabra que tenga
muchas "o".

Y María responde:

-Goloso, profe.

- Muy bien, María. Ahora tú Pepito.

Pepito se queda pensando y dice...

-Gooooooooooooooooooooooooooooo!

FELICITACIONES

Dr. Efrank Mendoza

A nuestro primer educador de EDFI nominado para
Rector en el RUM.

Bienvenida socios AEFA

Se llevó a cabo el viernes, 7 de marzo de 2014 la
iniciación de nuevos socios de la Asociación AEFA.

Estudiante Stephanie Galarza

Actual Presidenta Ejecutiva y creadora de la organización
de Mujeres Maratonistas y fundadora de la Primera
Edición del Maratón Femenino 4K de Guayanilla

Iniciación socios AEFA

