

EDFI al día

www.uprm.edu/edfi

Decimocuarto Edición

Marzo 2015

Mensaje Directora EDFI

Durante el mes de marzo se celebran varios acontecimientos entre los que se encuentra el mes de la Nutrición. Como educadores físicos siempre estamos promoviendo estilos de vida activos y saludables pero nos enfocamos en la actividad física como mecanismo de obtener ese estilo de vida activo y saludable y poca atención se le brinda a la nutrición. A pesar de que no estudiamos nutrición debemos tener unos conocimientos básicos para poder orientar a otros y para que tomemos decisiones inteligentes al momento de ingerir alimentos.

Vivimos en una sociedad en la cual estamos en constante estrés y prisa lo cual nos lleva a visitar los establecimientos de comida rápida. Lamentablemente estos establecimientos han sustituido nuestra cocina y no proveen los nutrientes necesarios. Organízate, saca tiempo y prepara tus alimentos en tu casa. Esto promoverá una mejor alimentación además de ahorrarte un dinerito. De todos modos, si tienes que visitar un establecimiento de comida rápida haz una mejor selección de lo que vas a consumir. ¡¡¡Recuerda que actividad física y nutrición deben ir de la mano!!! Elige tus alimentos!

"Los alimentos que consumes pueden ser la medicina más segura y potente o el veneno más lento" Ann Wigmore



Dra. Margarita Fernández Vivó
Directora Interina

Editorial

El mes de marzo es un mes lleno de fechas importantes, porque además de ser llamado el mes de la mujer por la celebración del 8 de marzo, es el mes la nutrición y donde se despide el invierno y se le da la bienvenida a la primavera.



En este boletín encontrarás interesantes temas sobre la gimnasia educativa, aplicación móvil para las personas activas, sobre nuestro famoso campamento de personas no videntes y la contribución de nuestros estudiantes al medio ambiente.

Jeannette Rivera Barbosa, CAP
Asistente Administrativo III

ANUNCIOS

1. **HORAS CENTRO CÓMPUTOS**
CM-111, Lunes a Jueves, 9:00am - 5:00pm, viernes cerrado, *Sólo para estudiantes del Depto 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. **CINCO DIAS CON NUESTRA TIERRA** , 17 al 21 de marzo

4. **ÚNETE - EQUIPO KINE VIDA**
Venta camisetas



Información: Departamento EDFI

4. **Martes, 17 de marzo - día radicación** tardía de solicitudes de readmisión, concentraciones menores y segundas, certificación profesional o segundos bachilleratos, traslado interno y transferencia a programas subgraduados/graduados para el Verano 2015 y el Primer Semestre 15-16

5. **VISITA Santuario de Animales** San Francisco de Asis, 28 de marzo (tentativo). Invita AEFA Y AGK

6. **GOOFY GAMES,** viernes, 10 de abril de 2015, Coliseo Rafael Mangual, 10:00am. Donativos \$2.00 por participante, Inscripciones josue.martir@upr.edu

Limpieza de Playa Crash Boat

Por: Liliana Romero

El 21 de febrero del 2015 la Asociación Graduada en Kinesiología (AGK) decidió ir a limpiar la playa "Crash Boat" en Aguadilla. En esta actividad se unieron estudiantes del Departamento de Educación Física y otros departamentos. Muchos se preguntarán qué tiene que ver los cursos de EDFI con el medio ambiente. Hay muchos deportes y actividades que se practican en las playas, también hay una alta cantidad de la población que se ejercitan en este tipo de entorno. Además, la basura (ya sea en las playas o en otro tipo de lugar) se descomponen y afecta la calidad del aire provocando así muchos problemas respiratorios, diferentes tipos de enfermedades y condiciones de salud que influyen a su vez la actividad física, las funciones fisiológicas del cuerpo humano y calidad de vida de las personas.

Según nos narra la presidenta de la Asociación Graduada en Kinesiología, cuando llegaron a la playa estaba todo muy limpio, al menos eso era lo que se mostraba a simple vista. Toda la basura estaba acumulada en las esquinas, entre las rocas y cerca de los comercios. Se repartieron dos bolsas a cada persona (una negra para la basura y una blanca para los desperdicios reciclables). Cuando terminaron de recoger observaron que aproximadamente siete bolsas eran basura inorgánicas y dos eran de desechos no reciclables, no obstante, luego de terminar, se observó que la marea había traído más basura, lo cual muestra que no sólo son los humanos los afectados por la contaminación, sino también los animales cuando los desechos llegan a sus habitat. Por otro lado, en la playa había muchos zafacones, pero ninguno era para materiales reciclables.

Es importante fomentar el reciclaje para reducir la cantidad de vertederos (los cuáles traen contaminación ambiental), disminuir la explotación de recursos naturales e incluso con una alta demanda de objetos reciclables se puede aumentar la cantidad de empleo en centros de reciclajes en Puerto Rico, entre otros beneficios. AGK les invita a contribuir con la protección del medio ambiente, comenzando a echar desechos reciclables en una bolsa aparte en sus hogares. "Ayúdanos a mejorar nuestro país".



