



DISEÑO DE PROGRAMAS DE EJERCICIOS: *HPER - 4308*



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

 Web: <http://www.saludmed.com/>

 E-Mail: elopategui@intermetro.edu
elopategui@gmail.com

 Curso: <http://www.saludmed.com/ejercicio/ejercicio.html>



Saludmed 2013, 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.



- Copyright © 2013 Edgar Lopategui Corsino | Saludmed



- ☐ El profesor
- ☐ Los estudiantes
- ☐ Otros
- ☐ Primera asignación



CURSO:

HPER-2320: Primeros Auxilios y Seguridad Personal
Sección: 8505, TR, 10:00 a.m. - 11:55 a.m., Salón 506

Verificar Matrícula

Profesor:

Edgar Lopategui Corsino

Contacto:

E-Mail: elopategui@intermetro.edu
saludmedpr@gmail.com
Correo Interno de Blackboard
Web: <http://www.saludmed.com>
Tel: Móvil: (787) 433-1540
Inter: (787) 250-1912, X2286, 2245
Horas de Oficina:
MW: Comunicación por celular
TR: 8:00 a.m. - 10:00 a.m.
4:00 p.m. - 5:00 p.m.
F: Comunicación por celular

Preparación:

B.A., Educación Física
M.A., Fisiología del Ejercicio
25 + Años de Experiencias

Perfil:

Acepta
Sugerencias

Principios Éticos:

- Tolerancia a la diversidad cultural
- Honradez/honestidad
- Altruismo/compasión/servicio
- Pacificador
- Humildad
- Humanismo
- Respeto
- Cortesía
- Amistad
- Paciencia
- Perdonar
- Espiritualidad
- Amor al prójimo
- Aceptar/adaptarse:
 - Contexto presente
 - Diferencias Individuales
- Sonreír

Diálogo/Discusión:

Pensamiento

Discrepancia/Divergencia

Mejorar:

Nuevas Ideas

Enseñanza Temas Evaluación

Contact:

saludmedpr@gmail.com

Web: <http://www.saludmed.com>

Inter: (787) 250-1912, X2286, 2245

MW: Comunicación por celular

TR: 8:00 a.m. - 10:00 a.m.

4:00 p.m. - 5:00 p.m.

F: Comunicación por celular



SALUDMED: CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y DE LA SALUD

<http://www.saludmed.com>



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

[Página Principal](#) | [Universitario](#) | [Académico](#) | [Recursos](#) | [Tendencias](#) | [Laboratorios](#) | [Formularios](#) | [Glosario](#)

BIENVENIDA

Bienvenidos al portal de **Saludmed**, dirigido a todas aquellas personas que deseen enriquecer sus conocimientos en diversas áreas del saber. Para cualquier pregunta, favor de enviarme un correo electrónico a elopateg@gmail.com.

CONTENIDO PRINCIPAL

- [GEHP-3000: Bienestar y Calidad de Vida](#)
- [HPER-3270: Anatomía y Cinesiólogía del Movimiento](#)
- [HPER-3480: Nutrición en el Entrenamiento Deportivo](#)
- [HPER-4170: Fisiología del Movimiento Humano](#)
- [Cursos a Nivel de Educación Superior \(Universitarios\)](#)
- [Literatura Académica y Educativa](#)
- [Recursos y Herramientas](#)
- [Tendencias](#)
- [Experiencias y Experimentos de Laboratorios](#)
- [Formularios, Formas y Hojas](#)
- [Glosario](#)

[PORTAL NUEVO DE BIENESTAR: Bajo Construcción](#)

[PORTAL NUEVO DE CINESIOLOGÍA: Bajo Construcción](#)

[PORTAL NUEVO DE NUTRICIÓN ENTRENAMIENTO: Bajo Construcción](#)

[PORTAL NUEVO DE FISIOLOGÍA MOVIMIENTO: Bajo Contrucción](#)

WBA – CON APOYO DEL WEB: *BLACKBOARD LEARN 9.1* *<http://interbb.blackboard.com/webapps/login/>*



UNIVERSIDAD
INTERAMERICANA
DE PUERTO RICO

 [Change Text Size](#) |  [High Contrast Setting](#)

Available languages:

[English \(United States\)](#) | [Español \(España\)](#)

Have an account?

Please enter your credentials and click the **Login** button below.

Username:

Password:

[Forgot Your Password?](#)

Login

Antes de comenzar, es recomendable que verifique su computadora, si es compatible y esta correctamente configurada.

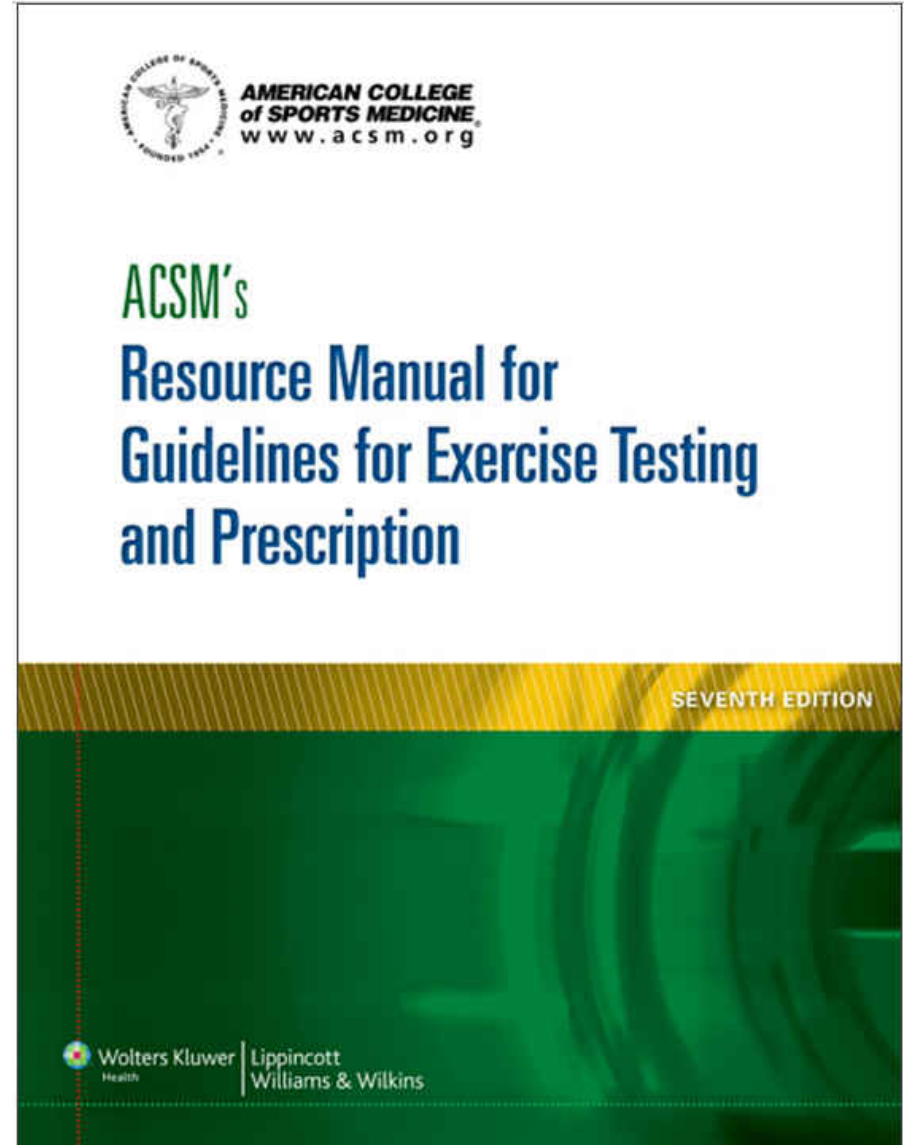
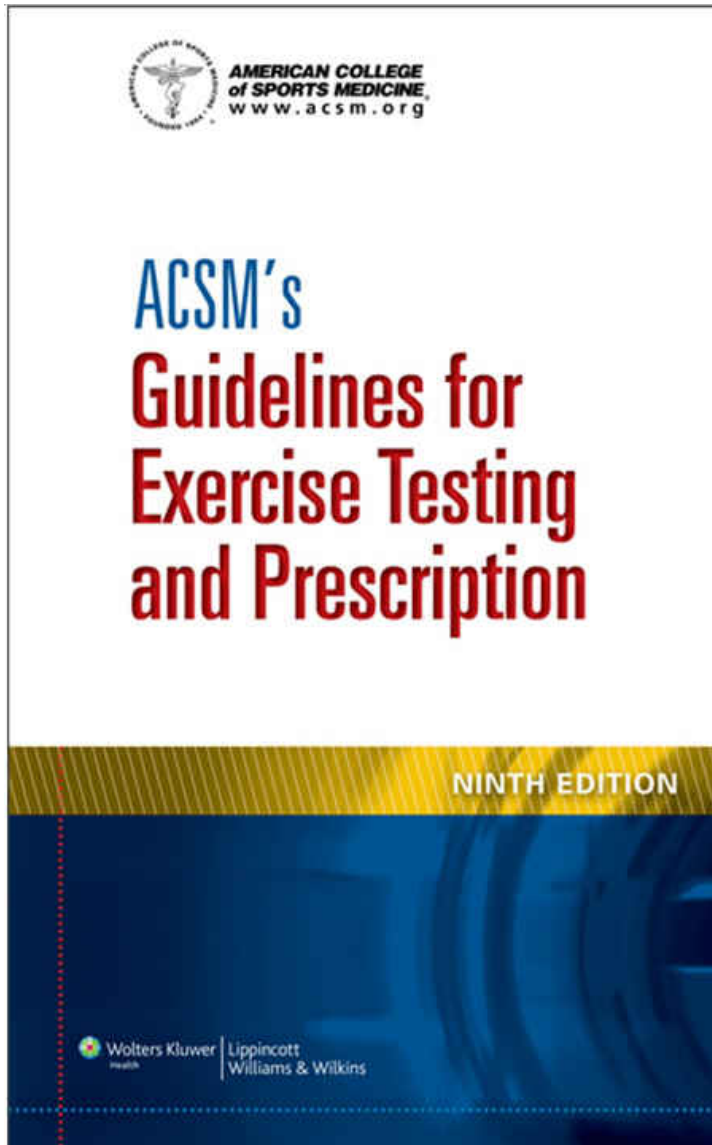
Before logging in, it is highly recommended that you perform a browser check to see if your computer is properly configured to use the Blackboard Learn.

