

# EDFI al día

www.uprm.edu/edfi

Séptima Edición

agosto 2014

## Mensaje Directora EDFI

¡¡¡Bienvenidos a este nuevo semestre!!!

El Departamento de Educación Física le da la bienvenida a nuestros 37 estudiantes de nuevo ingreso. Estamos felices de que nos hayan seleccionado como instrumento para lograr sus metas como futuros profesionales de la Kinesiólogía. Les exhortamos a que se esfuercen al máximo para que tengan un semestre exitoso. Además, les recordamos la importancia de mantenerse haciendo actividad física para lograr armonizar el cuerpo y la mente y así lograr su máximo funcionamiento.

También queremos darle la bienvenida al Prof. Ramón Álvarez, al Dr. Manuel Silva y al Dr. Alexei Wong que se integran a nuestra facultad. El dinamismo y conocimiento de estos profesores será de gran beneficio para nuestro departamento.

En esta primera edición del semestre encontrarás artículos de gran interés, actividades programadas para este semestre y el chiste del mes.

Recuerda que si tienes algo que compartir con la comunidad universitaria, este es el foro para ti. Puedes anunciar actividades, someter un corto artículo y hasta anunciar tus logros dentro del deporte y la actividad física.

Dra. Margarita Fernández Vivó  
Directora Interina

## Editorial

Bienvenidos a este nuevo año académico 2014-2015. Un año académico de muchos retos, metas y proyectos que nos brindarán al final del año muchos resultados positivos y exitosos. Te invito para que entregues todo tu esfuerzo, corazón y dedicación a tus estudios para el logro de tus metas. Cuentas con nosotros en tu Departamento de Educación Física. ¡Mucho éxito!

Jeannette Rivera Barbosa, CAP  
Asistente Administrativa III



En nuestras  
remodeladas oficinas

Visítanos Estamos  
para servirte



Tel. 787-832-4040  
Exts. 3841, 2008



Búscanos en Facebook  
Educación Física - UPRM



## JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA “NEW PE 2020”

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

Continuación de la edición mayo

### ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS DEL PROGRAMA

#### ASPECTOS POSITIVOS:

- a. Instrumento innovador que permite integrar la tecnología a la clase de educación física.
- b. Proyecto innovador que ayudará al maestro a mejorar los medios para proyectar el mensaje de mejorar la calidad de vida y la autoestima del estudiante.
- c. Ayudará al maestro a recopilar datos precisos y confiables los cuales pueden ser utilizados para comparar la ejecutoria de estudiantes de diferentes niveles de destrezas y condición física.
- d. Es una manera de profesionalizar y de simplificar el trabajo del maestro de educación física.
- e. Se puede adaptar a diferentes actividades físicas y deportivas.
- f. Permite a los estudiantes trabajar a su propio nivel.
- g. Permite monitoriar la condición del niño al momento y almacenar esta información para utilizarla en el futuro.
- h. Se puede monitorial el nivel de esfuerzo que presenta el niño en su clase.
- i. Se fomenta el progreso sin competencia.
- j. Puede ser fácilmente integrado al currículo de educación física.
- k. Muy adecuado para conseguir la mayoría de los objetivos del programa de educación física.
- l. Es fácil adaptar la gran mayoría de las actividades del programa para la utilización ventajosa del instrumento.
- m. Le facilita al maestro la recopilación y tabulación de datos estadísticos.
- n. Aumenta el nivel profesional del profesorado de educación física.  
Le provee al maestro una manera para conseguir ayudas económicas

- o. Moderniza el programa de educación física.
- p. Se presenta una manera objetiva de evaluar al niño de acuerdo a su nivel de condición física y ejecución.
- q. Permite desarrollar un programa de condición física de por vida.
- r. Permite evaluar de una manera más precisa y objetiva la condición física de nuestros niños.
- s. Le provee al maestro de educación física otra herramienta más para darse a respetar entre la clase académica.

#### ASPECTOS NEGATIVOS:

- a. Se entiende que este programa no va a ser distribuido de manera equitativa entre todas las escuelas.
- b. Existe la posibilidad de que no hayan suficientes instrumentos para todos los estudiantes de una clase.
- c. Puede causar problema el que el instrumento tenga que estar en contacto directo con la piel.
- d. Tener que utilizar un “strap” mojado con sudor de la clase anterior.
- e. Hay muchos maestros viejos que no van a estar disponibles para tratar el instrumento.
- f. Tiempo limitado durante clases para producir beneficios medibles.
- g. Higiene del instrumento y su mantenimiento. (el instrumento tiene que ser limpiado luego de ser utilizado para que otro estudiante lo pueda utilizar).
- h. Puede tomar mucho tiempo en la colocación y remoción del mismo durante una clase.
- i. Algunos padres pueden entender que se están tomando a sus niños como conejillos de india.
- j. Puede causar problema si el maestro tiene que ayudar al estudiante a colocarse el instrumento.
- k. Almacenaje del instrumento y quien se haría responsable del mismo.

## Gotitas del saber para escribir un ensayo de intención para estudios graduados

Dr. Carlos Quiñones

El ensayo de propósito para solicitar a estudios graduados es un corto escrito donde mencionas a los miembros de la facultad graduada (o el comité evaluador) del programa graduado quién eres y cuáles son tus intereses en seguir estudios graduados. También es un espacio para venderte y decir por qué eres un buen candidato/a para seguir estudios graduados. Además, estas dejando saber que eres capaz de escribir ideas de una manera sistemática. Por estas razones es sumamente importante que escribas este documento con cuidado y con tiempo. Lo debes revisar y hacer ediciones, luego se lo debes dar a alguien para que lo lea antes de someterlo para que se vea que es un escrito bien hecho. A continuación los siete pasos sugeridos para escribir un ensayo de intención para estudios graduados.