Por contribuir con la protección del medio ambiente. EDFI



CAAMP Abilities



CAAMP Abilities es el único campamento deportivo para niñ@s y jóvenes con impedimentos visuales en todo el Caribe. Este es un tipo residencial para el desarrollo de destrezas deportivas para niños y jóvenes con impedimentos visuales en edad escolar. Nuestro campamento enseña deportes específicamente para personas con impedimentos visuales tales como balón gol, "beep baseball" y "showdown", también actividades populares como natación, pista y campo, baile, judo, escalada de pared, boliche, cabalgata, kayaks, gimnasia y ciclismo. El desarrollo de estas actividades no sólo dará a conocer las necesidades inmediatas del niño para acomodarlo en situaciones escolares actuales, sino que los preparará para un futuro lleno de actividad física. Los niños se benefician de este campamento haciendo amigos, mejorando sus destrezas motoras, su auto imagen y desarrollando la capacidad de involucrarse en cualquier actividad sin limitaciones.

Este campamento es único porque es atendido por estudiantes universitarios, específicamente de Educación Física, la mayoría de nuestro Recinto, quienes quieren alcanzar una carrera en la enseñanza de niños con impedimentos. Estas experiencias ayudarán a estos jóvenes a ser maestros más efectivos especialmente cuando se

CAAMP Abilities ... continuación

encuentren con niños con impedimentos visuales en sus clases.

Este año estamos de fiesta porque celebramos nuestro décimo aniversario. EL campamento se celebrará en la semana del 22 al 28 de mayo de 2015. El campamento sirve también para hacernos mejores personas y a concientizar sobre todas las bendiciones que tenemos. El mismo es especial porque todo el personal que trabaja lo hace de forma voluntaria. Los jóvenes que participan regalan una semana para que los niñ@s y jóvenes con impedimentos que participen pasen la mejor semana de su vida, porque ellos son las estrellas. Por esta misma razón queremos invitar a nuestros estudiantes a ser parte de la familia de CAAMP Abilities y cambiar la vida de un niñ@ tanto como la tuya. Todos los documentos y más información los encuentras en nuestra página oficial www.uprm.edu/caampabilities. Tienen hasta el viernes, 24 de abril para entregar los papeles en la oficina A-7 CM o en la oficina del Departamento de Educación Física. También se pueden comunicar al correo electrónico caampabilitiescolegio@gmail.com o (787)832-4040 X-2162 o 3008.



“Perdemos la vista

nunca la visión”

Helen Keller



“**STRAVA**” una aplicación para la persona activa
por: Dra. Iris Figueroa



Diariamente utilizamos nuestros teléfonos móviles y otros artefactos electrónicos (tableta androide, ipod, ipad) para un sinnúmero de cosas, pero a veces desconocemos lo útil que pueden ser para la actividad física. Pregúntate... ¿Le estoy sacado el mayor provecho a mi teléfono móvil, tableta o dispositivo GPS? ¿Conoces de aplicaciones que te evalúen, brinden apoyo, motivación y monitoreen tú actividad física? Hoy te voy a presentar a “STRAVA” una aplicación para los que nos gustan las carreras pedestres y en bicicleta.

STRAVA es una aplicación que te sigue por medio del Sistema de Posición Global (GPS) de tú iPhone, Androide o dispositivo GPS específico mientras corres o pedaleas. Esta aplicación provee para grabar la sección específica de carretera o sendero que recorres en las dos modalidades, donde luego puedes comparar el tiempo con tiempos anteriores, así como con el de otras personas que han corrido o pedaleado en el mismo segmento. Así mismo te provee el reto de ese segmento o ruta, conociendo los tiempos de las otras personas que la han recorrido.

Beneficios de utilizar STRAVA:

- Te motiva a entrenar.
- Observa tus zonas de ritmo cardiaco personalizadas para cuantificar tu esfuerzo y saber exactamente lo duro que trabajas.
- Esta te otorga créditos por los ejercicios más intensos a base de puntos.
- Puedes establecer tus objetivos de tiempo o distancia y dar seguimiento a tu progreso semana tras semana.
- Te brinda oportunidad de compararte con otras personas de tu edad y peso, presentando en qué posición te encuentras en relación a ellos.
- Analiza el ritmo de carrera, para que puedas determinar donde no diste tú mejor esfuerzo.
- Tienes acceso a una lista de personas que están corriendo o pedaleando al mismo tiempo que tú.
- Te da una vitrina de trofeos de acuerdo a tus logros y esta puedes compartirla en las redes sociales (opcional).
- Puedes crear mapas de rutas propias y visualizar lo que has recorrido.
- Lo mejor que tiene STRAVA es que es gratis.

Anímate y has el mejor uso de los recursos que tienes disponible. Recuerda la tecnología es una herramienta facilitadora para aquellos que saben hacer buen uso de ella. ¡Vamos sal corre, pedalea o simplemente muévete!