[Verifique aquí / Check Browser](#)

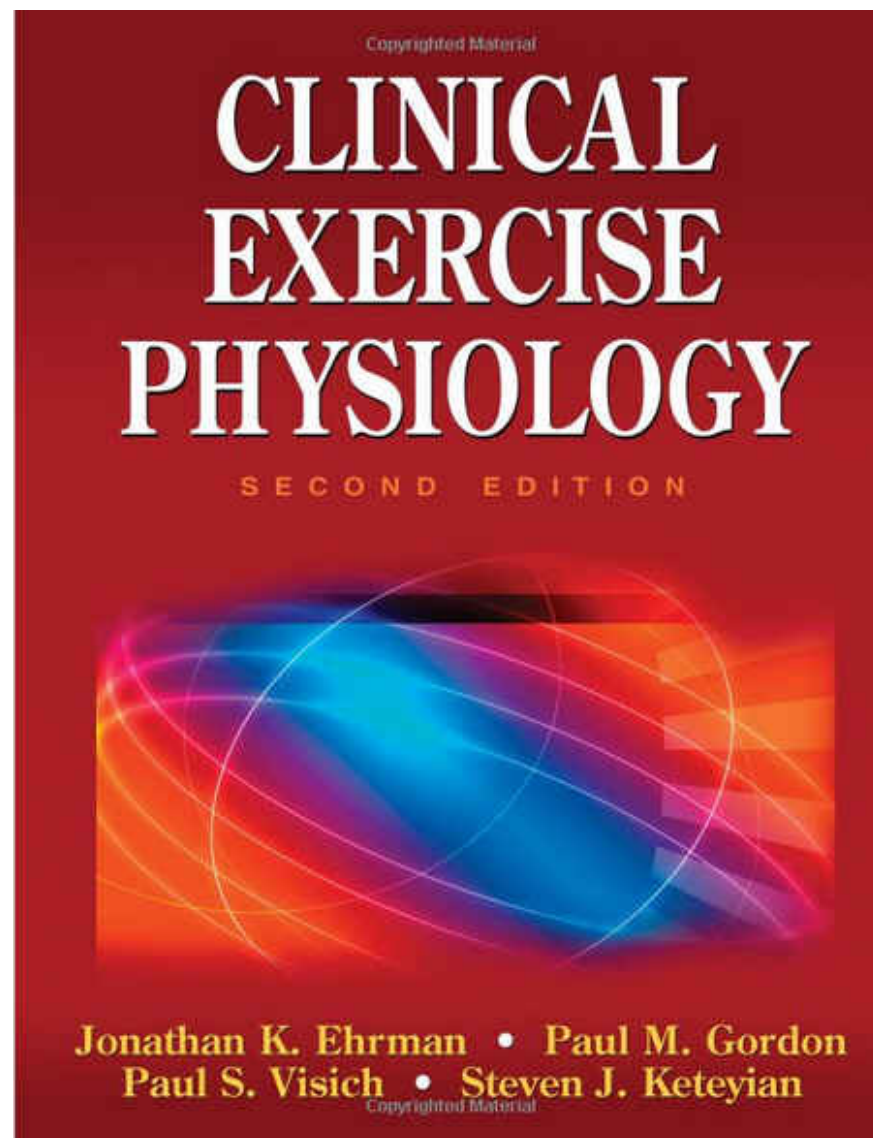
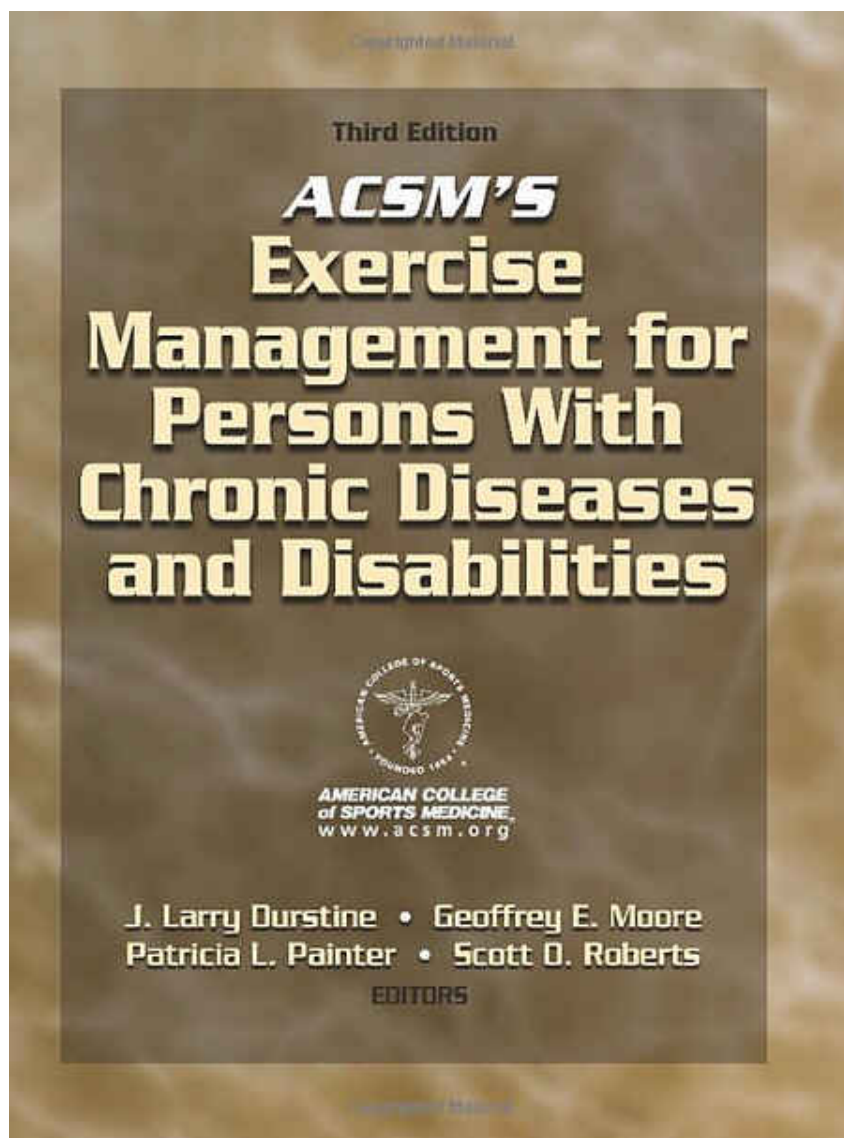


