

UNIVERSIDAD NACIONAL DE COSTA RICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA

MOVIÉNDONOS EN FAMILIA

Práctica dirigida sometida a consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación para optar por el grado y título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Salud.

María José Díaz Arias

Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica

2021

MOVIÉNDONOS EN FAMILIA

María José Díaz Arias

Práctica dirigida sometida a consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación para optar por el grado y título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Salud. Cumple con los requisitos de la Universidad Nacional de Costa Rica.
Heredia, Costa Rica.

Miembros del Tribunal Examinador

Dr. Felipe Araya Ramírez
Representante de la Facultad de Ciencias de la Salud

Dr. Luis Solano Mora
Tutor

Dr. Carlos Álvarez Bogantes.
Lector

Dr. Fabio Barquero Bolaños
Lector

María José Díaz Arias
Sustentante

Práctica dirigida sometida a consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación para optar por el grado y título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Salud. Cumple con los requisitos de la Universidad Nacional de Costa Rica.
Heredia, Costa Rica.

DEDICATORIA

Este presente trabajo está dedicado primeramente a Dios y luego a mi familia porque son parte fundamental de mi vida, por creer en mí capacidad, aunque hemos pasado momentos difíciles, siempre han estado brindándome su comprensión, cariño y amor. También dedico este gran logro a las personas que han estado presentes y me ayudaron a no darme por vencida y así poder alcanzar la meta soñada.

AGRADECIMIENTOS

La vida se encuentra plagada de retos, y uno de ellos es la universidad. Tras verme dentro de ella, me he dado cuenta que más de ser un reto, es una base no solo para mi entendimiento del campo en el que me he visto inmerso, sino para lo que concierne a la vida y mi futuro.

Le agradezco a mi institución, la Universidad Nacional (CIEMHCAVI) y a mis profesores por sus esfuerzos para que finalmente pudiera graduarme como un feliz profesional. Al Dr. Luis Solano, quién fue mi guía durante este proceso, gracias por la confianza y el apoyo en todo momento.

María José Díaz Arias

Moviéndonos en Familia

María José Díaz Arias

Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional

mariaj_jose28@hotmail.com

Resumen

Para fomentar hábitos saludables en las poblaciones escolares, se deben utilizar estrategias básicas de cambios de conducta hacia estilos de vida en movimiento y la familia es una influencia positiva para potenciar y promocionar la salud. Esta práctica plantea determinar el efecto de la intervención "moviéndonos en familia" sobre la actividad física y autoeficacia de estudiantes de primer ciclo y sus madres en el entorno familiar, usando un modelo ecológico escolar e involucrando a las madres en el logro del mejoramiento en los niveles de actividad física y autoeficacia, tanto de ellas como de sus hijos, reconociéndose que los ambientes naturales son la principal fuente de influencia sobre la conducta humana, logrando un efecto positivo sobre los hábitos en la actividad física, de modo que esta intervención comprueba que existe una asociación positiva de las madres que realizan actividad física y sus hijos dentro del entorno social; los resultados indicaron que a pesar de que la población era poco activa, existieron respuestas actitudinales en niveles positivos de disfrute, gusto, agrado, diversión, energía y sensación de bienestar, lo que muestra a la actividad física como un elemento clave de promoción de la salud. Entre las principales apreciaciones se destaca que a nivel cognitivo-afectivo aumentaron las percepciones positivas sobre los beneficios psicológicos: mejoró la autoestima, la percepción corporal y las sensaciones saludables, asimismo, se percibió una disminución en el estrés, en la depresión y en el cansancio de las amas de casa. La metodología utilizada en este proyecto es de mucha aplicabilidad en el ambiente escolar, siendo la misma comunidad quien reconoció que se necesita un plan de acción de movimiento y salud. Por último, se demostró la relación entre la actividad física y la autoestima, por lo que esta práctica es un diseño y desarrollo de programas que fomenten el inicio, adherencia y mantenimiento en las actividades físicas en poblaciones vulnerables como las amas de casa.

Palabras claves: movimiento humano, intervención en salud, familia, actividad física, autoestima.

Introducción

En la actualidad, la población escolar de Costa Rica presenta una tendencia a poseer hábitos alimentarios inadecuados y un estilo de vida sedentario que origina una alta prevalencia de niveles de sobrepeso y obesidad. La investigación en el censo escolar de peso y talla, según el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación Pública (2016), estimó que el sobrepeso y la obesidad de los escolares costarricenses es de un 34%. En Costa Rica se reportan niveles de sedentarismo de un 27.4% en la niñez, lo que expone a la población infantil a un mayor riesgo a desarrollar sobrepeso u obesidad (Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá, 2016).

Se ha demostrado que la enfermedad coronaria y la hipertensión arterial (HTA) son enfermedades que pueden atacar desde la niñez; existe una prevalencia y está creciendo en los últimos años, influida por factores de riesgo, especialmente el sedentarismo y la obesidad, conduciendo a enfermedades crónicas que comienzan en la infancia. Actualmente se está entendiendo el concepto de salud desde una perspectiva más dinámica, se trata de una nueva

conciencia sobre la salud que muestra la importancia de una correcta nutrición y la actividad física para el buen desarrollo y salud del niño, donde el control temprano y adecuado de estos factores, mejora las enfermedades crónicas no transmisibles, orientados a la promoción de ambientes y estilos de vida saludables, mediante el supuesto que cualquier tipo de actividad física reporta beneficios saludables, por lo que las medidas preventivas deben iniciarse desde la infancia con el fin de eliminar, minimizar y controlar la enfermedad cardiovascular. Se hace razonable sugerir que la modificación de estilos de vida y control del peso en la niñez, reducirán los riesgos de desarrollar enfermedad cardiovascular en la adultez (Hernández, 2018; Ministerio Salud, 2013).

El incremento de la obesidad y sobrepeso ya está presente en todo el mundo y ha sido declarada la epidemia del siglo XXI (Pajuelo, 2017), lo que ha llevado a considerar a las escuelas como el escenario fundamental para que los niños y niñas puedan ser activos y construyan las destrezas necesarias para enfrentar una cultura sedentaria (Báez, Bastidas, Castillo & Segura, 2017); sin embargo, el visualizar a la escuela como el entorno ideal para promover estilos de vida activos, que contribuyan a paliar la crisis que enfrenta la niñez de sobrepeso y obesidad, requiere que se incorpore a la familia, especialmente a las madres de familia. Beets, Bornstein, Beighle, Cardinal, & Morgan (2010) establecieron como una prioridad crear el vínculo con la familia para lograr mayores éxitos en los estilos de vida activos de los escolares; en esta edad, las madres ejercen gran influencia a través del ejemplo y las rutinas de vida ya que ellas son las principales impulsoras o inhibidoras de la participación de sus hijos, no sólo por los vínculos emocionales, sino también por el modelo que se configura y que se desarrollará en el tiempo; esta influencia puede ser capaz de los cambios en las conductas sedentarias de los niños y perdurar a través de la adolescencia.

Diversos estudios (Campos et al., 2008; OMS, 2008) concuerdan que el enfocarse en las escuelas para facilitar la actividad física, es una de las estrategias que ofrece el mayor potencial para desarrollar los hábitos de movimiento que se puedan trasladar a la vida adulta; sin embargo, un estudio realizado por García Cantó (2010), establece que la salud colectiva posee una influencia directa en los hábitos, comportamientos y estilos de vida; la acción parental incide en el desarrollo cognitivo, emocional y social de niñas, niños y dado que son las acciones y hábitos cotidianos, la familia es el entorno donde se establecen por primera vez, los comportamientos y las decisiones en materia de salud.

En el marco de esta práctica, se utilizó el Modelo Ecológico, que de acuerdo con Morelato (2011), es el idóneo porque enfatiza no solo al individuo, si no al ambiente, ya que se da un efecto sobre los diferentes niveles que actúan hacia el cambio de conductas activas como lo son: individuos y el entorno social, físico y político, comprendiendo así la influencia dinámica de múltiples factores en el desarrollo humano. La influencia de las madres está positivamente asociada con la actividad física de sus hijos, a través del modelaje y del apoyo instrumental de ellas para con sus hijos e hijas, mediante un proceso recíproco (Beets et al., 2010; Marques, González, Martins, Fernández & Carreiro, 2017).

Azofeifa (2006) asegura que las mujeres, suelen estar motivadas con la actividad física si se les orienta a disfrutar, el aprender habilidades y mejorar la condición física, el establecimiento de objetivos o metas es un factor que contribuye en las mujeres y se puede utilizar como una de las estrategias básicas en el cambio de conductas, es decir, metas fáciles

de alcanzar, donde no entreguen ni dediquen su mayor cantidad de energía e interés. Sin embargo, como lo menciona Álvarez (2008), el cambio no es un evento aislado, sino un proceso y este proceso considera el entorno del individuo. Este proceso de enseñanza produce un conjunto de transformaciones sistemáticas en los individuos, por tanto, un proceso progresivo, dinámico y transformador.

La influencia parental puede afectar fuertemente las conductas sedentarias de los niños y niñas por medio del ejemplo de las madres y la participación directa con los hijos, perdurando esta influencia y siendo asociada con mayores niveles de actividad física a través de la juventud (Norton, Froelicher, Waters, & Carrieri-Kohlman, 2003; Sallis, Prochaska, & Taylor, 2000). Revisiones realizadas por Van Sluijs, McMinn, & Griffin (2007) y por Salmon, Booth, Phongsavan, Murphy, & Timperio (2007) reportaron que las intervenciones que involucraron a la familia en el contexto escolar fueron más efectivas en promover estilos de vida activos en los estudiantes. Además, autores como Vargas (2006) y Vélez, Alban, Reina, Idarraga, & Gensini (2008), exponen que el uso adecuado del tiempo libre en actividades de recreación en familia, son un medio ideal para liberar tensiones, estrés, sentirse mejor anímica y físicamente, lo cual contribuye a un beneficio emocional positivo, a buscar estilos de vida saludable y a una mejor calidad de vida en las personas. La familia es el más potente socializador en las etapas de la infancia, transmisor de valores, comportamientos y normas, en la ocupación del tiempo libre de la población escolar.

Con el fin de aunar esfuerzos en la lucha de la epidemia del sobrepeso-obesidad y sedentarismo de la niñez, la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida de la Universidad Nacional en conjunto con la Clínica Rodrigo Fournier de Tibás y la Escuela Presbítero Ricardo Salas de San Miguel de Santo Domingo de Heredia, se unieron en la implementación de una intervención con las madres de la escuela, propiciando el trabajo en conjunto entre la familia costarricense y las instituciones involucradas, con el fin de mejorar los niveles de actividad física, la autoestima y la calidad de vida de los participantes y así puedan ser modelos que impulsen familias activas.

Objetivo General

Promover estilos de vida activos de las madres de estudiantes de tercer grado usando el modelo ecológico para el mejoramiento de la salud en general.

Objetivos específicos

1. Fomentar el mejoramiento de la autoestima en la población de las madres de la comunidad educativa.
2. Promover la práctica regular y sistemática de actividad física.
3. Desarrollar estrategias de autocuidado en las participantes.
4. Impulsar el uso de apoyos sociales por parte de las participantes que ayuden en la construcción de estilos de vida activos en el contexto familiar.

1. Metodología

Participantes

Esta práctica estuvo dirigida a los dos grupos de madres de los estudiantes de tercer grado del año 2018 de la Escuela Presbítero Ricardo Salas, ubicada en San Miguel de Santo Domingo de Heredia. Los participantes fueron reclutados por medio del Centro Educativo y el equipo interdisciplinario de cada sección. La práctica guiada comienza con un total de 25 participantes (mujeres), pertenecientes a la comunidad, con edades comprendidas entre los 25-61 años (edad promedio de 43.64 años), las cuales asistirán dos veces a la semana al Gimnasio de la Escuela, los días martes y jueves de 5 pm a 7:30 pm a sesiones prácticas de actividad física y a talleres educativos sobre alimentación saludable y autocuidado, para implementar de manera más integral el proyecto (el promedio de asistencia por sesión fue de 20 madres).

Se eligió desarrollar esta práctica dirigida en este centro educativo porque existe gran disponibilidad y apertura del equipo docente de la escuela y de las madres de familia. El equipo conformado para llevar a cabo esta práctica se dio a la tarea de plantear distintas alternativas para obtener la participación de las madres (comunicados en los cuadernos y afiches publicitarios en la escuela), existió por parte de las docentes un involucramiento para promover este compromiso a impulsar el involucramiento de las familias en la educación de los niños y niñas de tercer grado y mejorar los resultados educativos. Conceptualmente, el asunto de la alianza y la colaboración entre la escuela y la clínica refiere al concepto de participación de las familias en las actividades programadas.

Instrumentos y materiales

Para establecer el nivel de actividad física de cada persona participante, se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ, 2002), versión corta auto administrado de los últimos 7 días (una semana antes) de actividad física. Esta versión puede ser usada en estudios de prevalencia de actividad física regional y nacional, donde se requiere mantener la vigilancia y monitorización poblacional. El cuestionario fue diseñado para ser usado en adultos de 18 a 65 años. La versión corta (7 ítems) proporciona información sobre el tiempo empleado al caminar, en actividades de intensidad moderada y vigorosa y en actividades sedentarias; el IPAQ es una medida de auto reporte sobre los niveles de actividad física en la población de padres de 25 a 61 años. Mantilla & Gómez (2007), aseguran que, en cuanto a las propiedades psicométricas, el IPAQ versión corta, ha demostrado una confiabilidad de 0.65 ($r = 0.76$; IC 95 %: 0.73-0.77). Los coeficientes de validez observados entre las formas IPAQ, sugieren que ambas versiones, larga y corta, tienen una concordancia razonable ($r = 0.67$; IC 95 %: 0.64-0.70).

Para medir el nivel de autoestima, se aplicó el cuestionario de Escala de Autoestima de Rosenberg (EA-Rosenberg), que evalúa el sentimiento de satisfacción que una persona tiene consigo misma. La autoestima refleja la relación entre la autoimagen real y la autoimagen ideal. Consta de 10 ítems con frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa. La confiabilidad de la prueba ha sido ampliamente

documentada en la literatura por Ceballos et al. (2017) tiene una consistencia interna de 0.77 y un coeficiente mínimo de reproducibilidad de 0.90. La escala ha sido dirigida a diferentes grupos etarios como en niños, adolescentes y adultos, concentrándose en todos los casos adecuadas propiedades psicométricas del instrumento.