Gimnasia Educativa

Por: Dra. Margarita Fernández Vivó

La gimnasia educativa es una parte importante en la experiencia de los niños y niñas dentro de la clase de Educación Física y contribuye significativamente en las metas de un programa de Educación Física. El término gimnasia educativa surge en Gran Bretaña en los años 1950's para describir un acercamiento centrado en el niño/niña, no competitivo y donde se desarrolle la creatividad.

La gimnasia educativa toma en consideración la manera única en la que cada niño/niña se mueve y aprende. Cada niño/niña es retado a resolver problemas, desarrollar destrezas y crear movimientos según su nivel de habilidad/desarrollo. Por lo tanto, se debe motivar a los estudiantes a crear movimientos y desarrollar secuencias individuales con esos movimientos.

El martes, 3 de marzo de 9:00am a 10:00am recibimos la visita de los niños de PreK y Kinder de la Escuela de la Comunidad Ovejas de Añasco. Durante esa hora los estudiantes del curso EDFI 4167, Gimnasia, Baile y Eficiencia Física en Escuela Elemental, atendieron a 20 pre-escolares de variadas habilidades.

Los niños y niñas pudieron trabajar conceptos como balance, transferencia de peso corporal, rodadas, imitación de movimientos de animales, balances/tareas en parejas y destrezas locomotoras a través de cinco estaciones preparadas por los estudiantes del curso.

Las actividades realizadas buscan el desarrollo de destrezas de manejo corporal sin la necesidad de equipos sofisticados de gimnasia. Además, a través de las estaciones, se les ofreció oportunidad para la interacción social y cooperación. Estas experiencias prácticas enriquecen, tanto a los niños como a los estudiantes del curso, ya que no únicamente realizan microenseñanzas entre ellos mismos si no que tienen la oportunidad de aplicar lo practicado en clase en situaciones reales.

Es importante recordar que la gimnasia educativa es un componente esencial en el currículo de Educación Física en la escuela elemental y está basada en la creencia que

Continuación... Gimnasia Educativa

todos los niños/niñas tienen la capacidad alcanzar la excelencia.

"If gymnastics is to be for everyone, including the handicapped child, then all children cannot be asked to do the same gymnastics movement at the same time, in exactly the same way, for clearly some children are going to be underchallenged and some are going to be overchallenged" Andrea Boucher

La Zona Cómoda

Por: Dr. Ibrahim Cordero

"Estudio en el Colegio, no tengo prisa en graduarme y la estoy pasando por encima de los gandules". Si esta frase te suena conocida estas muy bien estacionado/a en la zona cómoda. Cada día son menos los estudiantes que deciden seguir las enseñanzas de nuestros abuelos de que el trabajo duro paga. Entraste al Colegio, pero lo que hagas en este, dictará en gran manera tu futuro profesional y económico. Es fácil ser parte del corillo y no dejar ver tus talentos, pero en el Departamento de Educación Física te retamos a enfrentar retos y demostrar tu calidad de ser humano, estudiante y líder en el futuro de Puerto Rico. Si eres uno/a de los que se atreve a enfrentar retos y sobresalir puedes comenzar a brillar de varias formas. Te ofrecemos varias opciones, puedes tomar el curso de investigación sub-graduado (hablar con directora interina para requisitos), voluntariarte en CAAMP Abilities o pertenecer a la asociación de educación física adaptada (AEFA). Anímate y se parte del corillo que transformará el futuro de Puerto Rico. Atrévete a salir de la zona cómoda y entrar a la zona PRODUCTIVA.

Cumpleaños marzo 2015

ESTUDIANTES

JOMARIE A. MARTINEZ MEDINA	1	BRYAN RIVERA	13
OSCAR J. MARTINEZ	3	PEDRO J. BERRIOS AVILLÉS	16
DIEGO A. MARTINEZ TORRES	5	ERICK Y. RAMOS VILLANUEVA	16
JOEL E. JIMÉNEZ PÉREZ	5	ISABEL SEPULVEDA ROSADO	18
GIOVANNIE FERNANDEZ LEBRON	6	ALAN G. SANTOS RIVERA	20
MELISSA BAEZ FLORES	8	XIANIRA MARRERO JIMENEZ	21
NADINA M PRIETO MORALES	9	ALEXANDRA ORTIZ CORRAL	22
ARMANDO J PIETRI ROSADO	11	LEONARDO MENDEZ	15
STEPHANIE GALLOZA GALICIA	11	SAMUEL PEREZ MARTELL	30
IRISMARIE RIVERA PADILLA	11	CARLOS J. RODRIGUEZ LATORRE	31
JONATHAN X RAMOS VILLANUEVA	12	JUAN G. RODRIGUEZ LOZANO	31
MANUEL DIAZ ARZOLA	12	FABIAN A. RODRÍGUEZ TORRES	31

DOCENTE

DR. LUIS DEL RIO	9
DRA. DIANA RODRÍGUEZ	30

NO DOCENTE

WILSON RIVERA	4
---------------	---