- ☐ Libros
- ☐ Base de datos
- ☐ Sitios-Web
- ☐ Casas Publicadores

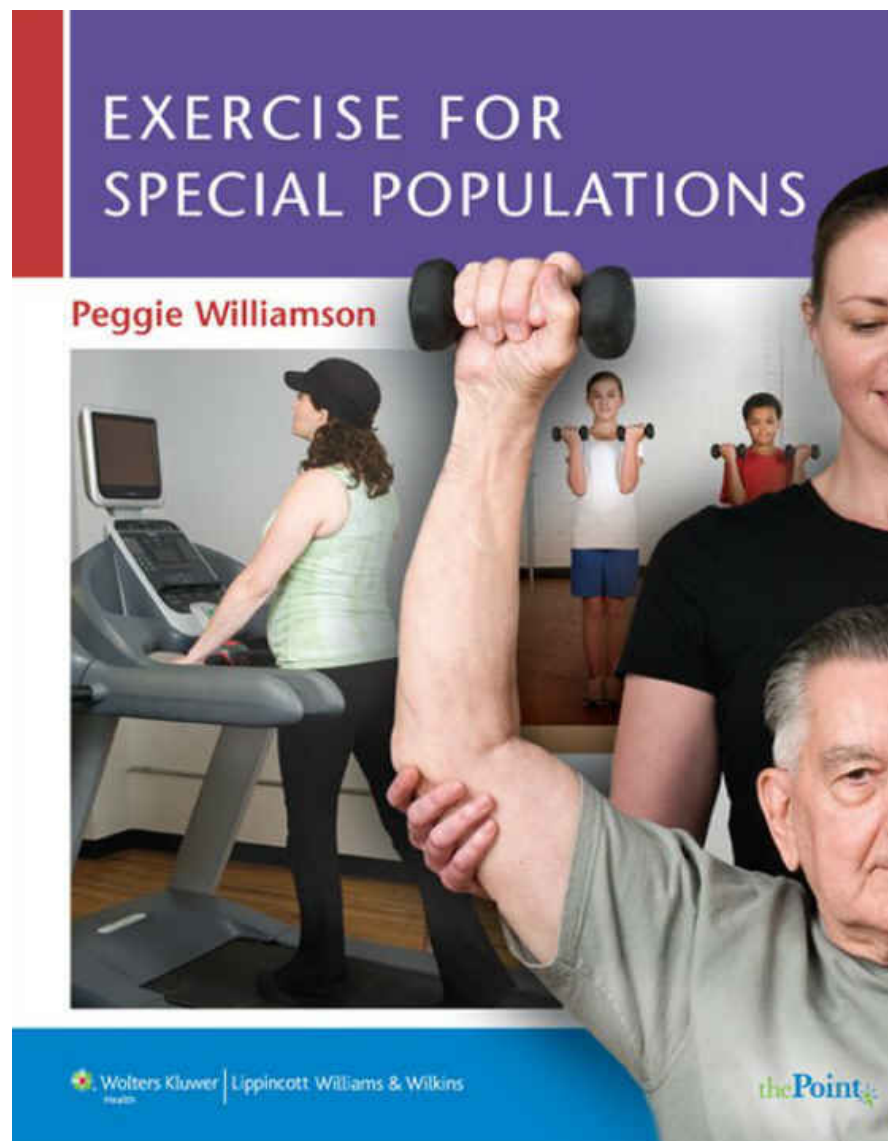
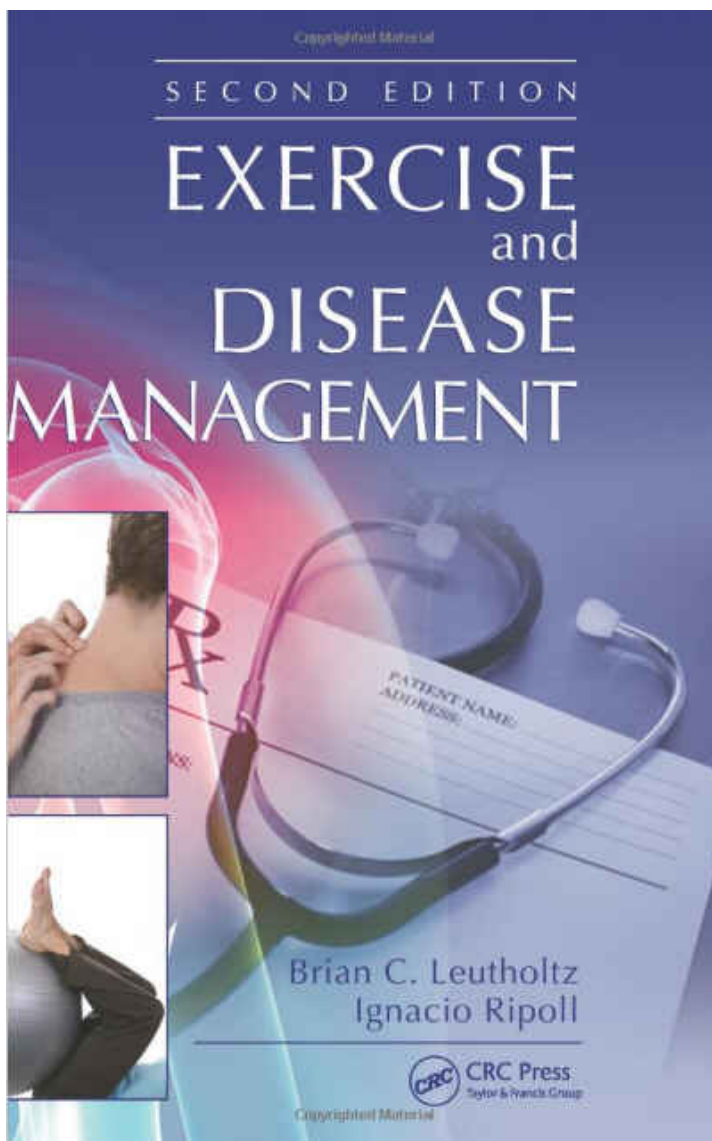
REFERENCIAS FUNDAMENTALES: 2014



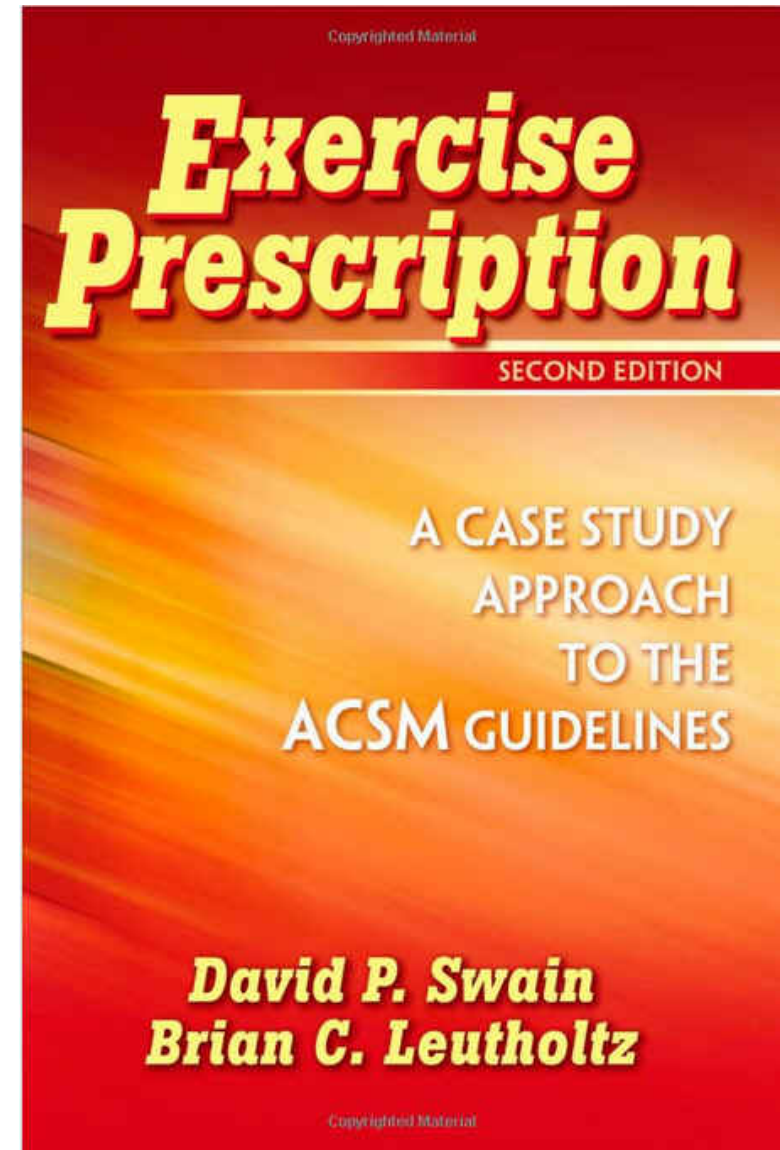
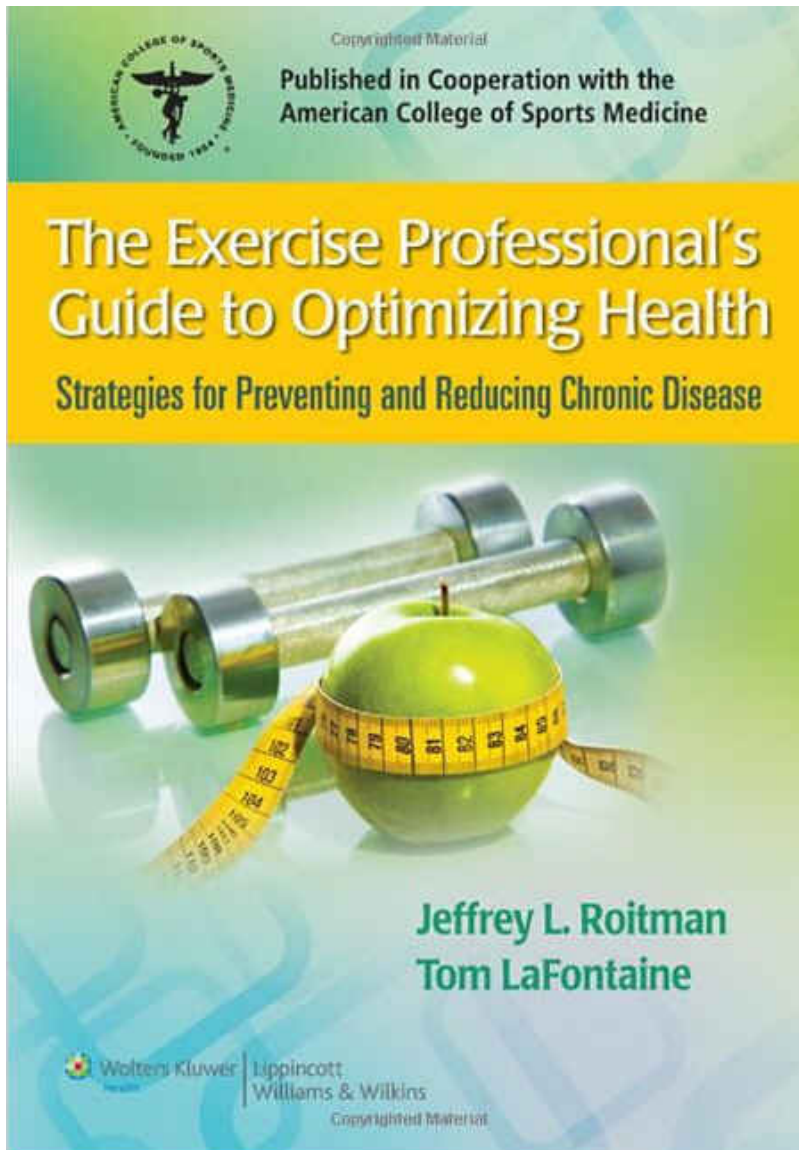
REFERENCIAS FUNDAMENTALES: 2009