Procedimiento

Una vez obtenidos los permisos respectivos con la Escuela involucrada y de la Clínica Integrada Rodrigo Fournier, el grupo de las madres participantes fue convocado para proceder a la explicación de la práctica guiada y llenar el Consentimiento Informado. Una vez recolectados los Consentimientos, se procede a llenar el pre test de cada variable (Escala de Autoestima de Rosenberg y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Cada madre o encargada respondió los cuestionarios en presencia del Promotor de la Salud Física, brindando además nombre completo y edad. A esta población se le aplicó una evaluación inicial (pre test) y otra evaluación final (post test) con el objetivo de verificar cuáles fueron los cambios después del desarrollo de la práctica guiada. Se establece una reunión mensual con las participantes para asegurar de su asistencia continua. A pesar de que las relaciones entre la actividad física y la salud estén adecuadamente documentadas, existen muchas personas que abandonan los programas de salud (Molinero-González, Salguero del Valle, & Márquez, 2011), por lo que se establecieron reuniones mensuales con las madres de familia para ayudarlas a la adherencia y a la satisfacción.

Programa

En el desarrollo de esta práctica, se elaboraron talleres educativos y actividades de reforzamiento sobre los ejes de actividad física (clases prácticas de aeróbicos, baile, tae-bo, pilates, step, ejercicios con mancuernas, entre otros) y alimentación saludable (plato saludable, hidratación adecuada, uso de azúcar y las grasas, entre otros), para construir factores protectores de la salud a la población que va dirigida y así favorecer el desarrollo integral de los individuos y sus familias. Al mismo tiempo se implementaron temas de autocuidado como lo fueron la motivación, la autoestima, la salud, el bienestar, la prevención del estrés, el autoconcepto, el desarrollo personal e interacción social y las relaciones familiares, logrando de esta manera, implementar un proyecto con un enfoque integral en procura de cambios individuales y colectivos que les permitiera beneficiar su condición de salud y calidad de vida. Esta práctica utilizó la participación activa con las madres en los constructos de autoestima, destrezas físicas y conductuales (en las sesiones presenciales) y ellas mismas desarrollaron estrategias de apoyo social para implementarlos con su familia (hijos) los fines de semana.

La práctica tuvo una duración de 4 meses (total) y las sesiones con las madres se realizaron dos veces por semana por un periodo de tres meses, con sesiones que involucraron tres momentos fundamentales: un tema corto al iniciar la sesión, sobre actividad física y la salud personal y familiar, después se desarrolló la clase de destrezas físicas y al final de la sesión se brindó un momento de relajación, donde se reforzaron las estrategias a implementar en el contexto de familia el fin de semana.

Vivencias

Las vivencias de esta práctica se van a presentar como: 1. Percepciones de las participantes acerca del programa; 2. Comentarios acerca del mejoramiento en autoestima y actividad física; 3. Mis percepciones de la práctica.

1) Percepciones

Para poder captar las vivencias de las participantes en la práctica, se utilizó un grupo focal usando una entrevista con preguntas semiestructuras, que guio el proceso de recopilación de experiencias realizado por la encargada de la práctica. Este grupo focal fue grabado, con el fin de poder analizar las respuestas y categorizarlas.

Como resultado de esta actividad, surgieron las siguientes categorías:

1.1) Influencia del programa en la vida personal

La intervención demostró la eficiencia de la educación, orientada a promover estilos de vida saludables, manifestó la madre 1. Tras la intervención, las madres sedentarias mostraron que se vieron influenciadas a evitar el sedentarismo, observándose un incremento en la práctica de la actividad física. El programa las ayudó a relacionar el estilo de vida con variables personales como el autocuidado y el uso de apoyo social por parte de los familiares. Durante la entrevista, la madre 5 relató que el programa apoyó el mejoramiento de la autoestima y reconoció claramente los beneficios saludables que genera el ejercicio físico, tanto a nivel fisiológico, psicológico y social, indicando que “El programa me hizo disminuir el estrés y combatir el insomnio que yo tengo constantemente”.

1.2) Importancia del grupo en la adherencia a la actividad física

A través de entrevistas, se detectó que existe una demanda terapéutica de autocuidado, que se desarrolló durante las sesiones de actividad física, motivando a las participantes a mantenerse en los talleres. Se logró durante la implementación del programa que el grupo compartiera experiencias y discusiones afirmando que la práctica correcta de actividad física está asociada a beneficios psicológicos y que las estrategias educativas utilizadas en el programa conllevan a hábitos más saludables, disminuyendo estados de ansiedad y depresión, presentando en las participantes una relación positiva de la autoestima, bienestar mental y percepción de la propia capacidad. En general, las actitudes hacia la actividad física fueron más positivas a medida que las madres se sintieron más motivadas y se relacionaron entre ellas. Se encontró que la adherencia al ejercicio se cumplió cuando ellas se vieron como similares; la comunicación interactiva es importante para mantener la cohesión grupal. La madre 6, expresó “me gusta hacer ejercicio físico por diversión” y “gusto por el grupo de compañeras”, “me permite estar con mis amistades o conocer gente nueva”.

1.3) Repercusión de la práctica en el entorno familiar

Al hablar del entorno familiar, el interés de las madres aumenta, “la salud de las personas no procede sólo de sus propias acciones individuales, sino de las acciones de quienes les rodean”, dijo la madre 2. Durante este proceso, ellas se dieron cuenta que el cambio conductual está basado en que la familia promueva cambios que contribuyan eficazmente a la construcción de estilos de vida saludables, la mayoría de las madres consideró que la práctica de la actividad física repercutió positivamente en sus hogares; ellas se sintieron con mejor autoestima y promovieron una buena salud a sus familias. La madre 8 dice “tengo un mejor carácter participativo y me siento empoderada y esto se los transmito a mis hijos, que ellos vean el cambio que hago y como desarrollo habilidades que me ayudan para la promoción y protección de la salud”.

1.4) Incrementar la actividad física en los niños

Cuando se habló de cómo aumentar la actividad física de los niños, muchas madres expresaron que sería ideal que ellas motivaran a los niños a realizar más actividad física, pero que enfrentaron limitaciones de tiempo debido al trabajo y a los compromisos existentes en el hogar. "Tengo tres de mis hijos en la escuela, con diferentes horarios y tengo que correr en llevar a uno y recoger el resto", manifestó la madre 11.

Adicionalmente, en los espacios libres del fin de semana, en general realizaron actividades en familia, pero de tipo sedentario o respondiendo a las necesidades del padre. La madre 7 planteó que: "Podría pensar en la mañana del domingo para hacer algo con la familia, pero usualmente mi marido tiene mejenga y nos quedamos en la casa”.

2) Comentarios acerca del mejoramiento de la autoestima y la actividad física

Con respecto a la variable de autoestima, se encontró al inicio que un porcentaje de 40% de las participantes mostraron una autoestima baja, el resto de las madres se ubicaron en los niveles de mediana autoestima (32%), alta autoestima (12%) y elevada autoestima (16%), y al final de la práctica, las madres mostraron una autoestima elevada, representando el 80% de los participantes y el 20% restante, presentaron una autoestima media (ver Gráfico 1).

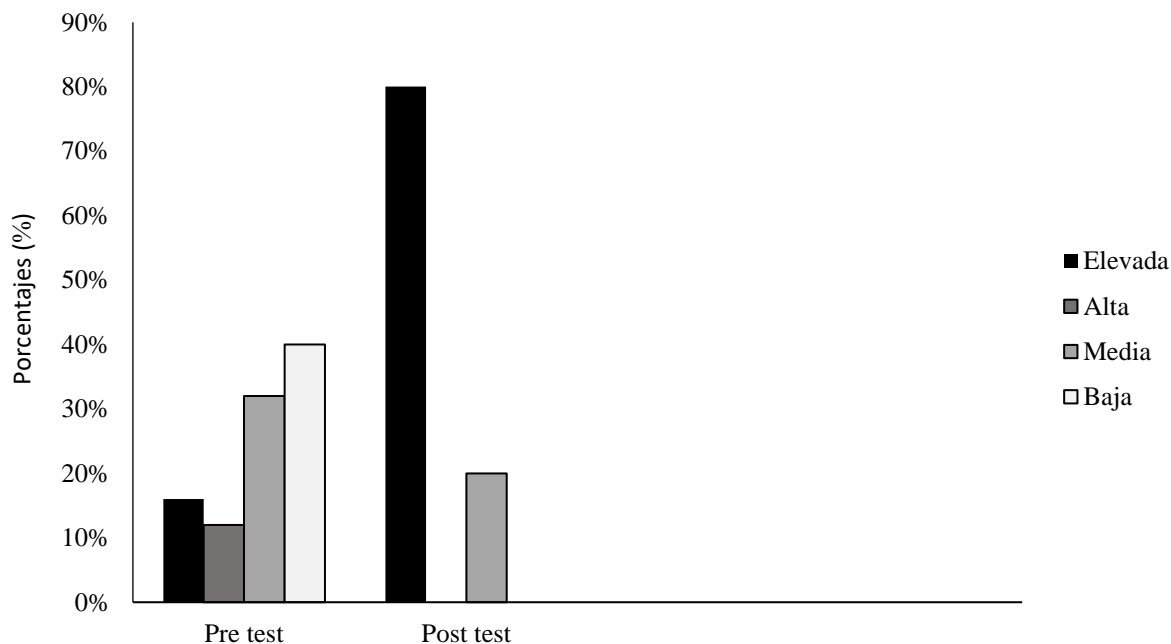


Gráfico 1. Comparación de los niveles de autoestima en dos mediciones aplicadas al grupo “Moviéndonos en Familia”. Entre cada medición hay tres meses, en el cual las participantes asistieron a los diferentes talleres educativos. Fuente: Datos obtenidos de los Cuestionarios de Autoestima.

Por otra parte, en cuanto al nivel de actividad física, los resultados señalaron que, al principio de la intervención, el 76% de las madres participantes presentó un nivel de actividad física insuficiente y solo el 12% eran activas, el 12% restante de la muestra presentó un nivel sedentario. De esta forma, conforme avanzó la práctica, las personas modificaron su nivel de actividad física y se mostraron resultados muy diferentes en el post test de esta variable, hallándose que un 40% obtuvo un nivel de actividad física activa, otro 40% un nivel de actividad física muy activo y un 20% restante un nivel elevado de actividad física. Ninguna persona se consideró sedentaria.

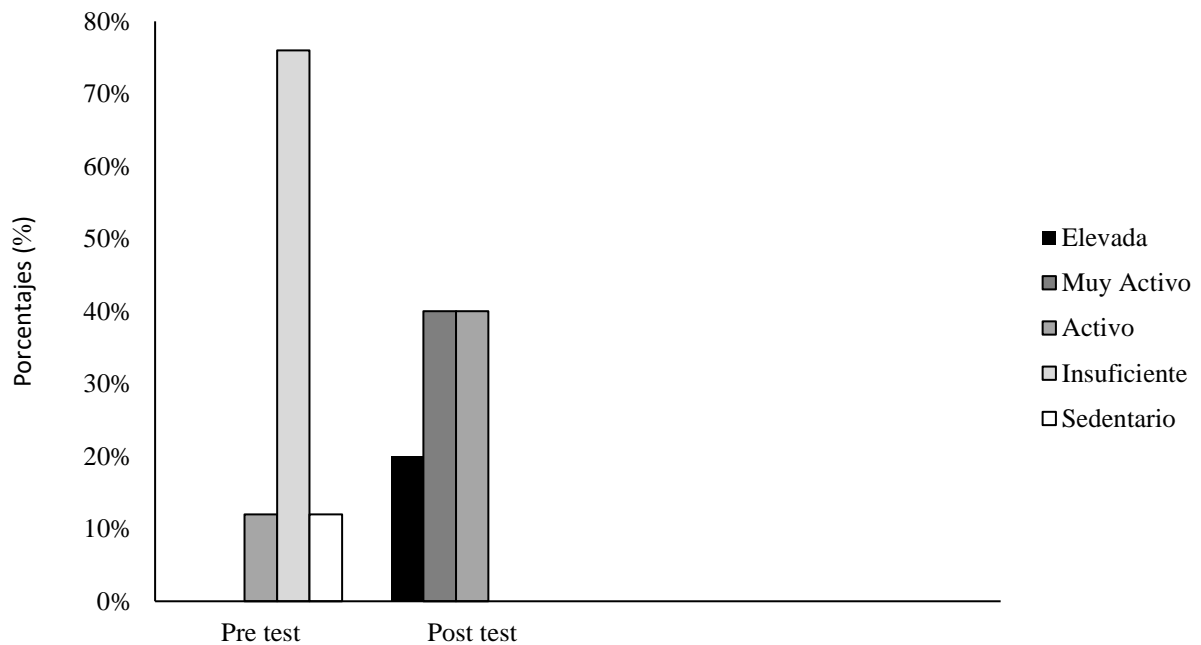


Gráfico 2. Comparación de los niveles de actividad física en dos mediciones aplicadas al grupo de “Moviéndonos en familia”. Fuente: Datos obtenidos del Cuestionario de Actividad Física.

Con base en lo anterior, se detalló un cambio positivo tanto en la autoestima como en los niveles de actividad física de las madres participantes. Es evidente la necesidad que existe en las comunidades escolares de plantear programas de promoción de la salud física y crear en los padres conocimientos, actitudes y creencias positivas para que les puedan transmitir a sus hijos todos estos temas relacionados con la salud, la buena alimentación, la importancia de los ambientes físicos y sociales y las oportunidades de aprendizaje de sus hijos en el hogar

3) Mis percepciones de la práctica

Es importante señalar que, en esta práctica, las estrategias conductuales brindaron a quienes participaron en la intervención las herramientas para fijarse metas, utilizando en todo momento el apoyo social por parte de la promotora. En el plano personal, como responsable de esta práctica supervisada, puedo manifestar que logré integrarme y sentirme parte del grupo, al estar al frente del mismo ejerciendo guías sobre la enseñanza de los ejes de: a) Actividad Física, b) Alimentación Saludable, y c) Salud Mental. Logré captar, las experiencias de cada sesión, observando las interrelaciones entre los participantes, aprendiendo de las experiencias de los demás y siempre desarrollé nuevas ideas que permitieran reflexionar si estas actividades contribuían a mejorar los estilos de vida saludables.

Este proyecto no es un diseño experimental, sin embargo, por mi experiencia profesional en el campo, el método utilizado es idóneo para este tipo de intervención, liderando el tema de la Promoción de la Salud y Estilos de Vida Saludables. La metodología utilizada en este proyecto es de mucha aplicabilidad en el ambiente escolar, siendo la misma comunidad quien reconoció que se necesita un plan de acción en movimiento y salud. En materia de actividad física es importante realizar la descripción y el desarrollo de estos programas implementados pasando por las etapas de promoción, organización, coordinación y resultados obtenidos para poder lograr a nivel país, un número mayor de personas que logren hacer un buen uso de su tiempo libre, con las condiciones necesarias para la recreación familiar.