1. Nunca debes empezar escribiendo las razones por qué quieres solicitar al programa, por ejemplo:
  - a. *“La razón principal para solicitar a su programa es porque pienso que mis conocimientos se van a expandir dándome la oportunidad de ser un mejor profesional y para lograr mi objetivo de ser profesor”*
  - b. El punto a es redundante, definitivamente sabemos que vas a expandir tus conocimientos (¿estas dudando de lo que el programa puede hacer?)
2. En tu párrafo introductorio necesitas un “gancho”, algo que llame la atención del lector, por ejemplo:
  - a. *“Cuando estaba estudiando mi bachillerato tuve la experiencia de estar en uno de los mejores programas en la isla. Aquí aprendí... y desde este punto supe que quiero ser un \_\_\_\_\_ (aquí escribes lo que quieres ser)...”*
  - b. Al comité evaluador le encantaría saber qué fue lo que aprendiste en

este programa que llamas el mejor en la Isla.

¡Ya nos tienes “Jukeao”!

- c. Puedes escribir sobre alguna otra experiencia profesional que tuviste en tu vida. Es importante es ser preciso, conciso, directo al punto, no nos interesa saber detalles de tu vida personal. Debe haber un balance entre lo personal y lo profesional.
3. Debes alejarte de frases comunes, por ejemplo:
  - a. *“quiero ser fisiólogo porque me gusta trabajar con atletas”*
  - b. *“quiero ser profesor porque me gusta trabajar con estudiantes”*
  - c. Estas frases todo el mundo la usa y son redundantes. Debes pensar diferente a los demás.
4. Busca experiencias personales que te hayan llevado a tomar la decisión de lo que quieres hacer por el resto de tu vida, por ejemplo, experiencias enseñando o entrenando, alguna experiencia donde hayas tenido alguna dificultad y no hayas entendido porqué estas cosas te pasaron. ¡Este va a ser tu “gancho”! Por ejemplo:
  - a. En mi bachillerato tomé la clase de investigación subgraduado. Fue mi primera experiencia en investigación y me di cuenta lo poco que sé de este tema. Este fue el “gancho” que use en mi ensayo cuando solicite la maestría... no digas solamente que quieres estar en esta área porque *“te apasiona”*. Esto es genérico, no lo uses.
5. Tienes que ir al punto y decir por qué quieres entrar al programa. Debes ser sincero/a y debes decir *“...para poder lograr mi objetivo de vida, necesito estudios graduados”*.
6. Escribe tu historia de forma breve, amena, colorida pero a la misma vez profesional. No coloques fotos de nada en tu escrito.
7. Véndete de la mejor manera que puedas, dale al comité evaluador algo que ellos se acuerden de ti. Algo que se les haga difícil olvidarte.

## FOTOS + DEPORTES = FOTOGRAFÍA DEPORTIVA

Por: Dr. Ibrahim Cordero

A muchos nos gusta fotografiar eventos deportivos pero muchas veces las fotos no salen como esperábamos ¿Qué hacer?

Esta pregunta es comunmente hecha por "fotofiebrús" que quieren captar la acción en su deporte favorito.

Pueden existir varias razones y aquí les incluyo las más comunes y algunas "orejitas" en cómo evitar esos errores.

1. no hay buena luz en área de competencia (una buena foto depende en gran manera de la calidad de la luz)

## FELIZ CUMPLEAÑOS

Agosto 2014

### Estudiantes

Gustavo A. González Quintana	10
Marvick Quiñones Ayala	10
Rosendo Soto Santiago	13
Kelvin O. Santiago Santiago	14
Lourdes M. Ramírez Quiñones	16
Carla Ayala Vázquez	23
Karedis M. Rivea Ferrer	23
Anubis O. González Arroyo	24
Lixandra Torres Rivera	26
Walter J. Ruiz Ortiz	28
Luis O. Arce Morales	29
Rubén A. Arroyo Santiago	31

### Docente/no docente

Dr. Efrank Mendoza	2
José Berrios	11
Juan G. Riera	26

2. la apertura en el lente de la cámara no provee para que la luz sea suficiente (tienes la apertura del lente demasiado cerrada un "F alto"). Contrario a lo que pensamos, mientras el número de la apertura sea menor, más luz entra en el sensor y mientras este sea mayor menos luz entrará.
3. la velocidad en el obturador "shutter" es el que regula cuánta luz entra al sensor. Si es muy rápida, la foto puede quedar oscura, muy lenta la foto puede quedar borrosa.
4. tienes la cámara en automático, el programa no es el más adecuado para esa actividad (quizás lo tiene en paisaje o flores) no en deportes.
5. el flash no activa o no alcanza el objetivo y nos regresa al primer punto. Algunos eventos deportivos no permiten el uso de flash en competencias.
6. el ángulo al tirar la foto es incorrecto (de frente a un foco) por tal razón la foto puede quedar oscura y borrosa.

Ahora a tratar de mejorar tus fotos se ha dicho...¡¡Éxito!!

## Anuncios

1. HORAS CENTRO  
CÓMPUTOS CM-111

Lunes a Jueves -  
9:00am a 5:00pm  
(No cierra al mediodía)  
Viernes - Cerrado  
\*Sólo para estudiantes  
del Departamento  
de EDFI con tarjeta  
de identificación.

2. HORA RECREATIVA – EDFI  
Martes y Jueves 10:30 am  
Cancha Coliseo Mangual  
\*Para solicitar equipos con  
tu ID de estudiante

3. REUNIÓN AEFA  
jueves, 21 de agosto de 2014  
10:30am, CM204
4. 27 de agosto de 2014 - Último  
día para darse de baja con  
derecho a reembolso del 50%  
de lo pagado .