REFERENCIAS FUNDAMENTALES:



REFERENCIAS FUNDAMENTALES:



Guidelines for Cardiac Rehabilitation and Secondary Prevention Programs

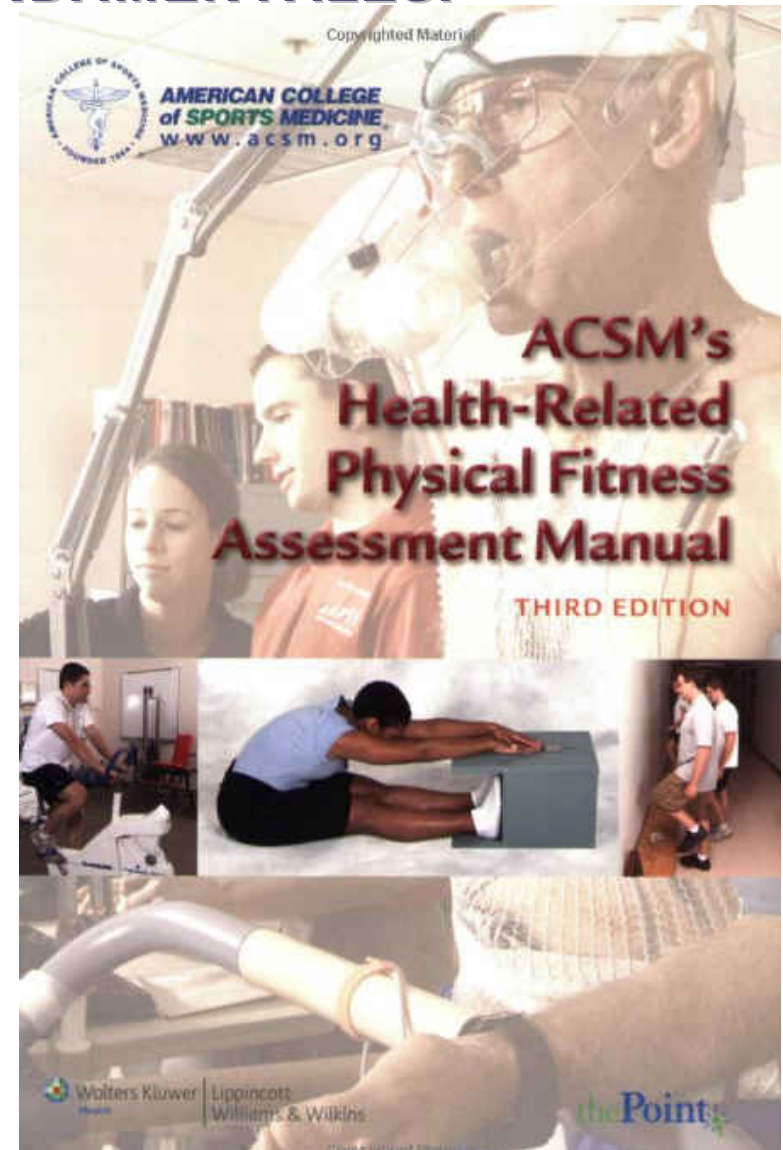
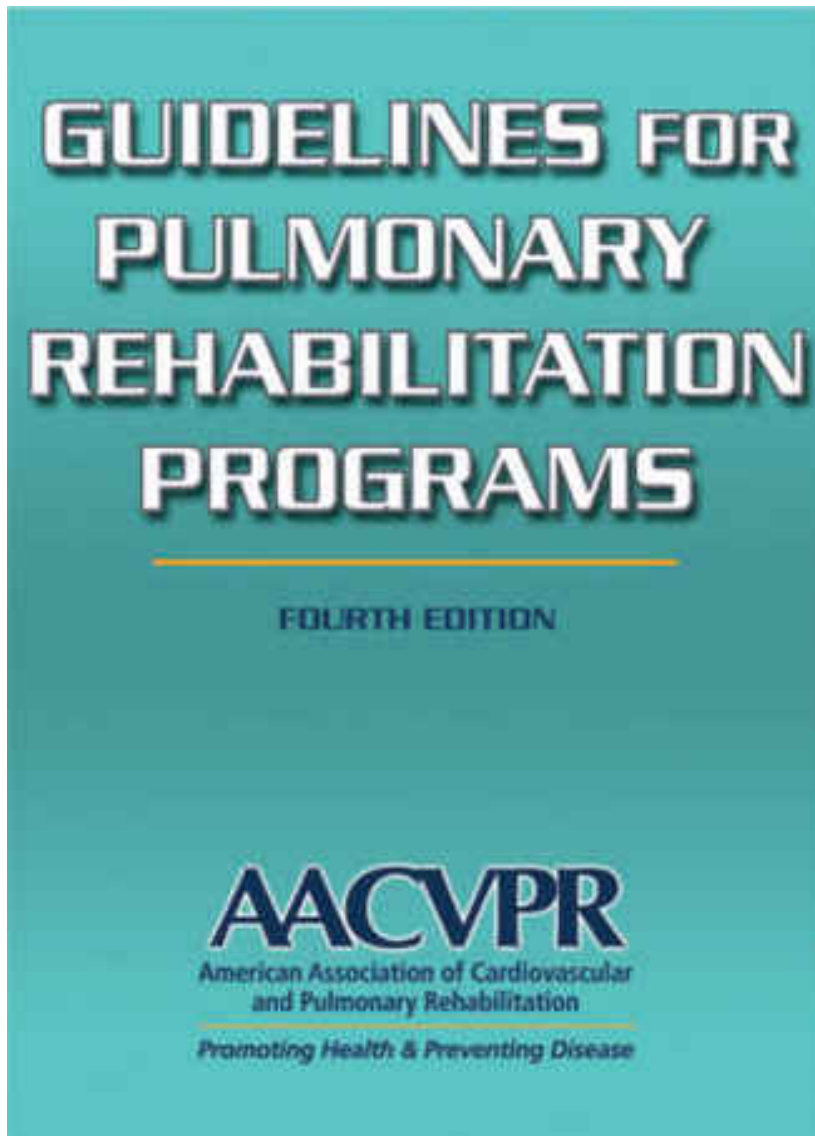
AACVPR

Promoting Health & Preventing Disease

AACVPR

Promoting Health & Preventing Disease

REFERENCIAS FUNDAMENTALES:

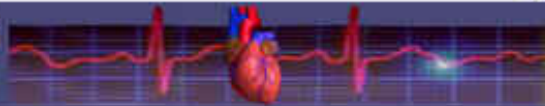


Google® Búsqueda personalizada

con la tecnologia de Google™



Ciencias del Movimiento Humano y de la Salud



SALUDMED: Es un Portal para Todos



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

[Página Principal](#) | [Universitario](#) | [Académico](#) | [Recursos](#) | [Tendencias](#) | [Laboratorios](#) | [Formularios](#) | [Glosario](#)

BIENVENIDA

Bienvenidos al portal de **Saludmed**, dirigido a todas aquellas personas que deseen enriquecer sus conocimientos en diversas áreas del saber. Para cualquier pregunta, favor de enviarme un correo electrónico a elopateg@gmail.com.