El proyecto propuesto genera confianza y credibilidad, al observar como las madres contrarrestan el estilo de vida acelerado; debido al estrés de las responsabilidades diarias, muchas personas de nuestro país sufren enfermedades crónicas, incapacidades laborales, problemas familiares y desintegración. Presentar un buen plan en salud desde el abordaje educativo, permitirá conseguir un bienestar óptimo, así como mejorar el autocuidado en los participantes que lo desarrollen, siendo beneficiarios de un evento de capacitación para ser protagonistas y autores de su propia realización personal.

En este caso, el diseño del programa utilizó un lenguaje sencillo y claro para la educación en cada sesión; en cada una de las sesiones se presentaron temas claves y todo esto ayudó a que la población que participó pudiera comprender cada sesión educativa, lo que se ve reflejado en los resultados, además, es imprescindible que estos abordajes se vinculen con la articulación intersectorial, la cual es una propuesta que desde esta práctica permite proyectar el rol protagónico que tienen las escuelas, los EBAIS y los comités cantonales en la articulación de acciones en salud pública y su importancia en la situación de la salud del país. Es importante que estas asociaciones fomenten, masifiquen, divulguen, planifiquen, coordinen y ejecuten la práctica de la actividad física, cabe recordar que la responsabilidad social es un tema abordado por las entidades y consiste en apoyar a las personas, mediante proyectos que representen un bien social, tales como el brindar información para que las personas puedan desarrollar actividad física en lugares, que sean establecidos para este fin y sin un mayor costo, mientras disfrutan y aprenden a interactuar con un medio ambiente sano, reconociendo tanto su derecho como su responsabilidad.

Limitaciones

Hubo una limitante durante el proceso, como lo fue la huelga nacional de educadores, esto llevó a algunos padres a no asistir a todos los talleres educativos por problemas de cuidado con sus hijos. La adherencia al programa en general fue considerada buena, sin embargo, este acontecimiento antes mencionado causó efectos negativos en la asistencia.

Las sesiones fueron diseñadas para desarrollarlas en el Gimnasio de la Escuela Ricardo Salas, no obstante, por motivo de cierre del centro educativo, (huelga nacional de educadores), el grupo desarrolló una alianza con el Comité de Deportes de San Miguel de Santo Domingo de Heredia y en este recinto se desarrollaron algunas actividades.

El lugar era muy pequeño para establecer las acciones ya escritas, por lo que se tuvo que realizar algunas modificaciones a las sesiones físicas y educativas.

Del mismo modo, se dio el caso de madres quienes tenían niños muy pequeños, algunas de ellas, asistían con estos niños, debido a la gran vinculación entre ellas y el niño; en algunas ocasiones se les dificultaba dejarlos en casa con algún cuidador (mencionaban ellas), por el grado de implicación emocional que conlleva esta situación, esto les hacía ausentarse de los talleres. En otras ocasiones, los llevaban a los talleres como responsables de su cuidado, en consecuencia, ellas no se concentraban tanto como cuando llegaban sin niños. Algunas de ellas comentan que el “trabajo familiar” es cansado, repetitivo, aislado, inevitable y poco apreciado. Los programas educativos son instrumentos construidos en forma sistemática, de manera que les permiten a las madres enfatizar sus acciones en la promoción de la salud, considerando a la escuela como un medio educativo y una forma de apoyo, por tal motivo, se considera necesario que estas madres puedan coordinar acciones a nivel familiar y así, hacer participar a los familiares para que ellos entiendan el proceso del programa con el fin de mejorar la salud y de esta manera ejercer un mayor control sobre la misma.

Otro factor fue la carga académica de los hijos. Existe un gran compromiso de las madres con la carga académica de los niños, cuanto mayor tiempo pasan con ellos, mejor están. Algunas madres trabajan y están fuera de casa y no están a disposición de sus hijos, por tal motivo, al llegar a sus hogares se dedican por completo a ayudarles con las labores escolares. La forma de abordar las madres los conflictos escolares, constituyen una gran preocupación y repercuten en sus actividades diarias. Por este motivo, algunas madres se ausentaban, principalmente en época de exámenes. Es importante que se incluyan en estos programas el fortalecimiento en el proceso de enseñanza y aprendizaje, fomentando a las madres a que contribuyan con el desarrollo académico de sus hijos, mediante los hábitos de estudio y estableciendo objetivos con los niños para que puedan estudiar, asimismo, es imprescindible que puedan analizar junto con sus madres la importancia de realizar actividad física, y que juntos también puedan efectuar ejercicio en su tiempo libre.

Aportes y Conclusiones

Siguiendo el modelo ecológico, esta intervención mostró que es posible superar las barreras que se interponen en la construcción de estilos de vida saludables. Los ambientes naturales son la principal fuente de influencia sobre la conducta de las personas. El programa ha mostrado que los talleres desarrollados en la escuela, fueron un espacio básico e importante para incrementar los niveles de actividad física. Se considera que la enseñanza de la actividad física es una gran oportunidad para conseguir beneficios a nivel físico, social y mental y de forma colectiva en la sociedad. Además, es en los centros escolares donde toda la población comunitaria se aglutina propiciando el aprendizaje.

Esta intervención de cuatro meses del proyecto “Moviéndonos en Familia”, tuvo un efecto positivo sobre la cantidad de actividad física semanal. Con el uso del modelo ecológico se logró establecer una relación positiva de la promoción de la actividad física en el entorno escolar. El grupo de madres de manera general mostró una clara tendencia a mejorar tanto los niveles de actividad física como la autoestima.

Con respecto al nivel de actividad física, se logró detectar un grupo de personas que eran consideradas como sedentarias y por medio de los talleres dentro del programa, se logró promover la práctica regular y sistemática de la actividad física, logrando cambios de conducta que contribuirán a prevenir y controlar la obesidad y otras enfermedades crónicas.

Las madres expresaron que sus hijos adoptaron conductas de vida saludables, señalaron que ellas fueron motivadoras para incorporar alimentos saludables (verduras y frutas) en la comida familiar; también, las madres coincidieron que ellas tuvieron una importante influencia en sus hijos y que estos les permitió garantizar que los niños se involucraran más en las actividades físicas, teniendo el apoyo social necesario por parte de la familia, para estimular el juego y evitar el sedentarismo y sus consecuencias. Hay que recordar que la actividad física es algo innato en la población infantil, pero se necesita conservarla, promoverla y fortalecerla de manera constante, sobre todo en esta época que predomina el sedentarismo.

Es preciso decir que fomentar la actividad física en estos ambientes como parte del estilo de vida es recomendado, del mismo modo, es urgente trabajar en conjunto para incrementar el número de centros educativos que posibiliten y fomenten el movimiento, incluso es importante animar las actividades extraescolares que involucren a la comunidad y que se puedan utilizar las instalaciones educativas para la práctica física de estudiantes, padres, profesores y familiares, por ejemplo, abriendo las instalaciones deportivas en horario extraescolar.

Con respecto a la variable de autoestima, se determinó un efecto positivo de la intervención en las madres participantes, encontrando que los niveles de autoestima tienden a aumentar después del proceso de la práctica guiada. Se logró identificar además la autoeficacia de cada madre, logrando su propia capacidad para realizar las acciones recomendadas como mejorar su autoestima y presentar cambios de conducta, logrando un efecto protector con la familia y la sociedad. Desde la perspectiva de la promoción de la salud, este resultado proporciona información que demuestra que este tipo de intervenciones comunales, pueden ser efectivas, logrando cambiar la conducta negativa sobre sí mismo y logrando la autoconfianza por medio de la búsqueda de alternativas positivas que contribuyan a la salud integral de los padres y sus familias.

El modelo ecológico, ha demostrado ser de gran impacto a la hora de estructurar intervenciones para cambiar conductas sedentarias, todo con el propósito de aumentar la adherencia a estos programas y promover los estilos de vida sana. Se hace necesario implementar más programas y acciones a nivel país y llevar a cabo las recomendaciones internacionales vigentes.

Los resultados obtenidos en esta intervención, permiten recomendar este tipo de programas para ser utilizados en las escuelas, con el fin de aumentar la práctica de la actividad física en los niños y sus padres, como parte de una estrategia para el combate de las enfermedades crónicas y la buena salud mental. Las personas tomarán conciencia durante este proceso educativo, para que, al momento de realizar actividad física, obtengan una adherencia al ejercicio. Aunado a ello, mantendrán los buenos hábitos alimentarios y mejorarán su autoestima.

Recomendaciones

Se recomienda desarrollar más temas de alimentación saludable y salud mental, ya que el nivel de conocimientos en estos temas fue escaso; falta capacitar a las madres para la implementación de programas de educación alimentaria y nutricional y empoderarlos en cuanto a su salud mental.

La estrategia educativa en esta intervención mostró cambios positivos en la población, por lo que se recomienda utilizar este tipo de estrategias que causen un buen efecto mediante una metodología participativa.

Es necesario mantener una comunicación directa con los participantes, por ejemplo, usando aplicaciones de mensajería telefónicas, correo electrónico o redes sociales para motivarlos a que asistan y sean constantes en sus programas de ejercicios, inclusive, se pueden crear páginas con contenido informativo y motivacional dirigidas a los padres e hijos, con el fin de disminuir el porcentaje de ausentismo.

Finalmente, se deberían implementar políticas de salud orientadas a lograr la mayor integración interinstitucional para establecer relaciones interdisciplinarias y alianzas estratégicas a fin de que participen en el funcionamiento de estos programas y, de esta forma, atender a los participantes de una manera más integral.

Los costos económicos en el sistema de salud están asociados a enfermedades originadas por estilos de vida no saludables como la obesidad, hipertensión, diabetes y las enfermedades cardiovasculares, por lo tanto, un programa integral que promueva los estilos de vida activos serían una medida de inversión a futuro que contribuya a disminuir estas enfermedades crónicas y a aumentar la salud personal, de la población y los costos económicos del país.

La planificación estratégica debe ser clara y bien elaborada para poder alcanzar el modelo salubrista que se necesita en el país, para lograr concientizar a las personas que el don más preciado es la salud y brindarles herramientas necesarias, mediante las asesorías físicas y planes recreativos que ayuden en la modificación de estilos de vida en la población adulta y que esta población adulta a su vez, se convierta en un modelo a seguir por la niñez.

Bibliografía

- Álvarez, C. (2008). Teoría cambio de conducta. Teoría trasteorética de cambio conducta: Herramienta importante en la adopción de estilos de vida activos. *MHSALUD: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 5(1), 1-12.
<https://doi.org/10.15359/mhs.5-1.4>
- Azofeifa, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *MHSALUD: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 3(1).
<http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/318/266>
- Báez, M., Bastidas, G., Castillo, Z., & Segura, M. (2017). *Salud Pública: Una Re-visión necesaria*. Valencia, Venezuela: Departamento de Salud Pública, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Carabobo.
https://www.researchgate.net/profile/Gilberto_Bastidas/publication/322011587_Salud_Publica_Una_re-vision_necesaria/links/5a3d5ec80f7e9ba8688e8e69/Salud-Publica-Una-re-vision-necesaria.pdf#page=82
- Beets, M., Bornstein, D., Beighle, A., Cardinal, B., & Morgan, C. (2010). Pedometer-measured physical activity patterns of youth: A 13-country review. *American Journal of Preventive Medicine*, 38(2), 208-216. doi:10.1016/j.amepre.2009.09.045
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2009.09.045>
- Campos, C., Jaimovich, S., Moore, J., Pawloski, L., Gaffney, K., & González, M. (2008). Operaciones de autocuidado asociadas a la nutrición en madres de escolares chilenos. *Horizonte Enfermería*, 19(2), 45-54.
http://revistahorizonte.uc.cl/images/pdf/19-2/operaciones_autocuidado.pfd
- Ceballos-Ospino, G., Paba-Barbosa, C., Suescún, J., Oviedo, H., Herazo, E., & Campo-Arias, A. (2017). Validez y dimensionalidad de la escala de autoestima de Rosenberg en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 15(2), 29-39. doi:10.11144/1463
- García Cantó, E. (2010). *Niveles de Actividad Física Habitual en escolares de 10 a 12 años de la región de Murcia*. Murcia, España: Tesos Doctoral. Universidad de Murcia.
<http://hdl.handle.net/10201/22919>
- Hernández, I. (Febrero de 2018). Tesis (especialidad en pediatría)--Universidad Autónoma de Aguascalientes. Centro de Ciencias de la Salud. *Factores de riesgo asociados a hipertensión arterial sistémica en pacientes pediátricos de la consulta externa en el Centenario Hospital Miguel Hidalgo*. México. <http://hdl.handle.net/11317/1491>
- Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá-Incap, I. d. (2016). *Implementación del programa de trabajo 2016*.
<http://www.incap.int/index.php/es/publicaciones/doc.../858-incap-informe-de-labores-2016>
- Mantilla, T., & Gómez Coneza, A. (Enero de 2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 10(1), 48-52.
[https://doi.org/10.1016/S1138-6045\(07\)73665-1](https://doi.org/10.1016/S1138-6045(07)73665-1)
- Marques, A., Valeiro, M., Martins, J., Da Costa, F., & Fernández, M. (2017). Relación entre la actividad física de los adolescentes y la de madres/padres. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(1), 145-156.

<http://www.scopus.com/inward/record.url?scp=85012938300&partnerID=8YFLogxK>

- Ministerio de Salud. (2013). *Encuesta Nacional de Nutrición 2008 - 2009. Fascículo 1: Antropometría*.
<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/material-publicado/descargas/investigaciones/encuestas-de-salud/encuestas-de-nutricion/2731-encuesta-nacional-de-nutricion-2008-2009-fasciculo-1-antropometria/file>
- Molinero, O., Salguero del Valle, A., & Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. *RICYDE Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(25), 287-304. doi:10.5232/ricyde2011.02504
- Morelato, G. (2011). Resilience in child maltreatment: Contributions to understanding the significant factors in the process from an ecological model. *Revista de Psicología (PUCP)*, 29(2), 203-224.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472011000200001&lng=es&tlng=en.
- Norton, D., Froelicher, E., Waters, C., & Carrieri-Kohlman, V. (2003). Parental influence on models of primary prevention of cardiovascular disease in children. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 2(4), 311-322. doi:10.1093/eur/eur/cyn025
- Organización Mundial de la Salud. (2008). Aplicación de la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Una guía de enfoques basados en población para incrementar los niveles de actividad física. En *El aumento de la actividad física. Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y la diabetes*.
<https://www.who.int/dietphysicalactivity/PAGuide-2007-spanish.pdf>
- Pajuelo, J. (2017). La obesidad en Perú. *Anales de la Facultad de Medicina*, 78(2), 179-185. <https://dx.doi.org/10.15381/anales.v78i2.13214>
- Sallis, J., Prochaska, J., & Taylor, W. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(5), 963-975. doi: 10.1097/00005768-200005000-00014
- Salmon, J., Booth, M., Phongsavan, P., Murphy, N., & Timperio, A. (2007). Effectiveness of intervention to promote physical activity in children and adolescents: systematic review of controlled trials. *British Medical Journal*, 335(7622), 703.
<http://dx.doi.org/10.1136/bmj.39320.843947.BE>
- Van Sluijs, E. M., McMinn, A. M., & Griffin, S. J. (2007). Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: systematic review of controlled trials. *British Medical Journal*, 335(7622), 703.
<http://dx.doi.org/10.1136/bmj.39320.843947.BE>
- Vargas, O. (2006). Uso del tiempo libre en el cantón de Turrialba y su influencia en la calidad de vida según género. *Revista Reflexiones*, 4(1), 52-60.
<http://www.revistas.ucr.ac.cr/index.php/reflexiones/article/view/11348/10702>
- Vélez, R., Alban, C., Reina, H., Idarraga, M., & Gensini, F. (2008). Beneficios percibidos de un grupo de mujeres en climaterio incorporadas a un programa de actividad física terapéutica. *Apunts Medicina de l'Esport*, 43(157), 14-23. doi:10.1016/S1886-6581(08)70064-1

ANEXOS

Universidad Nacional

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida

Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Salud



Informe de Avance de Práctica Dirigida

María José Díaz Arias
Cédula: 108940532
Mariaj_jose28@hotmail.com

CDJ 539 Taller de Graduación II

Dr. Carlos Álvarez Bogantes.