[Página Principal](#) | [Universitario](#) | [Académico](#) | [Recursos](#) | [Tendencias](#) | [Laboratorios](#) | [Formularios](#) | [Glosario](#)



Saludmed 2013, 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.

ASOCIACIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA: AAHPERD: DIRECCIÓN WEB: <http://www.aahperd.org/>



American Alliance for
Health, Physical Education,
Recreation and Dance



Who We Are

Our Associations

What We Do

Publications

Shop

Careers

Press Room

Search

GO

Teacher's Toolbox

Resource materials and activity ideas for
your physical education program



MEMBERSHIP

Login ID:

Password:

Go

- Create an Account
- Not a Member? Join Now!
- Why Join?
- Connect
- Login Help



Still time to get Convention
[Session Handouts!](#)

TAKE ACTION

ANNOUNCEMENTS



AAHPERD Endorses New Institute of
Medicine Report [More >>](#)



Check Out Some of Our Award Recipients!
[More >>](#)

UPCOMING EVENTS

6/6/13
[Midwest District Leadership Conference and Spring
Board Meeting](#)

6/11/13
[Robert W. Moore Summer Institute](#)

6/18/13
[SAM LDC 2013](#)

>> www.hhs.gov

Other Federal

6

EL EJERCICIO ES MEDICINA® : *EXERCISE IS MEDICINE*®

DIRECCIÓN DEL SITIO WEB: <http://exerciseismedicine.org/>



EIM Store

About EIM

Contact Us

Join Us

Calling on all health care providers to assess and review every patient's physical activity program at every visit.



Exercise prescription: every patient, every visit, every time. Pledge your support.

Health Care Providers

[Learn more»](#)



Exercise counseling and training comes full circle.

Health & Fitness Professionals

[Learn more»](#)



Start the conversation with your physician to improve your health and wellness.

Public

[Learn more»](#)



Learn more about physician-prescribed exercise. Interview requests. Expert Contacts.

Media

[Learn more»](#)



Improving worldwide public health through an international network.



World Congress

Globalization

[Learn more»](#)



Working together to advance the cause of Exercise is Medicine.

Network

[Learn more»](#)

REFERENCIAS FUNDAMENTALES:

SPECIAL COMMUNICATIONS



AMERICAN COLLEGE
OF SPORTS MEDICINE
POSITION STAND

SUMMARY

The purpose of this Position Stand is to provide guidance to professionals who counsel and prescribe individualized exercise to apparently healthy adults of all ages. These recommendations also may apply to adults with certain chronic diseases or disabilities, when appropriately evaluated and advised by a health professional. This document supersedes the 1998 American College of Sports Medicine (ACSM) Position Stand, "The Recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory and Muscular Fitness, and Flexibility in Healthy Adults." The scientific evidence demonstrating the beneficial effects of exercise is indisputable, and the benefits of exercise far outweigh risks in most adults. A program of regular exercise that includes cardiorespiratory, resistance, flexibility, and neuromotor exercise training beyond activities of daily living to improve and maintain physical fitness and health is essential for most adults. The ACSM recommends that most adults engage in moderate-intensity cardiorespiratory exercise training for $\geq 30 \text{ min} \cdot \text{d}^{-1}$ on $\geq 5 \text{ d} \cdot \text{wk}^{-1}$ for a total of $\geq 150 \text{ min} \cdot \text{wk}^{-1}$; vigorous-intensity cardiorespiratory exercise training for $\geq 20 \text{ min} \cdot \text{d}^{-1}$ on $\geq 3 \text{ d} \cdot \text{wk}^{-1}$ ($\geq 75 \text{ min} \cdot \text{wk}^{-1}$); or a combination of moderate- and vigorous-intensity exercise to achieve a total energy expenditure of $\geq 500\text{--}1000 \text{ MET} \cdot \text{min} \cdot \text{wk}^{-1}$. On $2\text{--}3 \text{ d} \cdot \text{wk}^{-1}$, adults should also perform resistance exercises for each of the major muscle groups, and neuromotor exercise involving balance, agility, and coordination. Crucial to maintaining joint range of movement, completing a series of flexibility exercises for each of the major muscle-tendon groups (a total of 60 s per exercise) on $\geq 2 \text{ d} \cdot \text{wk}^{-1}$ is recommended. The exercise program should be modified according to an individual's habitual physical activity, physical function, health status, exercise responses, and stated goals. Adults who are unable or unwilling to meet the exercise targets outlined here still

Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise

This pronouncement was written for the American College of Sports Medicine by Carol Ewing Garber, Ph.D., FACSME (Chair); Bryan Blumner, Ph.D.; Michael R. Deschamps, Ph.D., FACSME; Barry A. Franklin, Ph.D., FACSME; Michael J. Lamonte, Ph.D., FACSME; Jimmy Lee, M.D., Sc.D., FACSME; David G. Nieman, Ph.D., FACSME; and David P. Swain, Ph.D., FACSME.

can benefit from engaging in amounts of exercise less than recommended. In addition to exercising regularly, there are health benefits to concurrently reducing total time engaged in sedentary pursuits and also by interspersing frequent, short bouts of standing and physical activity between periods of sedentary activity, even in physically active adults. Behaviorally based exercise interventions, the use of behavior change strategies, supervision by an experienced fitness instructor, and exercise that is pleasant and enjoyable can improve adoption and adherence to prescribed exercise programs. Educating adults about and assessing for signs and symptoms of CHD and gradual progression of exercise intensity and volume may reduce the risks of exercise. Consultations with a medical professional and diagnostic exercise testing for CHD are useful when clinically indicated but are not recommended for universal screening to enhance the safety of exercise. **Key Words:** Practice Guidelines, Prescription, Physical Activity, Physical Fitness, Health, Aerobic Exercise, Resistance Exercise, Flexibility Exercise, Neuromotor Exercise, Functional Fitness

INTRODUCTION

Many recommendations for exercise and physical activity by professional organizations and government agencies have been published since the *sua generis* publications of the American College of Sports Medicine (ACSM) (10,11). The number of recommendations has escalated after the release of the 1995 Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ACSM public health recommendations (280) and the 1996 US Surgeon General's Report (371), and the ostensibly contradictory recommendations between these documents have led to confusion among health professionals, fitness professionals, and the public (32,155). The more recent recommendations of the American Heart Association (AHA)

AHA/ACSM Scientific Statement

Recommendations for Cardiovascular Screening, Staffing, and Emergency Policies at Health/Fitness Facilities

Writing Group

Gary J. Balady, MD, Chair; Bernard Chaitman, MD; David Driscoll, MD; Carl Foster, PhD; Erika Froelicher, PhD; Neil Gordon, MD; Russell Paley, PhD; James Rippe, MD; Terry Bazzarre, PhD

The message from the nation's scientists is clear, unequivocal, and unified: physical inactivity is a risk factor for cardiovascular disease,^{1,2} and its prevalence is an important public health issue. New scientific knowledge based on epidemiological observational studies, cohort studies, controlled trials, and basic research has led to an unprecedented focus on physical activity and exercise. The promotion of physical activity is at the top of our national public health agenda, as seen in the publication of the 1996 report of the US Surgeon General on physical activity and health.³

The attention now being given to physical activity supports the goals of Healthy People 2000⁴ and should lead to increased levels of regular physical activity throughout the US population, including the nearly one fourth of adult Americans who have some form of cardiovascular disease.⁵ Although regular exercise reduces subsequent cardiovascular morbidity and mortality,^{1,2,6} the incidence of a cardiovascular event during exercise in patients with cardiac disease is estimated to be 10 times that of otherwise healthy persons.⁷ Adequate screening and evaluation are important to identify and counsel persons with underlying cardiovascular disease before they begin exercising at moderate to vigorous levels.

Moderate (or higher) levels of physical activity and exercise are achieved in a number of settings, including >15 000 health/fitness facilities across the country. A recent survey of 110 health/fitness facilities in Massachusetts found that efforts to screen new members at enrollment were limited and inconsistent.⁸ Nearly 40% of responding facilities stated that they do not routinely use a screening interview or questionnaire to evaluate new members for symptoms or history of cardiovascular disease, and 10% stated that they conducted no initial cardiovascular health history screening at all.

This statement provides recommendations for cardiovascular screening of all persons (children, adolescents, and

adults) before enrollment or participation in activities at health/fitness facilities. Staff qualifications and emergency policies related to cardiovascular safety are also discussed. Health/fitness facilities are defined here as organizations that offer health and fitness programs as their primary or secondary service or that promote high-intensity recreational physical activity (eg, basketball, tennis, racquetball, and swim clubs). Ideally such facilities have a professional staff, but those that provide space and equipment only (eg, unsupervised hotel exercise rooms) are also included. A health/fitness facility user is defined as a dues-paying member or a guest paying a regular daily fee to use the facility specifically to exercise. These recommendations are intended to assist health/fitness facility staff, healthcare providers, and consumers in the promotion and performance of safe and effective physical activity/exercise.