II Ciclo
2018

Moviéndonos en Familia

Resumen

Para fomentar hábitos saludables en las poblaciones escolares, debemos de utilizar estrategias básicas de cambios de conducta hacia estilos de vida en movimiento y la familia es una influencia positiva para potenciar y promocionar la salud. Esta práctica plantea determinar el efecto de la intervención "moviéndonos en familia sobre la actividad física y autoeficacia de estudiantes de primer ciclo y sus familias en el entorno familiar", usando un modelo ecológico escolar e involucrando a las madres en el logro del mejoramiento en los niveles de actividad física y autoeficacia, tanto de ellas como de sus hijos, reconociéndose que los ambientes naturales son la principal fuente de influencia sobre la conducta humana, logrando un efecto positivo sobre los hábitos en la actividad física, de modo que esta intervención comprueba que existe una asociación positiva de las madres que realizan actividad física y sus hijos dentro del entorno social.

Con el fin de buscar oportunidades para la promoción de la salud, la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida de la Universidad Nacional en conjunto con la Clínica Rodrigo Fournier de Tibás y la Escuela Presbítero Ricardo Salas de San Miguel de Santo Domingo de Heredia se unen en busca de un modelo de intervención con las madres de la escuela, propiciando el trabajo en conjunto entre la familia costarricense y las instituciones involucradas, esta intervención pretende integrar a las madres de familia en el entorno escolar para modificar estilos de vida saludables en ellos, en sus familias y por consiguiente en su comunidad, siendo esta intervención un modelo educativo que permita dar pautas a seguir en otras comunidades escolares.

Participantes

Esta práctica estuvo dirigida a los dos grupos de madres de los estudiantes de tercer grado del año 2018 de la Escuela Presbítero Ricardo Salas, ubicada en San Miguel de Santo Domingo de Heredia. Los participantes fueron reclutados por medio del Centro Educativo y el equipo interdisciplinario de cada sección. Se eligió desarrollar esta práctica dirigida en este centro educativo porque existe gran disponibilidad y apertura del equipo docente de la escuela y de las madres de familia.

La práctica guiada comienza con un total de 25 participantes mujeres, pertenecientes a la comunidad de San Miguel, de edades comprendidas entre los 25-60 años (edad promedio de 43.08 años de edad). Los participantes asistirán dos veces a la semana al Gimnasio de la Escuela Ricardo Salas, los días martes, jueves de 5 pm a 7:30pm a clases prácticas de actividad física y a talleres sobre alimentación saludable y de auto-cuidado, para implementar de manera más integral el proyecto.

Participantes

	NOMBRE	EDAD
1	Adriana Marín Mora	41
2	Amelia Chacón García	32
3	Ana Franciny Sanchez Araya	25
4	Bernardita Martinez Monge	52
5	Belma Elizabeth Marín Mora	44
6	Dilcia Muñoz Fonseca	50
7	Elizabeth Solano Noguera	28
8	Estephanie Montero Tenorio	30
9	Lindsay Moreira Arce	34
10	María Catalina Rodríguez Marín	34
11	María de los Ángeles Monge Cabezas	55
12	María de los Ángeles Salas Alfaro	52
13	Marianela Montero Álvarez	41
14	Mayela Benavides Villalobos	51
15	Miriam de los Santo Olivas	46
16	Nuria María Chacón Sánchez	56
17	Ofelia C. Monge Gómez	52
18	Rosario Zamora Villalobos	51
19	Sara Chacón Sánchez	60
20	Shirley Lucrecia Rojas Arce	43
21	Silvia Vanessa Bolaños Blanco	39
21	Stella Delgado Vindas	38
23	Vanessa Carrillo Benavides	40
24	Wendy María Saborío A.	45
25	Yoclen Cordero Arguedas	38

Procedimientos e Instrumentos

Se trabajó con todo el grupo y se aplicó un pre test para medir la variable de autoestima; el cuestionario de Escala de Autoestima de Rosenberg (EA-Rosenberg), que evalúa el sentimiento de satisfacción que una persona tiene consigo misma. Además, para medir la variable de actividad física, se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ 2002). La versión corta auto administrado de los últimos 7 días de actividad física del participante.

Previo al trabajo de campo, se contactó a la Directora del Centro Educativo una vez obtenido su aval, se procedió a explicarles la práctica guiada a las docentes encargadas de los terceros grados y la importancia de la misma. Seguidamente se realizaron dos talleres para repartir el consentimiento informado a cada participante y los cuestionarios utilizados. Una vez recolectados los consentimientos y los cuestionarios, se comenzó con los talleres y actividades de reforzamiento sobre la importancia de realizar actividad física, una adecuada alimentación y beneficios de una buena autoestima. Cada sesión involucra tres momentos fundamentales: un tema al inicio de la sesión (mencionado anteriormente), luego la clase práctica y finaliza la sesión con un momento de relajación (se reforzarán las estrategias a implementar en el contexto de familia el fin de semana).

Análisis de datos

Se tabularon y analizaron los datos obtenidos de los cuestionarios de Autoestima de Rosenberg (EA-Rosenberg) y el de actividad física. El cuestionario de Autoestima, lo contestan 25 mujeres de las cuales 9 participantes presentan autoestima alta, 7 autoestima media y 9 muestran autoestima

Con respecto al Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ 2002), se les aplicó un pre test a 25 participantes, de estos, 3 dieron un resultado de activos, 15 participantes son insuficientemente activos y 7 son sedentarios.

Nombre de los participantes y sus respectivos test.

Informe de Avance de Práctica Dirigida

	NOMBRE	EDAD	PRUEBA AUTO ESTIMA Pre test	PRUEBA ACTIVIDAD FÍSICA Pre test
1	Adriana Marín Mora	41	Alta	Activo
2	Amelia Chacón García	32	Alta	Activo
3	Ana Franciny Sanchez Araya	25	Alta	Sedentario
4	Bernardita Martinez Monge	52	Alta	Insuficientemente Activo
5	Belma Elizabeth Marín Mora	44	Media	Insuficientemente Activo
6	Dilcia Muñoz Fonseca	50	Alta	Insuficientemente Activo
7	Elizabeth Solano Noguera	28	Baja	Insuficientemente Activo
8	Estephanie Montero Tenorio	30	Media	Insuficientemente Activo
9	Lindsay Moreira Arce	34	Alta	Sedentario
10	María Catalina Rodríguez Marín	34	Baja	Insuficientemente Activo
11	María de los Ángeles Monge	55	Media	Insuficientemente Activo
12	María de los Ángeles Salas Alfaro	52	Alta	Sedentario
13	Marianela Montero Álvarez	41	Baja	Insuficientemente Activo
14	Mayela Benavides Villalobos	51	Baja	Insuficientemente Activo
15	Miriam de los Santo Olivas	46	Baja	Insuficientemente Activo
16	Nuria María Chacón Sánchez	56	Baja	Sedentario
17	Ofelia C. Monge Gómez	52	Baja	Insuficientemente Activo
18	Rosario Zamora Villalobos	51	Media	Insuficientemente Activo
19	Sara Chacón Sánchez	60	Baja	Activo
20	Shirley Lucrecia Rojas Arce	43	Media	Sedentario
21	Silvia Vanessa Bolaños Blanco	39	Media	Sedentario
22	Stella Delgado Vindas	38	Media	Insuficientemente Activo
23	Vanessa Carrillo Benavides	40	Alta	Insuficientemente Activo
24	Wendy María Saborío A.	45	Alta	Sedentario
25	Yoclen Cordero Arguedas	38	Baja	Insuficientemente Activo

Informe de Avance de Práctica Dirigida

Fecha: 20 de Junio 2018.

Informe de Avance: (x) 1 () 2

Universidad Nacional				
Facultad Ciencias de la Salud				
Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida				
Licenciatura en Ciencias del Deporte (x) Salud () Rendimiento Deportivo				
Nombre de la Institución donde se realiza la práctica	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.			
Nombre de la persona practicante	María José Díaz Arias.			
Nombre de la persona a cargo en la institución	Dr. Fabio Barquero Bolaños.			
Nombre de la persona Tutora	Dr. Luis Solano Mora.			
Fecha de finalización proyectada de la práctica	25 de Octubre del 2018.			
Objetivos planteados y % de cumplimiento	Nombre y descripción de las Actividades programadas	Dificultades Encontradas	Logros alcanzados y % de cumplimiento	Sugerencias
1.Revisión General del Ante proyecto para desarrollarlo.	1.1 Reunión con el profesor a cargo del Taller de Graduación II	Diferentes correcciones al documento.	100%	Es importante estar en continuo contacto con los encargados para adoptar las sugerencias de los profesores y tutores. Estar en continua comunicación
	1.2 Presentar de manera escrita y oral el proyecto al Tutor y al lector.	Ponernos de acuerdo todos para poder presentar el proyecto	100%	
2.Identificar el Centro Educativo donde se llevará la práctica dirigida y presentar el proyecto propuesto.	2.1 Reunión con la Directora de la Escuela Ricardo Salas Campos.	Encontrar a la directora de la Escuela y proponer una fecha de reunión.	100%	Solicitarle a la Señora Directora un correo o número celular para mantener un contacto más directo con ella.

	2.2 Presentar de manera escrita y oral el proyecto "Moviéndonos en Familia"	No cuentan con Proyector en la Institución para presentar el proyecto.	100%	Llevar el proyector de la Clínica para la presentación en power point.
3. Diseñar una presentación en power point para el profesor y el tutor del proyecto.	3.1 Presentación del proyecto en la Universidad Nacional.	Ninguna	100%	Valorar las sugerencias de los profesores y tutores para mejorar el proyecto.
4. Desarrollar el primer informe de la práctica supervisada según el Manual de Procedimientos de trabajos finales de graduación.	4.1 Lectura del Manual de Procedimientos. 4.2 Elaboración del informe I. 4.3 Desarrollo de las bitácoras que se piden como requisitos para el informe.	La parte escrita es un poco extensa y no expresa a profundidad las lecciones aprendidas en cuanto al trabajo personal con los participantes.	100%	Me hubiera gustado tener una retroalimentación con el profesor a cargo y las participantes del proyecto, para hacer reflexión.
5. Realizar matrícula de los participantes al proyecto y evaluar los pre test que serán aplicados.	5.1 Reunión con todos los participantes para mostrarles el proyecto. 5.2 Rompe hielos para conocer a todos los participantes.	Se citaron a los participantes a una hora específica, sin embargo, por diferentes situaciones llegaron tarde. Al principio estaban muy tímidos y con inquietudes del proyecto.	100% 100%	Establecer dos diferentes horas para posibles reuniones y confirmar anticipadamente la asistencia de cada uno. Es importante desarrollar los rompe hielos lúdicos para que los participantes pierdan la timidez y se conozcan entre sí. Debo diseñar diferentes

	5.3 Llenar los instrumentos que serán aplicados y los consentimientos informados.	Requirió algún tiempo para explicar los test aplicados.	100%	rompehielos en todas las sesiones para crear una buena armonía en el grupo. Citar a los participantes en parejas cada 20 minutos para mantener un mejor orden.
6.Fomentar hábitos de vida saludable en la población de Padres de la comunidad educativa.	6.1 Taller de la Pirámide de la Actividad Física.	Material requirió mucho tiempo de elaboración.	100%	Desarrollar un material más sencillo.
	6.2 Abrir un grupo de Whats app para enviar información de las sesiones educativas y motivar al grupo.	Participantes envían todo tipo de mensajes que no corresponden a las sesiones educativas (fotos, memes, videos, oraciones).	90%	Establecer un reglamento en el grupo de Whats app con el fin de mantener información relacionada a la Promoción de la Salud.
	6.3 Auto masaje y masaje en parejas.	La mayoría de participantes se juntó con la persona de más confianza, sin embargo, un varón quedó sin pareja porque no querían ponerse con él, porque no le tenían confianza.	95%	En el grupo los hombres que asisten son los esposos de ellas, sin embargo, existe un participante que no lleva a la esposa, es importante educar a esta población que el masaje es un conjunto de manipulaciones con fines terapéuticos que ayuda a relajar y des estresar el cuerpo.
	6.6 Taller materiales de bajo costo para realizar ejercicio físico.	Las participantes ponen barreras para excusarse de su sedentarismo, con este taller trato de concientizarlas de todas las ventajas que conlleva	100%	Los ticos no tenemos la cultura y la educación para ejercitarnos en el hogar. "Si nunca se ve a nadie de tu familia o de tu entorno practicar deporte o hacer

		realizar ejercicio en casa y con materiales muy económicos.		ejercicio será difícil se que se sienta atraído a hacerlo. En caso contrario si se educan estas madres, el niño lo incorpora como algo implícito para el resto de su vida".
7.Promover la práctica regular de la actividad física.	7.1 Sesión práctica de ejercicios aeróbicos.	Mala condición física de algunos participantes, lo que provoca un cansancio con facilidad.	100%	Tomar en cuenta a todos los participantes para la prescripción del ejercicio, modificarles algunos ejercicios a las personas más sedentarias.
	7.2 Sesión práctica de ejercicios de flexibilidad.	La mayoría de los participantes carecen de esta aptitud física y se les dificulta realizar los estiramientos.	80%	Incorporar en todas las sesiones de ejercicios al menos 10 minutos de ejercicios de flexibilidad.
	7.3 Sesión práctica de ejercicios bailables.	Pocas son los participantes que no son coordinados y se les dificulta bailar porque no llevan el ritmo.	100%	Apoyar a las personas menos coordinadas y acoplar ciertos pasos bailables.
	7.4 Sesión de ejercicios de relajación.	Ninguna.	100%	Repetir este tipo de ejercicios ya que los participantes se mostraron descansados e indicaron tener una sensación de bienestar.
	7.5 Ejercicios localizados con palo.	Algunos participantes tienen problemas articulares por lo que no pueden realizar ciertos ejercicios con el material solicitado.	95%	Es importante tomar en cuenta las características de todos los participantes y adecuar los ejercicios físicos según las contraindicaciones y