The writing group based these recommendations on a review of the literature and the consensus of the group. Earlier statements from the American Heart Association (AHA) and the American College of Sports Medicine (ACSM) are highlighted and supplemented. These recommendations were peer reviewed by selected authorities in the field representing the AHA, the ACSM, the American College of Cardiology, the International Health Racquet and Sports Clubs Association (IHRSA), and the Young Men's Christian Association. The recommendations are not mandatory or all-encompassing, nor do they limit provision of individualized care by practitioners exercising independent judgment. With this statement the AHA and the ACSM assume no responsibility toward any individual for whom this statement may be applied in the provision of individualized care. Specific details about exercise testing and training of persons with and without cardiovascular disease and those with other health problems are provided elsewhere.⁹⁻¹¹ The ACSM has published comprehensive guidelines for operating health/fitness facilities.¹² Although issues in competitive sports are beyond the scope of this statement, the 25th Bethesda Conference¹³ on sudden cardiac death in competitive athletes and the AHA¹⁴ provide specific recommendations for the screening and evaluation of athletes for congenital heart disease, systemic hypertension, and other cardiovascular diseases before participation in competitive sports.

Cardiovascular Screening

Rationale

Regular exercise results in increased exercise capacity and physical fitness, which can lead to many health benefits. Persons who are physically active appear to have lower levels of all-cause mortality, probably because of a decrease in

"Recommendations for Cardiovascular Screening, Staffing, and Emergency Policies at Health/Fitness Facilities" was approved by the American Heart Association Science Advisory and Coordinating Committee in March 1998.

This statement is being published simultaneously in *Medicine and Science in Sports and Exercise*.

A single reprint is available by calling 800-242-8721 (US only) or writing the American Heart Association, Public Information, 7272 Greenville Avenue, Dallas, TX 75221-4596. Ask for reprint No. 71-0140. To purchase additional reprints: up to 999 copies, call 800-611-6083 (US only) or fax 413-665-2671; 1000 or more copies, call 214-706-1466; fax 214-691-6342; or E-mail pubinfo@heart.org. To make photocopies for personal or educational use, call the Copyright Clearance Center, 508-750-8400.

(Circulation. 1998;97:2283-2293.)

© 1998 American Heart Association, Inc and American College of Sports Medicine.



SALUDMED: *NUTRICIÓN EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO* ***BASE DE DATOS:***

http://www.saludmed.com/nutricionentrena/recursos/BaseD_HPER-3480.html

Google™ Búsqueda personalizada

Buscar x

con la tecnología de Google™

Saludmed.com
Ciencias del Movimiento Humano y la Salud



HPER-3480: Nutrición en el Entrenamiento Deportivo

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

[Saludmed](#) | [HPER-3480](#) | [Bienvenida](#) | [Contenido](#) | [Evaluación](#) | [Hojas/Formularios](#) | [Comunicación](#) | [Recursos](#)

[Recomendados](#) | [Institucionales](#) | [Gratuitos](#) | [eBOOKS](#) | [Buscadores](#) | [Directorios](#) | [Enciclopedias](#) | [Diccionarios](#) | [Bibliotecas Virtuales](#) | [Videos](#)

BASE DE DATOS - RECURSOS VIRTUALES PARA: *NUTRICIÓN EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*

Prof. Edgar Lopategui Corsino

BANCO DE DATOS Y BUSCADORES - RECOMENDADOS: DE MAYOR USO

Base de Datos Institucionales Recomendados: *Reportes de Literatura Científica*

-  [EBSCOhost: EBSCO Industries, Inc](#)
-  [Infotrac: Gale Databases - GALE CENGAGE Learning](#)
-  [Esmerald: Management Extra](#)

Base de Datos Institucionales Recomendados: *Libros Electrónicos*

-  [e-libro: ebrary en Español](#)
-  [ebrary: ebrary en Ingles](#)
-  [eBook Collection: EBSCOhost](#)



SALUDMED: *NDISEÑO DE PROGRAMAS DE EJERCICIOS*

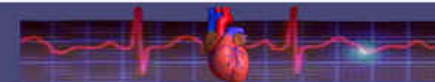
SITIOS WEB: *http://www.saludmed.com/ejercicio/recursos/Enlaces_HPER-4308.html*

Google™ Búsqueda personalizada

Buscar x

con la tecnología de Google™

Saludmed.com
Ciencias del Movimiento Humano y la Salud



HPER-3480: *Nutrición en el Entrenamiento Deportivo*

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

[Saludmed](#) | [HPER-3480](#) | [Bienvenida](#) | [Contenido](#) | [Evaluación](#) | [Hojas/Formularios](#) | [Comunicación](#) | [Recursos](#)

[Revistas](#) | [Boletines](#) | [Federales](#) | [Asociaciones](#) | [Guías](#) | [Posiciones](#)

DIRECTORIO DE ENLACES A SITIOS WEB VINCULADOS CON LA: *NUTRICIÓN EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*

Prof. Edgar Lopategui Corsino

REVISTAS PROFESIONALES/ARBITRADAS EN LÍNEA

Revistas Profesionales en Línea de Acceso Abierto/Gratuitas: *Ciencias del Ejercicio y Medicina del Deporte*

- [Revista Internacional de Ciencias del Deporte](#)
- [Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte](#)
- [Journal of Exercise Physiology-online](#)
- [Journal of Professional Exercise Physiology](#)
- [Journal of Sports Science and Medicine](#)
- [International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity](#)
- [The Open Sports Medicine Journal](#)
- [International Journal of Exercise Science](#)
- [Journal of Exercise Science & Fitness: Current Issue](#)
- [Journal of Exercise Science & Fitness](#)



CASAS PUBLICADORAS: *CIENCIAS DEL EJERCICIO* *HUMAN KINETICS: <http://www.humankinetics.com/>*



HUMAN KINETICS

BOOKSTORE

E-PRODUCTS

JOURNALS

EDUCATIONAL RESOURCES

CONTINUING EDUCATION

Cardiac rehabilitation guidelines from the AACVPR

Buy print

Buy e-book

Request exam copy

FIFTH EDITION

Guidelines for
Cardiac Rehabilitation
and Secondary
Prevention Programs

Included a web resource
with access to
24 hours of content

AACVPR
American Association of Cardiovascular
and Pulmonary Rehabilitation
Promoting Health & Preventing Disease



CASAS PUBLICADORAS: CIENCIAS DEL EJERCICIO

EDITORIAL PAIDOTRIBO: <http://www.paidotribo.com/>



EDITORIAL PAIDOTRIBO



inicio

autores

reediciones

descargas

cómo comprar

contactar

suscríbese

CATÁLOGO

Ajedrez
Animales de compañía
Artes Marciales
Deportes
Diccionarios y enciclopedias
Educación Física / Pedagogía / Juegos
Embarazo/Bebés
Foniatría
Fuera de colección
Infantil
Libro Práctico
Logopedia
Masaje
Medicina
Multimedia
Nutrición
Pilates
Referencia

DESTACADO

CINCUENTA MARATONES 50 DÍAS (Color)

STOP

Dean Karnazes ha corrido 563 kilómetros seguidos, pasando tres noches sin dormir, y ha inspirado a muchos admiradores de todo el mundo con sus aventuras. Pero para enfrentarse a la prueba definitiva de la resistencia, corrió 50 maratones en 50 días seguidos, cada uno en un estado diferente de EE.UU. En este libro, Karnazes revela cómo logró esta in...

SESTIA DE LA COMPRA

la cesta esta vacía

ENLACES

Paidotribo México



Paidotribo Argentina



Síguenos en facebook



Síguenos en twitter



¿Necesita utilizar un fragmento de alguna de nuestras obras? Diríjase a:

NOVEDADES



DIDÁCTICA DEL BALONCESTO

Autor: Montero Seoane, Antonio.

Colección: Baloncesto

Reseña:

Todo profesional, dedicado a la enseñanza del baloncesto, encontrará en este libro una guía de referencia para el estudio y puesta en práctica de un método de trabajo eficaz que favorece la interacción jugador-entrenador, profesor-alumno.

Este manual se estructura en 18 temas y, además, 5 aplicaciones didácticas de éstos. Se desarrollan las habi...

más

CASAS PUBLICADORAS: CIENCIAS DEL EJERCICIO

EDITORIAL KINESIS: <http://www.kinesis.com.co/>

Te damos la bienvenida! | Teléfono (57) 6+740 9155 - Correo atencion@kinesis.co | Julio 31 de 2013

[Registrarme](#) | [Iniciar Sesión](#)



Mapa



Contacto



Mi Pedido



Distribución

Publique su Libro

Autores

Novedades

Catálogo Digital

Descargas Gratuitas

Atención al cliente

Revista Kinesis

E-Books

Formación

Blog Noticias

Ofertas

Kine-Club

Buscar



Unillanos - Villavicencio

1er. Congreso Internacional de Educación Física,
Administración y Ciencias de la Actividad Física

Agosto 19 - 23 de 2013 (Auditorio parque de la vida Cofrem)

NATACIÓN

31. Congreso Internacional de ACOLTEN

Septiembre 19 - 22 de 2013 (Centro vacacional "Los Trupillos" Santa Marta)

MI PEDIDO

0 producto(s): \$0

Categorías

- ▶ Actividad Física y Salud
- ▶ Administración y Gestión
- ▶ Adulto Mayor
- ▶ Anatomía
- ▶ Antropometría

Productos Destacados



Usuarios conectados

Actualmente
hay 10 visitantes online.





CASAS PUBLICADORAS: CIENCIAS DEL EJERCICIO

EDITORIAL INDE: <http://www.inde.com/>

INDE
Editorial

[inicio](#) [autores](#) [contactar](#) [condiciones e info legal](#) [su pedido](#)

Educación física

Recreación

Temarios y Módulos
formativos

El deporte en edad
escolar

Deportes

Salud y actividad
física

Gestión y deporte

**DESARROLLO
DE LA EXPRESIVIDAD
CORPORAL**
Tratamiento globalizador
de los contenidos de representación

Milagros Arteaga
Virginia Viciano
Julio Conde



16,50 €

Comprar Ahora



INDE
novedades

INDE
catálogo

INDE REF
Revista de Educación Física

Guías INDE

Guía de Educación
acuática infantil

Guía para una práctica
deportiva igualatoria

MICROCursos
gratuitos

Buscar

Distribuidores y librerías

Seleccionar...

Seleccionar...

Seleccionar...

LA EXPRESIÓN CORPORAL
Su enseñanza
por el método natural evolutivo



**Relajación
creativa**



ASOCIACIONES DE MEDICINA DEL DEPORTE: ACSM: DIRECCIÓN WEB: <http://www.acsm.org/>

**AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE**

EVENTS | MEDIA ROOM | FOUNDATION | STORE | VOLUNTEER OPPORTUNITIES

ADVANCING HEALTH THROUGH SCIENCE, EDUCATION AND MEDICINE

SEARCH SITE

GO

ABOUT ACSM

JOIN ACSM

ATTEND A MEETING

FIND CONTINUING EDUCATION

GET CERTIFIED

ACCESS PUBLIC INFORMATION

**Credible to the public.
Respected by our colleagues.**
**ACSM represents the
highest professional
standards in our field.**





LOGIN

USER NAME

LOGIN

FORGOT
LOGIN INFORMATION?


EXERCISE IS MEDICINE

Latest News

» For Healthier Flying, Pack a Pair of Walking Shoes
Apr 30, 2013 | New York Times

Upcoming Events

ACSM Team Physician Course
Dates: 19 – 23 Feb, 2014
San Diego, California

» More Events

Featured Publication



Cancer survivors want to work with fitness professionals who have the knowledge to help them exercise safely. This new

DIRECCIÓN WEB: <http://www.aacvp.org/>



About	Member Center	Events & Education	Health & Public Policy	Certification	Resources	Publications	Marketplace & Education Center
-----------------------	-------------------------------	--	--	-------------------------------	---------------------------	------------------------------	--

FAQs



[Click Here for Frequently Asked Questions](#)

[Reset My Password](#)