	7.6 Sesión práctica de Tae.bo.	Sesión de ejercicios de muy alta intensidad para algunos de los participantes (sedentarios)	100%	limitaciones de su estado de salud. Desarrollar una siguiente clase de esta modalidad con menor intensidad.
	7.7 Sesión práctica de Yoga.	Algunos participantes mostraron mucha risa porque no podían realizar las posturas y se desconcentraban con facilidad.	100%	Fomentar esta disciplina para adquirir una mejor concentración en los participantes, mejorar la flexibilidad y bajar el estrés. La música fue de total agrado para ellos, pues reconocieron que les causó tranquilidad mental.
8.Festejar fechas importantes con los participantes y reflexionar con respecto a la celebración.	8.1 Celebración del día de la madre.	Los participantes no saben jugar, les da vergüenza y miedo.	100%	Diseñar más sesiones lúdicas para lograr una mejor aceptación de los juegos recreativos.
	8.2 Celebración del día del niño.	Piñata muy pequeña.	100%	Para esta actividad los participantes se mostraron como niños, todos deseaban reventarla y adquirir los confites, para una próxima actividad, la piñata debe ser un poco más grande.
9.Fomentar hábitos de una buena alimentación saludable.	9.1 Taller de Adecuada ingesta de fibra dietética.	Los participantes no tienen el hábito de comer frutas y vegetales según las recomendaciones.	100%	Ponerse metas pequeñas semanales para absorber más alimentos con fibra dietética y consumir al menos 5 frutas y vegetales en la semana.

	9.2Taller de Importancia de una buena alimentación.	Muchas personas aseguran tener una buena alimentación, sin embargo, durante el taller se observa que esto no es cierto; existen gran cantidad de consumo de harinas y no de frutas y vegetales.	100%	Promover más temas relacionados con la buena alimentación y discutir en las sesiones sobre la importancia de mantener un estilo de vida sano.
--	---	---	------	---

Actividades no contempladas

Objetivo	Nombre y descripción de las Actividades programadas	Justificación de la actividad no contemplada	Logros alcanzados	Sugerencias
1. Definir la apertura de la Institución.	1.1 Reunión con la Directora de la Escuela, para exponerle la situación de la oficial de seguridad de la Institución.	En diferentes ocasiones la oficial de seguridad de la Escuela no se encuentra en Centro Educativo y ella es la encargada de abrir el portón principal.	100%	Debe de existir además del oficial de seguridad, otro encargado de las llaves para tener una segunda opción de apertura la Escuela. Además, confirmar un día antes de la sesión con la Directora, para que ella organice lo de las llaves.
2. Reposición de las sesiones perdidas por diferentes situaciones.	2.1 Se convoca a sesión el día sábado 1 de setiembre.	El jueves 30 de agosto me encontraba incapacitada por enfermedad.	100%	Tener siempre un plan B, en caso de algún contratiempo. Pedir permiso en el Centro Educativo o bien en otro Salón de la misma comunidad.
	2.2 Sesión de reposición el día sábado 15 de setiembre.	Nueva incapacidad el día jueves 13 de setiembre por enfermedad.	100%	Es importante mantener una comunicación constante con los participantes y explicarles porque la sesión se cancela y determinar otro día para reponer la sesión.

3. Mantener la asistencia del grupo de Padres en Movimiento.	3.1 Enviar mensajes por Whats app para motivar la asistencia de los participantes.	Por motivo de la Huelga Nacional en nuestro país, la asistencia del grupo ha disminuido, los padres indican que se les dificulta asistir porque los niños se encuentran en sus hogares.	80%	Sugiero permitir a los niños en las sesiones de ejercicios para que las madres tengan la opción de salir de sus hogares.
Fecha	Nombre de las Actividades no contemplada	Justificación de la actividad no contemplada		
Sábado 1 de setiembre	Sesión sabatina.	Tuve una alergia en el rostro y por ese motivo me incapacitaron el jueves 30 de agosto. Se le comunica al grupo por Whats app y entre todos acordamos reponer la sesión el siguiente sábado.		
Sábado 15 de setiembre	Sesión sabatina	El jueves 13 de setiembre tuve un problema de salud por estrés y me incapacitaron el jueves 13 de setiembre por lo que cancelo la sesión y la programo para el sábado próximo. Son importante estas reposiciones para continuar con el cronograma establecido.		
Total de horas ejecutadas hasta la fecha del informe	Informe del 20 de junio del 2018 al 17 de Setiembre del 2018. Total de Horas: 135			

Nombre y Firma de la Persona Practicante **Fecha**

Nombre y Firma de la Persona Supervisora **Fecha**

Nombre y Firma de la Persona Tutora **Fecha**

Cronograma de Actividades

Semana 1 y 2

Actividad	Descripción	Materiales	Horas Invertidas
<p>1. Desarrollar Cartas solicitando permisos de las Instituciones.</p> <p>Miércoles 20 de Junio</p>	<p>1.1 Desarrollar las cartas pertinentes para solicitar la aplicación de esta práctica.</p> <p>1.2 Entrega de las cartas en las diferentes instituciones.</p>	Hojas y computadora.	<p>60 minutos</p> <p>120 minutos</p>
<p>2. Procedimientos Administrativos en la Universidad para abrir expedientes.</p> <p>Miércoles 27 de Junio</p>	<p>2.1 Disposiciones Administrativas solicitadas por el Manual de Procedimientos de Graduación.</p> <p>2.2 Entrega de las cartas.</p> <p>2.3 Reunión con mi jefatura para coordinar los tiempos que voy a dedicar a la práctica guiada Dra. Vega.</p>	<p>Hojas y computadora.</p> <p>Oficina de Dirección Médica de la Clínica Integrada de Tibás.</p>	<p>60 minutos</p> <p>60 minutos</p> <p>60 minutos</p>

Experiencias y Resolución de Problemas

Experiencia / Dificultad	Relato / solución
<p>1. Desconocimiento.</p> <p>2. Coordinar Reunión.</p>	<p>1. Debo conocer muy bien el Manual de Procedimientos de Trabajos Finales de Graduación.</p> <p>2. Me parece muy importante la comunicación que debo de tener con mi jefatura inmediata, ya que debo emplear bastante tiempo en esta práctica.</p>

Evidencias



Semana 3, 4, 5 y 6

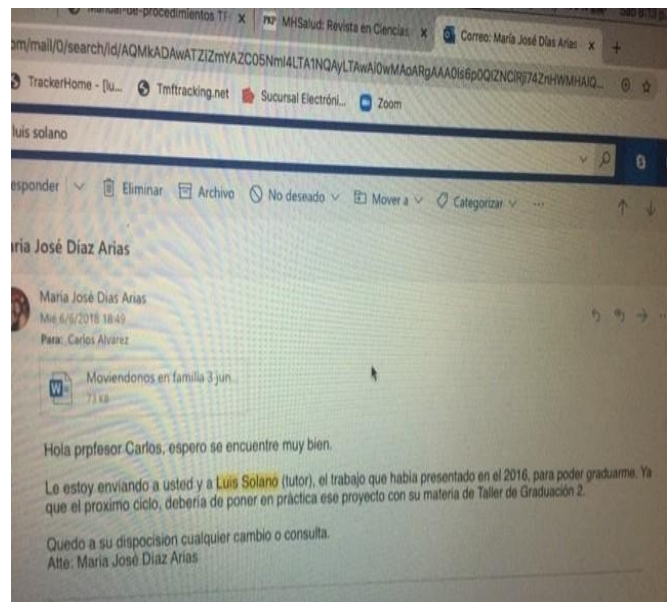
Actividad	Descripción	Materiales	Horas Invertidas
3. Imprimir todo tipo de material administrativo que voy a utilizar.	3.1 Editar y marcar el Manual de Procedimientos de Trabajos Finales de Graduación de la Universidad Nacional.	Hojas y computadora.	60 minutos
Miércoles 4 de Julio.	3.2 Cofección de material administrativo solicitado por la Clínica Integrada de Tibás.	Hojas y computadora.	120 minutos
	3.3 Entrega de posible cronograma que me pide la Dra. Vega para conocer mis horas requeridas para el proyecto.		60 minutos
4. Análisis del anteproyecto.	4.1 Identificar todo el proyecto para promover la organización y planificación del mismo.	Hojas y computadora.	60 minutos
Miércoles 11 de Julio.	4.2 Correcciones del proyecto escrito, según recomendaciones del profesor.		120 minutos

5. Asesoría Individual con el Tutor de la Práctica supervisada. Miércoles 18 de Julio.	5.1 Reunión en la Oficina del Dr. Luis Solano Mora para finalizar las últimas correcciones.	Oficina en la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida.	120 minutos
6. Taller de Graduación II. Miércoles 26 de Julio.	6.1 Clase presencial con el profesor para comenzar con la ejecución del anteproyecto en la modalidad de práctica dirigida.	Aula en la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida.	180 minutos

Experiencias y Resolución de Problemas

Experiencia / Dificultad	Relato / solución
1. Dificultad de traslado.	1. En esta ocasión se me dificultó el traslado a la Universidad por las presas vehiculares. Debo salir más temprano de la Clínica COOPESAIN.

Evidencias



Semana 7 y 8

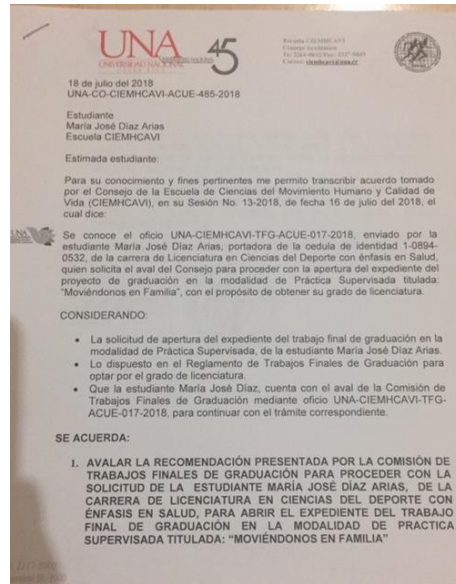
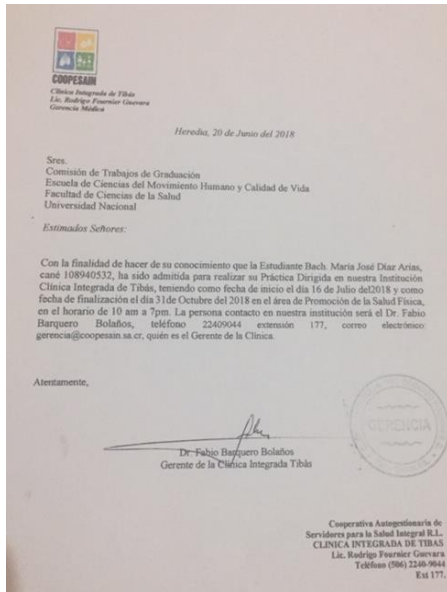
Actividad	Descripción	Materiales	Horas Invertidas
7. Asesoría Individual con el profesor encargado. Jueves 2 de Agosto.	7.1 Reunión en la Oficina del Dr. Luis Solano Mora para finiquitar las últimas correcciones.	Oficina en la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida.	180 minutos
8. Cartas solicitando permisos de las Instituciones. Lunes 6 de Agosto.	8.1 Desarrollar las cartas pertinentes para solicitar la aplicación de esta práctica. 8.2 Entrega de las cartas. 8.3 Reunión con el Supervisor de la Clínica Dr. Fabio Barquero.	Hojas y computadora. Escuela Ricardo Salas Campos. Oficina de Dirección Médica.	120 minutos 120 minutos 60 minutos
9. Reunión con la Directora y las docentes encargadas de tercer grado. Martes 7 de Agosto.	9.1 Traslado a la Escuela Ricardo Salas Campos. 9.2 Acomodar el material y realizar un rompe hielos para conocerlas. 9.3 Desarrollar una presentación del proyecto en Power point para dar a conocer su importancia.	Vehículo. Lana para rompe hielos. Hojas, computadora, Video Beam.	60 minutos 60 minutos 60 minutos
10. Presentación del ante proyecto al profesor encargado y tutor de la Universidad Nacional. Jueves 9 de Agosto.	10.1 Desarrollar la presentación en Power Point del anteproyecto con los Tutores encargados. 10.2 Exposición. 10.3 Discusión y Recomendaciones de la misma.	Llave maya, computadores, proyecto impreso y folders. Hojas, computadora, Video Beam	120 minutos 60 minutos 60 minutos

<p>11. Material de Cuestionarios</p> <p>Viernes 10 de Agosto.</p>	<p>11.1 Buscar e imprimir el material de los cuestionarios de Auto estima y de Actividad Física.</p> <p>11.2 Coordinar en la Clínica para los consentimientos informados con machote de la C.C.S. S</p>	<p>Hojas, computadora, impresora y fotocopidora.</p>	<p>120 minutos</p> <p>120 minutos</p>
<p>12. Búsqueda de la información.</p> <p>Sábado 11 de Agosto.</p>	<p>12.1 Buscar en Internet información para desarrollar las sesiones prácticas para la programación y ejecución de la clase.</p> <p>12.2 Descarga de documentos PDF de las diferentes investigaciones que sustentan mi práctica.</p>	<p>Internet y computadora</p>	<p>120 minutos</p> <p>120 minutos</p>

Experiencias y Resolución de Problemas

Experiencia / Dificultad	Relato / solución
<p>1. Problemas de coordinación.</p> <p>2. Desconocimiento.</p>	<p>1. Se me hizo un poco difícil ir a entregar las cartas a la Universidad Nacional solicitando la aplicación de la práctica. Por lo que tuve que enviarlas y coordinar con el Tutor que las recibiera.</p> <p>2. Por mi parte, desconocía que la Comisión de trabajos finales de Graduación debía de entregarle una carta al estudiante con el aval de apertura de expediente, sin embargo, pude ir por la respuesta la misma semana a la Universidad.</p>