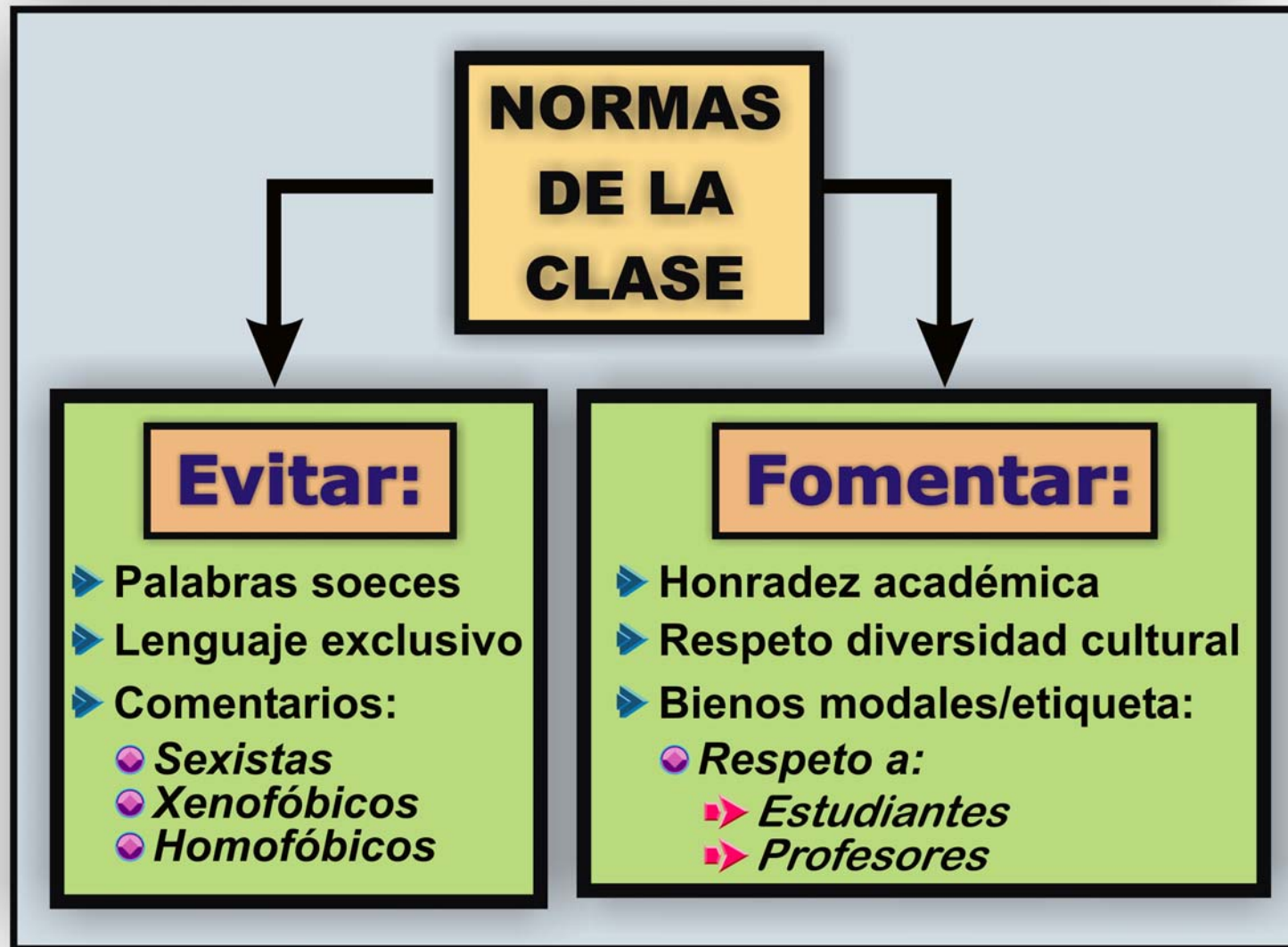


UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO - METRO

MISIÓN: Enunciados

UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO



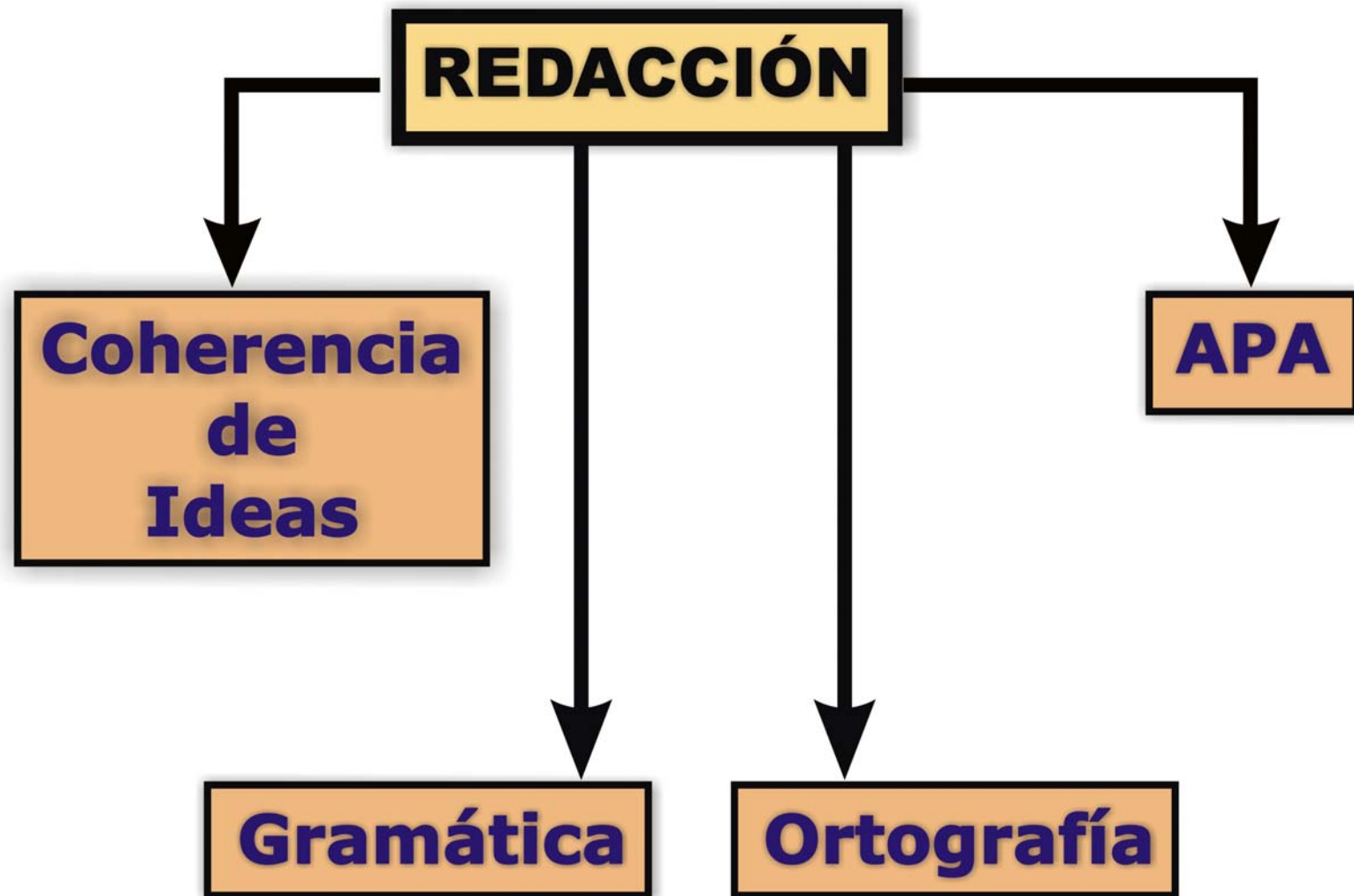






TRABAJOS ESCRITOS

REDACCIÓN: Expectativas



61st Annual Meeting

5th World Congress on Exercise is Medicine® and
World Congress on the Role of Inflammation
in Exercise, Health and Disease

PREVIEW PROGRAM





CENTRO DE DESARROLLO DE EMPRENDEDORES (CDE)

***REPORTAJE: El Nuevo Día (28 de julio de 2013)**

Novel apuesta empresarial

El Recinto Metro de la Interamericana fomenta la cultura de negocios en el estudiantado

Los jóvenes crean sus propias empresas mientras se educan

POR MARIAN DÍAZ
mdiaz1@elnuevodia.com

¿QUÉ TIENEN EN COMÚN un campo de fútbol bajo techo, los restaurantes El Platanal y un anteproyecto legislativo para enseñar empresarismo en las escuelas públicas?

Que todas estas iniciativas han sido gestadas por universitarios, en particular por los miembros del Equipo de Estudiantes Emprendedores (EEE) del Centro de Desarrollo de Emprendedo-

res (CDE) de la Universidad Interamericana, recinto Metro.

El Centro se fundó en el 2008 y un año después nació la organización estudiantil EEE con apenas dos estudiantes, indicó Alex Roríguez Ginorio, profesor de la Inter y director del CDE.

A este Centro llegan alumnos de todas las disciplinas académicas que quieren desarrollar proyectos empresariales, se mezclan con los que ya tienen negocios, se consultan y trabajan en equipo como familia. “Es un laboratorio donde se enseña a emprender”, dijo el profesor.

ESTÍMULO PARA EMPRENDER

Para Gloria Carrasquillo, estudiante de Ciencias Biométricas, el Centro “es



LA PLATAFORMA one1book.com, fue creada por dos estudiantes para vender libros universitarios nuevos y usados

vital” porque estimula al estudiante a ser emprendedor, aunque se acerque al CDE, como es su caso, sin la idea de montar negocio. “El Centro me da la oportunidad de conocer lo que es el empresarismo y eso nos abre los horizontes”, dijo la futura científica, quien motivada por sus pares se convirtió en socia del EEE. “Esta es la mejor organización de la Inter”, aseveró.

Manuel De la Cruz, presidente del EEE, coincide con Carrasquillo. El joven quien lleva tres años en la organización, es el dueño de los restaurantes El Platanal en Carolina y Cupey, y del negocio rodante DLC Detailing, dedicado al lavado de autos a flotas corporativas. En este último, emplea a una



CENTRO DE DESARROLLO DE EMPRENDEDORES (CDE)



EL CENTRO de Desarrollo de Emprendedores se fundó en el 2008. En la foto, su director Alex Rodríguez Ginorio (de pie y con lentes) comparte con jóvenes participantes del CDE.



CENTRO DE DESARROLLO DE EMPRENDEDORES (CDE)



TONITO.ZAYAS@GFRMEDIA.COM

UNIVERSITARIOS de todas las disciplinas académicas acuden al CDE en busca de apoyo y asesoría para desarrollar sus ideas de negocios. Muchos han logrado montar sus empresas gracias a la mentoría recibida en el Centro.



CENTRO DE DESARROLLO DE EMPRENDEDORES (CDE)



“
Lo que el Centro
hace es
descubrir los
talentos que
tenemos. Hay
una integración
de equipo que
nos define como
familia”

**MANUEL DE LA
CRUZ**
presidente del EEE



“
Haciendo huelga
no es cómo se
educa, sino
haciendo que la
gente aprenda”

YEIRELIZ TORRES
estudiante de Biología



“
El inventario
físico es de 100
libros. Hemos
aprendido a
hacer de todo,
de diseño de
páginas y del
máximo del
negocio”

**RICARDO
GUTIÉRREZ**
socio de OneBook.com

***EQUIPO ESTUDIANTES
EMPRENDEDORES (EEE)***

- academia y campo de fútbol bajo techo
- restaurante El Platanal en Cupey y Carolina
- negocio de lavado de autos DLC Detailing
- One!book.com, un negocio en línea para la venta de libros
- fundación de capítulos de Roots & Shoots en comunidades, escuelas y universidades
- coordinación de eventos para autor de libro
- anteproyecto legislativo para fomentar la enseñanza de la cultura emprendedora en las escuelas públicas
- negocio de piezas de arte, lámparas y otros productos hechos con material reciclable
- app para digitalizar los pedales de la guitarra
- web móvil cerofila.net para que los estudiantes no pierdan tiempo en la fila de Asistencia Económica y Registraduría de Inter Metro
- Los negocios Small Bar y London Bar en Condado



COMPETENCIA DE IDEA DE NEGOCIO: *Tiger Venture Competition*





COMPETENCIA DE IDEA DE NEGOCIO:

➤ Contactos y Registración:

- Web: *<http://www.inter.edu>*
- Centro de Desarrollo de Emprendores (CDE): CAI

➤ Instrucciones y Materiales:

- Presentación Electrónica:
http://www.saludmed.com/PEjercicio/requisitos/TVC/Tiger_Venture_Competition.ppt
- Instrucciones:
http://www.saludmed.com/PEjercicio/requisitos/TVC/ETAPA-1_Rocket_Pitch_Instrucciones.doc
- Ejemplo:
http://www.saludmed.com/PEjercicio/requisitos/TVC/ETAPA-1_Rocket_Pitch_Ejemplo.doc

A man with short grey hair, wearing a white martial arts gi with a black belt, is captured in a dynamic pose. He is performing a high kick with his right leg, holding his right foot with his right hand. His left hand is in a fist near his chest. The background is plain white.



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

Copyright © 2013 Edgar Lopategui Corsino | Saludmed

113



- **Determinar si es legítimo y si contenido provee:**
"Sobre Nosotros" (About Us), o secciones similares
- **Establecer si es precisa:**
 - **¿Las recomendaciones siguen las guías de ACSM?**
 - **¿Recomienda consultar un médico antes del programa?**
- **Observar si existe información sobre:**
los beneficios de actividad física?

Copyright © 2013 Edgar Lopategui Corsino | Saludmed



➤ **Cotejar la presencia de los siguientes criterios:**

- 

Copyright © 2013 Edgar Lopategui Corsino | Saludmed



- **Cotejar la presencia de los siguientes criterios:**
 - **Dispone de un plan motivación adaptado necesidades:**
 - ⇒ **Equilibrio en la toma de decisiones**
 - ⇒ **Auto-eficacia**
 - ⇒ **Otros constructos psicológicos:**
disponen de retrocomunicación a los clientes

Copyright © 2013 Edgar Lopategui Corsino | Saludmed

GRACIAS





¿PREGUNTAS?