Evidencias



Semana 9

Actividad	Descripción	Materiales	Horas Invertidas
13. Desarrollar propaganda para que los niños lleven a sus hogares. Lunes 13 de Agosto.	13.1 Realizar en la computadora la propaganda del proyecto, imprimirlo y recortarlos.	Computadora, Internet, impresora, tijeras.	120 minutos
	13.2 Entregarlo a las docentes encargadas.		120 minutos
14. Reunión de sensibilización. Martes 14 de Agosto.	14.1 Conocer a las participantes y realizar juegos rompe-hielos.	Bola plástica y lana	60 minutos
	14.2 Dar a conocer el proyecto completo a los participantes del proyecto.	Computadora, Video Beam (presentación Power point).	60 minutos
	14.3 Llenar consentimiento informado.	Hojas del consentimiento informado y Lana para realizar juego recreativo.	120 minutos

15. Llenar cuestionarios de autoestima y actividad física. Jueves 16 de Agosto	15.1 Realizar juegos rompe-hielos para conocer a los participantes. 15.2 Realizar llenado de cuestionarios de autoestima (EA- Rosenberg), y de actividad física (IPAQ)	Bola para realizar juego” Papa caliente” Hojas con los cuestionarios a completar.	60 minutos 180 minutos
16. Hacer grupo de What app con los participantes matriculados. Viernes 17 de Agosto	16.1 Abrir en el teléfono celular un grupo de Whast app con los participantes, darles la bienvenida a todos y postear una foto relacionada a la motivación.	Teléfono celular, internet y hojas de matrícula.	60 minutos
17. Integración de datos y ordenamiento de material didáctico. Sábado 18 de Agosto	17.1 Lograr ordenar todos los consentimientos informados, cuestionarios de Auto estima y actividad física en un ampo.	Ampo y hojas de llenado.	120 minutos

Experiencias y Resolución de Problemas

Experiencia / Dificultad	Relato / solución
1. Problemas al llenar los cuestionarios	1. Cuando llenaron los cuestionarios, muchos tenían dudas, principalmente del de Auto estima, sin embargo, yo traté de responderles las dudas lo mejor posible.
2. Llaves de la Escuela Ricardo Salas	2. Es un poco difícil depender de la encargada (guarda), para que abra y cierre el portón, porque ella sale a las 6pm, por lo que solicito una pequeña reunión con la directora para hablar de este tema.

Evidencias



Registro de asistencia

Nombre de la actividad: Ateneo de Matemáticas

Nombre de la actividad: Matemáticas

Tipo de actividad: Matemáticas

Objetivos de aprendizaje: Comprender el concepto de número real

Fecha: 17/05/2023

Profesor(a): José José Sánchez

Nombre completo	Presencia	Notas	Observaciones
Henry González Sol			
María Patricia Morales	X		
Stéfano Antonio G.	X		
Leiza Sánchez Charro	X		
Efratohi Ramiro Varga	X		
Andrés Elías Corrales	X		
Yolby Charlotte López	X		
Diego Alejandro Salas Alfaro	X		
Mario de los Angeles Aguilar	X		
Katherina María Sánchez	X		
Wendy Tames Verde	X		X
Yessica Inés Rojas	X		X
Diana Yanet Lopez	X		X
Ara María Benítez Tamarit	X		X
Francisco Pardo Arce	X		X
Diana Patricia Fonseca	X		X
José Simón de Alarcón	X		X
Leiza Virginia Vázquez	X		X
Bosco Ricardo Villalba	X		X
Alexander Lobo Vargas	X		
Edwin Cordero Arguedas	X		
Humberto A			

Registro de asistencia

Nombre de la actividad: Ateneo de Matemáticas

Nombre de la actividad: Matemáticas

Tipo de actividad: Matemáticas

Objetivos de aprendizaje: Comprender el concepto de número real

Fecha: 17/05/2023

Profesor(a): José José Sánchez

Nombre completo	Presencia	Notas	Observaciones
Henry González Sol	X		
Ramón Antonio Villalba	X		
Cristian Charro	X		
Silvia Patricia Beltrán	X		
Yessica Inés Rojas	X		
Yolby Charlotte López	X		
Christian Corrales	X		
Olivia María Vaz	X		
Diana Yanet Lopez	X		
Belén María Mon	X		
Leiza Virginia Vázquez	X		
Yolby Charlotte López	X		
Luisa Patricia Villalba	X		
Leiza Virginia Vázquez	X		
Elisabeth Patricia Varga	X		
Elisabeth Patricia Varga	X		
Diana Patricia Villalba	X		
Leiza Virginia Vázquez	X		
Bosco Ricardo Villalba	X		

Semana 9

Actividad	Descripción	Materiales	Horas Invertidas
<p>18. Reunión con la Directora de la Escuela Ricardo Salas Campos por asunto de llave.</p> <p>Lunes 20 de Agosto.</p>	<p>18.1 Dar a conocer a la Directora, el problema que se está dando con la apertura del portón para las sesiones.</p>	<p>Copia de llave del portón pequeño de la Institución</p>	<p>120 minutos.</p>
<p>19. Búsqueda de material didáctico sobre diferentes temas.</p> <p>Taller “pirámide de los ejercicios” y Clase Práctica.</p> <p>Martes 21 de Agosto.</p>	<p>19.1 Buscar información en Internet de un rompe hielos para llevarlo a cabo en clase.</p> <p>19.2 Realizar juegos rompe- hielos para conocer a los participantes.</p> <p>19.3 Taller de la Pirámide de la Actividad Física.</p> <p>19.4 Auto reflexión.</p> <p>19.5 Sesión Practica de ejercicios aeróbicos.</p> <p>19.6 Ejercicios de estiramiento.</p>	<p>Hojas blancas, computadora, parlante para música, llave maya.</p>	<p>60 minutos</p> <p>20 minutos</p> <p>60 minutos</p> <p>20 minutos</p> <p>60 minutos</p> <p>20 minutos</p>
<p>20. Realizar material didáctico de la Pirámide de los ejercicios (Juego).</p> <p>Miércoles 22 de Agosto.</p>	<p>20.1 Desarrollar material para un juego recreativo que los participantes deben de llevar a cabo el jueves.</p>	<p>Pirámide en cartulina y láminas de revistas. Grabadora y CD.</p>	<p>180 minutos</p>

<p>21. Clase práctica del juego la “Pirámide de los ejercicios” y su importancia.</p> <p>Clase de Baile.</p> <p>Jueves 23 de Agosto.</p>	<p>21.1 Actividad de rompehielos, con el Hula Hula.</p>	<p>Hula Hula y música.</p>	<p>30 minutos</p>
	<p>21.2 Armar el rompecabezas de la Pirámide de los ejercicios.</p>	<p>Láminas de revistas.</p>	<p>90 minutos</p>
	<p>21.3 Clase práctica de Baile.</p>	<p>Parlante y llave maya.</p>	<p>50 minutos</p>
	<p>21.4 Ejercicios de relajación.</p>	<p>Colchonetas.</p>	<p>10 minutos</p>
<p>22. Buscar y enviar meme de motivación al what app.</p> <p>Viernes 24 de Agosto.</p>	<p>22.1 Buscar en Internet diferentes memes que motiven a las participantes a ejercitarse. Enviarlos y responder a las preguntas.</p>	<p>Teléfono celular e internet.</p>	<p>60 minutos</p>
<p>23. Retroalimentación</p> <p>Sábado 25 de Agosto.</p>	<p>23.1 Analizar las posibles mejoras para la aplicación del siguiente plan semanal.</p>	<p>Computadora e internet.</p>	<p>120 minutos</p>

Experiencias y Resolución de Problemas

Experiencia / Dificultad	Relato / solución
<p>1. Problemas para abrir la Institución.</p> <p>2. Material requiere mucho tiempo.</p>	<p>1. Algunas veces la guarda no está cuando yo debo de empezar los talleres, por tanto, se lo comuniqué a la Directora y me dio una copia de llave de un portón.</p> <p>2. El material que elaboré para armar la pirámide de los ejercicios, requirió de mucho tiempo, por tanto, debo de contemplar material más fácil de utilizar.</p>

Evidencias



Registro de asistencia

Nombre de la actividad: Pilates a Mano a Mano

Fecha de realización: 20 de Agosto 2020

Lugar de realización: Centro Social San José

Profe: Julio Rodríguez

Organización de: M. J. Rodríguez

Objetivo: Mejorar la condición física

Nombre completo	F. N.	Edad	M. A.	Sexo	Asistencia
Heriberto Rojas	238077			X	
David...	238078			X	
Carla Delgado	190204			X	
Belma María	190205			X	
Rebeca...	190206			X	
Catalina...	190207			X	
Maria N....	190208			X	
Diana E....	190209			X	
Lindsay...	190210			X	
Marta...	190211			X	
Jenny...	190212			X	
Maribel...	190213			X	
Elisa...	190214			X	
Yolanda...	190215			X	
Elizabeth...	190216			X	
María...	190217			X	
Francisca...	190218			X	
Francisca...	190219			X	

Registro de asistencia

Nombre de la actividad: Pilates a Mano a Mano

Fecha de realización: 20 de Agosto 2020

Lugar de realización: Centro Social San José

Profe: Julio Rodríguez

Organización de: M. J. Rodríguez

Objetivo: Mejorar la condición física

Nombre completo	F. N.	Edad	M. A.	Sexo	Asistencia
Shirley...	190220			X	
Rebeca...	190221			X	
Maribel...	190222			X	
Silvia...	190223			X	
Francisca...	190224			X	
Vanessa...	190225			X	
Diana E....	190226			X	
Sara...	190227			X	
Belma...	190228			X	
Catalina...	190229			X	
Stella...	190230			X	
Maria N....	190231			X	
Lindsay...	190232			X	
Elizabeth...	190233			X	
Elizabeth...	190234			X	
Bernadette...	190235			X	
Dilcia...	190236			X	
Dora...	190237			X	
Marta...	190238			X	
Elisa...	190239			X	

Semana 11

Actividad	Descripción	Materiales	Horas Invertidas
<p>24. Comprar chocolates para festejar el Día de la Madre con reflexión.</p> <p>Lunes 27 de Agosto.</p>	<p>24.1 Comprar unos pequeños chocolates que llevarán impresos mensajes sobre la mujer.</p> <p>24.2 Buscar los mensajes en Internet e imprimirlos.</p> <p>24.3 Pegar en cada chocolate el mensaje que deseo dar.</p>	<p>Chocolates, papel construcción, internet.</p>	<p>60 minutos</p> <p>60 minutos</p> <p>60 minutos</p>
<p>25. Auto reflexión del Día de la madre.</p> <p>Clase práctica de yoga.</p> <p>Martes 28 de Agosto.</p>	<p>25.1 Reflexión del Día de la Madre y repartición de chocolates.</p> <p>25.2 Educación sobre la Importancia de la flexibilidad.</p> <p>25.3 Clase práctica de Yoga.</p> <p>25.4 Masajes en pareja.</p>	<p>Chocolates con reflexiones.</p> <p>Láminas de revistas.</p> <p>Colchonetas. parlante y llave maya.</p>	<p>60 minutos</p> <p>30 minutos</p> <p>60 minutos</p> <p>30 minutos</p>
<p>26. Buscar memes en Internet para motivación de grupo en Whats app.</p> <p>Miércoles 29 de Agosto.</p>	<p>26.1 Buscar memes para ponerlo en el grupo.</p> <p>26.2 Contestar el Whast app y darle continuidad.</p>	<p>Teléfono celular e internet.</p>	<p>60 minutos</p>

<p>27. Incapacitada. Comunicación telefónica sobre la incapacidad a los participantes y la Directora de la Escuela.</p> <p>Jueves 30 de Agosto.</p>	<p>27.1 Llamar a los participantes y a la Directora de la Escuela para informar, que se cancela la clase y cuando se repondrá.</p> <p>Nota: La clase se repondrá el sábado 31 de Agosto a las 8am en el Comité de Deportes.</p>	<p>Teléfono.</p>	<p>60 minutos</p>
<p>28. Coordinación con el Comité de Deportes sobre el préstamo de las instalaciones.</p> <p>Viernes 31 de Agosto.</p>	<p>28. Comunicación con el Comité de Deportes sobre el préstamo de las instalaciones.</p>	<p>Teléfono, vehículo, papel, computadora.</p>	<p>120 minutos</p>
<p>29. Taller sobre la “ingesta de fibra en la dieta”</p> <p>Clase práctica de Tae-bo.</p> <p>Sábado 1 de Setiembre.</p>	<p>29.1 Charla interactiva sobre Adecuada ingesta de fibra dietética.</p> <p>29.2 Ponerse meta sobre el consumo de fibra dietética como, por ejemplo: comer en la siguiente semana al menos 3 frutas con cáscara.</p> <p>29.3 Clase de Tae- bo.</p> <p>29.4 Relajación.</p> <p>29.5 Reflexión.</p>	<p>Laminas y artículos</p> <p>Rompecabezas</p> <p>Parlante y llave maya.</p> <p>Colchonetas.</p>	<p>50 minutos</p> <p>40 minutos</p> <p>60 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>20 minutos</p>
<p>30. Análisis.</p> <p>Domingo</p> <p>2 de Setiembre.</p>	<p>30.1 Analizar las posibles mejoras para la aplicación del siguiente plan semanal.</p>	<p>Computadora e internet.</p>	<p>60 minutos</p>

	Correcciones y ajustes al programa, análisis de la condición física del grupo.	Ampos para observación de test de actividad física.	60 minutos
--	--	---	------------

Experiencias y Resolución de Problemas

Experiencia / Dificultad	Relato / solución
1. Nuevos miembros.	1. Cada vez más son las personas de la comunidad que desean incorporarse al proyecto, no obstante, yo les explico que este tiene un inicio y un final. Aún así acepté dos personas que por motivos de salud deben de realizar actividad física (no están dentro de la muestra de los pre test).
2. Incapacidad.	2. Tuve una alergia en el rostro por lo que me incapacitaron algunos días, sin embargo, seguí con el trabajo desde mi hogar y además repuse la clase un sábado.

Evidencias



Semana 12

Actividad	Descripción	Materiales	Horas Invertidas
31. Buscar Brochure sobre alimentación saludable. Lunes 3 de Setiembre.	31.1 Buscar un Brochure sobre la Importancia de una buena alimentación.	Internet, computadora, hojas blancas,	60 minutos
	31.2 Desarrollar una sopa de letras con ese tema.	Sopa de letras	30 minutos
	31.3 Imprimir material.		30 minutos
32. Taller sobre la importancia de una buena alimentación. Clase práctica de baile. Martes 4 de Setiembre.	32.1 Importancia de una buena alimentación. Se intercala la sopa de letras con la clase de baile para hacerlo más divertido.	Laminas, hojas de papel, lápiz y borrador.	90 minutos
	32.2 Ponerse meta sobre consumir una buena alimentación: consumir durante esta semana 5 veces ensalada en las comidas.	Sopa de letras.	20 minutos
	32.3 Clase de baile.	Parlante y llave maya.	60 minutos
	32.4 Auto-Masajes en los pies.		10 minutos
33. Planeamiento de las clases prácticas. Miércoles 5 de Setiembre.	33.1 Plantear clases prácticas según la caracterización del grupo. Para esta semana, el grupo muestra más condición física, por lo que se reajusta el nivel de intensidad de las sesiones prácticas.	Computadora e internet.	60 minutos
	33.3 Buscar material sobre Masajes con palo e imprimirlo para las madres.	Computadora, internet, hojas blancas e impresora.	60 minutos

<p>34. Taller sobre materiales de bajo costo para realizar ejercicio en casa.</p> <p>Práctica de ejercicios localizados con palo de escoba como material de bajo costo.</p> <p>Jueves 6 de Setiembre.</p>	<p>34.1 Taller y presentación de materiales de bajo costo para hacer ejercicio en casa.</p>	<p>Parlante y llave maya.</p>	<p>60 minutos</p>
	<p>34.2 Clase práctica de ejercicios con materiales de bajo costo.</p>	<p>Palo de escoba.</p>	<p>60 minutos</p>
	<p>34.3 Masajes y ejercicios de estiramiento con palo.</p>	<p>Colchonetas.</p>	<p>60 minutos</p>
<p>35. Comprar piñata y confites para celebración del Día del Niño.</p> <p>Viernes 7 de Setiembre.</p>	<p>35.1 Comprar los materiales para festejar con el grupo el Día del Niño.</p>	<p>Confites, piñata, maní, papel construcción, internet.</p>	<p>120 minutos</p>
	<p>35.2 Buscar mensajes sobre la temática en Internet e imprimirlos.</p>		<p>60 minutos</p>
<p>36. Retroalimentación Descargar música para las sesiones.</p> <p>Sábado 8 de Setiembre.</p>	<p>36.1 Analizar las posibles mejoras para la aplicación del siguiente plan semanal.</p>	<p>Computadora e internet.</p>	<p>120 minutos</p>
	<p>36.1 Buscar, descargar y guardar la música para las siguientes clases prácticas.</p>		<p>120 minutos</p>

Experiencias y Resolución de Problemas

Experiencia / Dificultad	Relato / solución
<p>1. Mejora de la Fluidez.</p>	<p>1. Las clases se desarrollaron de manera más fluida, lo cual me parece que el grupo ya se va conociendo más y tienen más confianza en sí mismos.</p>

Experiencia/ Dificultad	Relato/ solución
2. Enseñanza de un buen material.	2. Esta semana se desarrolló una clase con material de bajo costo como lo es el palo de escoba y la mayoría de personas desconocían que con algo tan sencillo (palo escoba), se puede trabajar todo el cuerpo con diferentes ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.

Evidencias



Registro de asistencia

Nombre de la actividad: Alfama o Homero

Tipo de actividad: Solo y Alfama

Objetivo de la actividad: Alfama Solo

Lugar de realización: Grupo Social Sport de Alfama

Fecha: 10 de Julio de 2022

Responsable de: Vanessa Pacheco Carla

Nombre completo	F	M	Grupos	No. 1	No. 2	No. 3	No. 4
Andrés Zamora Rojas	x		1382034				x
Olivia P. Rojas Jara	x		1788202				x
Somercia Sánchez	x		1961222				x
Patricia O. Santos Villalón	x		1409200				x
Elizabeth Romero Vargas	x		1402022				x
Yolanda Leizaola	x		1000000				x
Fabrizio P. Vargas	x		1466000				x
Patricia P. Rojas	x		1402022				x
Elizabeth Romero Vargas	x		1402022				x
Carla P. Pacheco	x		1222222				x
Sara P. Pacheco	x		1411222				x
Vanessa Pacheco	x		1402022				x
Lizbeth Pacheco	x		1402022				x
Manuela Pacheco	x		1402022				x
Vanessa Pacheco	x		1402022				x
Vanessa Pacheco	x		1402022				x
Cristian Robles Cooper	x		1402022			x	
Mayela Benavides Villalón	x		1402022				x
Catalina Rodríguez	x		1402022				x

20/2

Registro de asistencia

Nombre de la actividad: Alfama o Homero

Tipo de actividad: Solo y Alfama

Objetivo de la actividad: Alfama Solo y Alfama con Alfama

Lugar de realización: Grupo Social Sport de Alfama

Fecha: 10 de Julio de 2022

Responsable de: Vanessa Pacheco Carla

Nombre completo	F	M	Grupos	No. 1	No. 2	No. 3	No. 4
Olivia P. Pacheco	x		1788202				x
Sara Pacheco	x		1402022				x
Vanessa Pacheco	x		1402022				x
Elizabeth Pacheco	x		1402022				x
Patricia Pacheco	x		1402022				x
Elizabeth Pacheco	x		1402022				x
Carla Pacheco	x		1402022				x
Vanessa Pacheco	x		1402022				x
Mayela Benavides Villalón	x		1402022				x
Lizbeth Pacheco	x		1402022				x
Vanessa Pacheco	x		1402022				x
Manuela Pacheco	x		1402022				x
Vanessa Pacheco	x		1402022				x
Stella Delgado Sandoval	x		1402022				x
Vanessa Pacheco	x		1402022				x
Trinidad Pacheco	x		1402022				x

24/2

Semana 13

Actividad	Descripción	Materiales	Horas Invertidas
37. Buscar información sobre juegos recreativos. Lunes 10 de Setiembre.	37.1 Buscar en Internet juegos recreativos para desarrollar en la sesión del Día del Niño. 37.2 Recolectar el material de los juegos recreativos.	Internet, computadora, Hula Hula, Bola plástica y vasos.	60 minutos 60 minutos
38. Clase práctica de Baile combinada con juegos recreativos como celebración del día del niño. Martes 11 de Setiembre.	38.1 Juego recreativo y baile combinado. 38.2 Lectura del Día del Niño. 38.3 Piñata	Parlante y llave maya. Piñata llena y mensajes del Día del niño en papel construcción.	120 minutos 20 minutos 40 minutos
39. Buscar memes en Internet para motivación de grupo en Whast app. Miércoles 12 de Setiembre.	39.1 Buscar memes para ponerlo en el grupo. 39.2 Contestar el Whats app y darle continuidad.	Teléfono celular e internet.	60 minutos
40. Incapacitada. Comunicación vía telefónica sobre la incapacidad a los participantes y la Directora de la Escuela. Jueves 13 de Setiembre.	40.1 Llamar a los participantes y a la Directora de la Escuela para informar, que se cancela la clase y cuando se repondrá. Nota: La clase se repondrá el sábado 15 de Octubre a las 8am en el Comité de Deportes.	Teléfono.	60 minutos

41. Buscar juego recreativo, material en internet. Coordinar con el Comité de Deportes la sesión. Viernes 14 de Setiembre.	41.1 Investigar sobre juego recreativo para realizar en las clases prácticas de manera lúdica.	Computadora o celular con internet.	60 minutos
	41.2 Comunicarme con el comité de deportes para ponernos de acuerdo con la sesión del siguiente día. Recoger las llaves del Salón.	Vehículo.	120 minutos
42. Juego Recreativo. Sesión práctica de baile. Sábado 15 de Setiembre	42.1 Realizar juego recreativo.	Balones y conos.	110 minutos
	42.2 Clase de baile.	Parlante y llave maya.	60 minutos
	42.3 Relajación.	Colchonetas	10 minutos
43. Integración de datos de los cuestionarios de Auto estima y Actividad Física. Domingo 16 de Setiembre	43.1 Recolección de datos en la computadora y calificación del pre test.	Cuestionarios llenos de las 25 participantes, computadora.	120 minutos
	43.2 Descargar fotos de las sesiones en la computadora para evidencias.	Teléfono celular y computadora	60 minutos

Experiencias y Resolución de Problemas

Experiencia / Dificultad	Relato /solución
1. Ausentismo	1. Ha disminuido el número de participantes debido a la huelga de nuestro país, los participantes comentan en el Whats app que no pueden ir a las sesiones prácticas porque tienen a sus niños en las casas.
2. Insistencia de Clase de Baile	2. Es muy importante recalcar que este grupo gusta de las clases bailables y constantemente están solicitando baile; yo lo que estoy empleando es al final de cada sesión, desarrollar unos quince minutos de baile, para motivar y mantener al grupo.

Evidencias



Registro de asistencia

Nombre de la actividad: Palco o Maracab

Tipo de actividad: Juego y deporte

Tipos de evidencia observada: Motricidad

Lugar: Centro de salud

Fecha: Septiembre 6 de 2020

Observaciones: Para los niños

Nombre completo	E.N.	EDAD	SEXO	ESTADO	PARTE	MANO	PIERNA
Severino Gomez Villalobos	X	10/07/2004				X	
Ally Jansen Lopez	X	10/02/2011				X	
Diego P. Lopez Garcia	X	10/08/2011				X	
Angela Carolina Sanchez	X	10/04/2011				X	
Diego Hernandez Lopez	X	10/02/2011				X	
Fabian R. Rodriguez Lopez	X	10/02/2010				X	
Diego Lopez Aguirre	X	10/02/2011				X	
Andrés Rodríguez	X	10/02/2011				X	
Laura Nicole Diaz	X	10/01/2005				X	
Diego Lopez	X	10/02/2011				X	
Christhina Solano Nopuca	X	10/02/2011				X	
Vanessa Cecilia Hernandez	X	10/02/2011				X	
Pilar Adriana Fontana	X	10/02/2011				X	
Soledad Jimenez Alvarez	X	10/02/2011				X	
Marcela Martha A	X	10/02/2011				X	
Walter Ojeda Rosero							X
Erving Roberto Campos	X	08/10/2010				X	
Mayela Beatriz Villalobos	X	10/02/2011				X	
Catalina Rodriguez Naranjo	X	10/02/2011				X	

Registro de asistencia

Nombre de la actividad: Palco o Maracab

Tipo de actividad: Juego y deporte

Tipos de evidencia observada: Motricidad

Lugar: Centro de salud

Fecha: Septiembre 6 de 2020

Observaciones: Para los niños

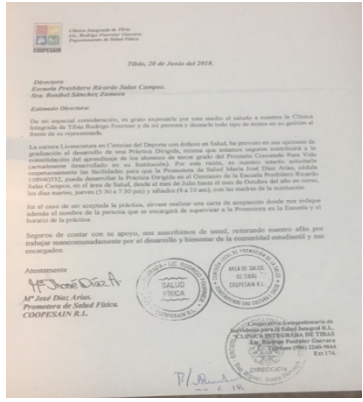
Nombre completo	E.N.	EDAD	SEXO	ESTADO	PARTE	MANO	PIERNA
Diego Hernandez Lopez	X	10/02/2011				X	
Mayela Beatriz Villalobos	X	10/02/2011				X	
Beltram Hernandez	X	10/02/2011				X	
Vanessa Cecilia Hernandez	X	10/02/2011				X	
Sofia Carolina Sanchez	X	10/02/2011				X	
Diego Lopez	X	10/02/2011				X	
Severino Gomez Villalobos	X	10/07/2004				X	
Diego P. Lopez Garcia	X	10/08/2011				X	
Diego Lopez Aguirre	X	10/02/2011				X	
Diego Hernandez Lopez	X	10/02/2011				X	
Christhina Solano Nopuca	X	10/02/2011				X	
Erving Roberto Campos	X	08/10/2010				X	
Diego Lopez	X	10/02/2011				X	
Mayela Beatriz Villalobos	X	10/02/2011				X	
Christhina Solano Nopuca	X	10/02/2011				X	
Marcela Martha A	X	10/02/2011				X	
Walter Ojeda Rosero	X	10/02/2011				X	
Severino Gomez Villalobos	X	10/07/2004				X	

Semana 14

Actividad	Descripción	Materiales	Horas Invertidas
44. Desarrollar y entregar el primer informe de la práctica guiada a los encargados. Lunes 17 de Setiembre.	44.1 Se integran todos los datos solicitados para el informe, con evidencias de fotos y se envía vía Correo electrónico al Tutor M.SC Luis Solano y al Dr. Carlos Álvarez, y vía Whats app, se confirma la entrega (solicite vacaciones en el trabajo, para redactar el informe).	Computadora y internet.	840 minutos



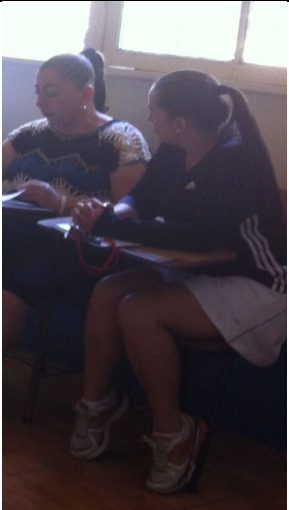
Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Miércoles 20 de Junio 2018.	SESION 1	
TEMA	Procedimientos de la práctica supervisada.		
OBJETIVO	Ejecutar los diferentes protocolos previstos en el anteproyecto de investigación.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Desarrollar Cartas solicitando permisos de las Instituciones.	Desarrollar las cartas pertinentes para solicitar la aplicación de esta práctica y entregarlas en las diferentes instituciones.	Para esta actividad, debo trasladarme a la Escuela Ricardo Salas, lo cual, implica sacar un poco más de tiempo.	

FIRMA DEL
SUPERVISOR

FIRMA DEL
ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Miércoles 27 de Junio 2018.	SESION 2	
TEMA	Procedimientos de la práctica supervisada.		
OBJETIVO	Ejecutar los diferentes protocolos previstos en el anteproyecto de investigación.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Procedimientos Administrativos en la Universidad para abrir expedientes.	Disposiciones Administrativas solicitadas por el Manual de Procedimientos de Graduación. Reunión con mi jefatura para coordinar a práctica. Dra. Adilia Vega.	Conocer muy bien el Manual de Procedimientos de Trabajos Finales de Graduación para presentar todo lo solicitado. Me parece importante que mi jefatura inmediata conozca mi práctica.	


FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

**UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA
BITÁCORA DEL PROCESO**

LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD

INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Miércoles 4 de Julio 2018.	SESION 3	
TEMA	Procedimientos de la práctica supervisada.		
OBJETIVO	Ejecutar los diferentes protocolos previstos en el anteproyecto de investigación.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Confección de material administrativo.	Imprimir todo tipo de material administrativo que voy a utilizar.	Lograr toda la incorporación del material administrativo solicitado es de suma importancia, para no atrasar el proceso de la práctica. Es de suma importancia imprimir y estudiar detalladamente el Manual de Procedimientos de Graduación.	<p><small>Universidad Nacional Facultad de Ciencias de la Salud (FCSA) Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida (CEMHCAVI)</small></p> <p>REGlamento de Trabajos Finales de GRADUACIÓN DE LA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE</p>  <p><small>Elaborado por Comisión de Trabajos Finales de Graduación (CTFG) Carlos Alvarez Bogantes Harry González Harrantes María Moya Castro Brazilio Sánchez Umaña Jorge Salas Cabrera</small></p> <p><small>Aprobado en Asamblea Extraordinaria de Académicos sesión 02E-2016, realizada el 18 de marzo de 2016, mediante acuerdo UNA-ASA-CEMHCAVI-ACUE-002-2016</small></p>

**FIRMA DEL
SUPERVISOR**

**FIRMA DEL
ESTUDIANTE**

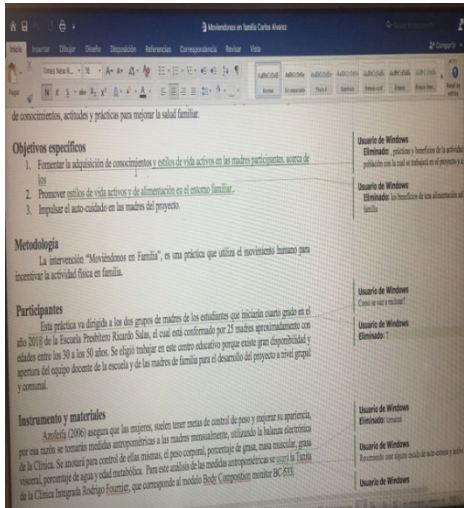
Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

**UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA
BITÁCORA DEL PROCESO**

LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD

INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.

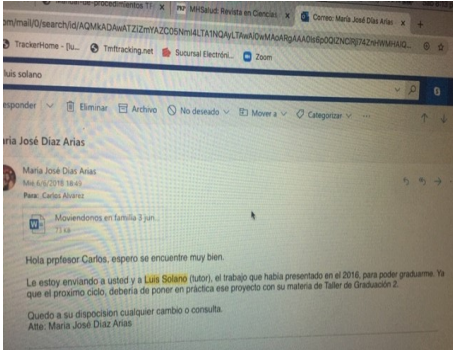
DIA	Miércoles 11 de Julio 2018.	SESION	4
TEMA	Procedimientos de la práctica supervisada.		
OBJETIVO	Análisis del anteproyecto de investigación.		

ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Análisis del anteproyecto.	Correcciones del proyecto escrito, según recomendaciones del profesor.	Debo ser capaz de optimizar el tiempo de corrección al máximo sin que ello suponga ningún perjuicio para el tiempo dedicado a la práctica supervisada.	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Miércoles 18 de Julio 2018.	SESION 5	
TEMA	Asesoría Individual con el Tutor de la Práctica supervisada.		
OBJETIVO	Comprobar las últimas correcciones de la parte escrita.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Asesoría Individual con el Tutor de la Práctica supervisada.	Reunión en la Oficina del Dr. Luis Solano Mora para finiquitar las últimas correcciones.	El Tutor me ayuda con la comprensión del contenido a enseñar y esto me ayudó a establecer vinculaciones con los objetivos.	


FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

**UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA
BITÁCORA DEL PROCESO**

LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD

INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Miércoles 26 de Julio 2018.	SESION 6	
TEMA	Procedimientos de la práctica supervisada.		
OBJETIVO	Lograr la ejecución de una propuesta de trabajo de graduación.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Taller de Graduación II.	Clase presencial con el profesor para comenzar con la ejecución del anteproyecto en la modalidad de práctica dirigida.	Las clases presenciales me ayudan a promover el razonamiento crítico para tomar decisiones de manera informada, ponderando aspectos educativos.	


FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

**UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA
BITÁCORA DEL PROCESO**

LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD

INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Miércoles 2 de Agosto 2018.	SESION 7	
TEMA	Procedimientos de la práctica supervisada.		
OBJETIVO	Asesoría Individual de la Práctica con el Tutor.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Asesoría Individual con el profesor encargado.	Reunión en la Oficina del Dr. Luis Solano Mora para finiquitar las últimas correcciones.	Esta asesoría me ayuda a fundamentar las decisiones pedagógicas que he tomado en mi planificación, manifestando apertura para recibir una retroalimentación.	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Miércoles 2 de Agosto 2018.	SESION 8	
TEMA	Procedimientos de la práctica supervisada.		
OBJETIVO	Asesoría Individual de la Práctica el Lector y Supervisor.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Asesoría Individual con el Supervisor y lector de la Práctica	Reunión en la Oficina del Dr. Fabio Barquero para finiquitar	Existe una alta valoración por parte del Supervisor hacia la práctica supervisada. Es importante contar con este apoyo.	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Martes 7 de Agosto 2018.	SESION 9	
TEMA	Procedimientos de la práctica supervisada.		
OBJETIVO	Establecer los horarios de la práctica y la importancia de la misma.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Reunión con la Directora y las docentes encargadas de tercer grado.	Desarrollar una presentación del proyecto y su importancia del desarrollo de mismo.	Recalco que se contó con el apoyo respectivo de las autoridades de la Institución, los cuáles me proporcionaron datos de las madres.	

**FIRMA DEL
SUPERVISOR**

**FIRMA DEL
ESTUDIANTE**


Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Jueves 9 de Agosto 2018.	SESION 10	
TEMA	"Moviéndonos en Familia"		
OBJETIVO	Presentación del ante proyecto al profesor encargado y tutor de la Universidad Nacional.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Presentación del ante proyecto al profesor encargado y tutor de la Universidad Nacional.	Desarrollar la presentación en Power Point del anteproyecto con los Tutores encargados y recomendaciones.	Es una tarea central que se debe realizar al comienzo de la supervisión; comprenderá el grado de conocimiento previo que muestro.	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

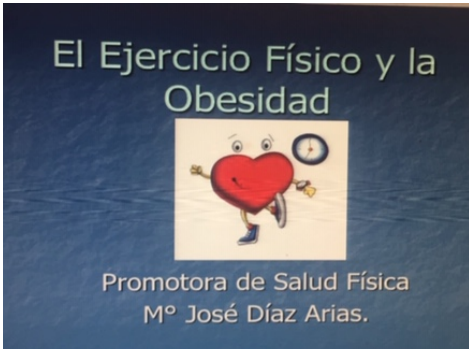
Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Viernes 10 de Agosto 2018.	SESION 11	
TEMA	"Moviéndonos en Familia"		
OBJETIVO	Buscar el material de los cuestionarios de Auto estima y de Actividad Física.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
<p>Buscar los test que deben de llenar los participantes y los Consentimientos informados.</p>	<p>Buscar e imprimir el material de los cuestionarios de Auto estima y de Actividad Física.</p> <p>Coordinar en la Clínica para los consentimientos informados con machote de la C.C.S.S</p>	<p>Busqué recomendaciones en diferentes artículos para identificar el instrumento que mejor se adapte a la práctica supervisada.</p>	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE


Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Sábado 11 de Agosto 2018.	SESION 12	
TEMA	"Moviéndonos en Familia"		
OBJETIVO	Explorar el material didáctico para enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje de las áreas a considerar.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Búsqueda de la información de material didáctico para los talleres de la práctica.	Buscar en Internet información para desarrollar las sesiones prácticas para la programación y ejecución de la clase.	Con los diferentes materiales que voy a elaborar, las madres podrán indagar, descubrir, observar, al mismo tiempo que se ejercitan con la práctica en Estilos de Vida Saludables.	 <p style="text-align: center;">El Ejercicio Físico y la Obesidad</p> <p style="text-align: center;">Promotora de Salud Física M^o José Díaz Arias.</p>

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Lunes 13 de Agosto 2018.	SESION 13	
TEMA	“Moviéndonos en Familia”		
OBJETIVO	Desarrollar propaganda de la práctica supervisada.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Desarrollar propaganda para que los niños lleven a sus hogares.	Realizar en la computadora la propaganda del proyecto, imprimirlo y recortarlos. Me dirijo a la Escuela a entregarle a los niños la invitación para sus madres. Entregarlo a las docentes encargadas	Las docentes son grandes colaboradoras y entregan a cada niño la invitación del curso.	


**FIRMA DEL
SUPERVISOR**

**FIRMA DEL
ESTUDIANTE**

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

**UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA
BITÁCORA DEL PROCESO**


LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD

INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Martes 14 de Agosto 2018.	SESION 14	
TEMA	“Moviéndonos en Familia”		
OBJETIVO	Establecer un vínculos con las participantes sensibilizándoles sobre Estilos de Vida Saludables		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Reunión de sensibilización con las participantes de la práctica.	<p>Conocer a las participantes y realizar juegos rompe-hielos.</p> <p>Mostrar el proyecto a las participantes.</p> <p>Llenar consentimiento informado.</p>	Me gustó la sesión dado que las madres mostraron un gran interés en los cambios de conducta para el mejoramiento de la salud y el estado de bienestar.	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

<p align="center">UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO</p>			
<p align="center">LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD</p>			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Jueves 16 de Agosto 2018.	SESION 15	
TEMA	Instrumentos aplicados		
OBJETIVO	Aplicar los pre test relacionados con la Actividad física y el autoestima.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Llenar cuestionarios de autoestima y actividad física.	Realizar juegos rompehielos para conocer a los participantes. Llenar los de cuestionarios de autoestima (EA-Rosenberg), y de actividad física (IPAQ)	Quando llenaron los cuestionarios, muchos tenían dudas, principalmente del de Auto estima, sin embargo yo traté de responderles las dudas lo mejor posible.	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

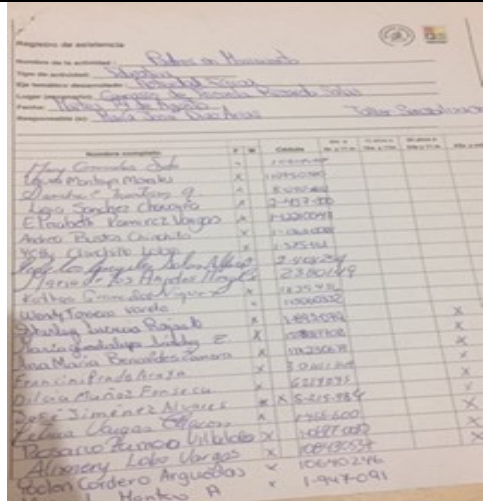
Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

<p align="center">UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO</p>			
<p align="center">LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD</p>			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Viernes 17 de Agosto 2018.	SESION 16	
TEMA	Comunicación constante		
OBJETIVO	Organizar un grupo de WhatsApp.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Organizar un grupo de WhatsApp para estar en comunicación constante con las participantes.	Abrir en el teléfono celular un grupo de Whats app con los participantes, darles la bienvenida a todos y postear una foto relacionada a la motivación.	Los grupos de WhatsApp es una buena herramienta para mantenerme en contacto con las madres del proyecto, sin embargo es importante establecer una serie de reglas para mantener al grupo ordenado.	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Sábado 18 de Agosto 2018.	SESION 17	
TEMA	Instrumentos aplicados		
OBJETIVO	Organizar todos los documentos de las participantes.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Organizar e Integrar todos los documentos de las participantes.	Lograr ordenar todos los consentimientos informados, cuestionarios de Auto estima y actividad física en un ampo.	El análisis de los pre test me llevó mucho tiempo, sin embargo, me resultó de mucho interés para el aseguramiento de la validez de lo que tiene que medir.	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Lunes 20 de Agosto 2018.	SESION 18	
TEMA	Apertura del Gimnasio de la Escuela.		
OBJETIVO	Organizar con la Directora la apertura del centro educativo.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Reunión con la Directora de la Escuela Ricardo Salas Campos por asunto de llave.	Dar a conocer a la Directora, el problema que se está dando con la apertura del portón para las sesiones.	Es un poco difícil depender de la encargada (guarda), para que abra y cierre el portón, porque ella sale a las 6pm, por lo que solicito una pequeña reunión con la directora para hablar de este tema.	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

<p align="center">UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO</p>			
<p align="center">LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD</p>			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Martes 21 de Agosto 2018.	SESION 19	
TEMA	“Moviéndonos en Familia”		
OBJETIVO	Desarrollar un Taller de “Importancia del ejercicio” y una clase práctica.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
<p>Taller “pirámide de los ejercicios”.</p> <p>Clase Práctica.</p>	<p>Realizar juegos rompe-hielos para conocer a los participantes.</p> <p>Taller de la Pirámide de la Actividad Física con una auto reflexión.</p> <p>Sesión Practica de ejercicios aeróbicos.</p>	<p>Esta sesión me demuestra que el grupo en general se siente cansado, porque muchas son sedentarias, así que aproveche para hablarles de los beneficios de aumentar la resistencia y mejorar el estado físico.</p>	

**FIRMA DEL
SUPERVISOR**

**FIRMA DEL
ESTUDIANTE**

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

<p align="center">UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO</p>			
<p align="center">LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD</p>			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Miércoles 22 de Agosto 2018.	SESION 20	
TEMA	“Moviéndonos en Familia”		
OBJETIVO	Desarrollar un juego educativo.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Realizar material didáctico de la Pirámide de los ejercicios educativos (Juego educativo)	Preparar un material que me va a servir para hacer un juego recreativo, que formará parte de la práctica del tema anterior visto en la sesión.	El juego tiene un papel fundamental en el desarrollo integral y deseo que mis sesiones no sean aburridas, pero que contengan fines educativos y recreativos.	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

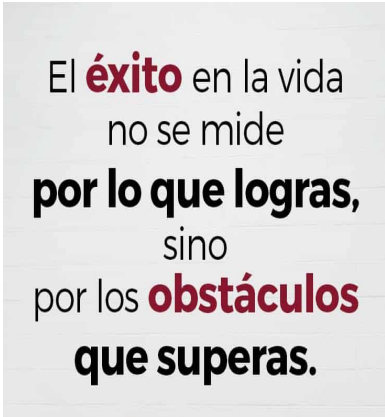
Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Jueves 23 de Agosto 2018.	SESION 21	
TEMA	"Moviéndonos en Familia"		
OBJETIVO	Evaluar el Taller "Importancia del ejercicio" y una clase práctica.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
<p>Juego educativo de la "Pirámide de los ejercicios y su importancia.</p> <p>Clase práctica de baile.</p>	<p>Actividad de rompehielos, con el Hula Hula.</p> <p>Amar el rompecabezas de la Pirámide de los ejercicios.</p> <p>Clase práctica de Baile y seguidamente la relajación.</p>	<p>El juego no es sólo juego, es una forma de utilizar la mente. Las madres se divirtieron jugando y mostraron competitividad entre los grupos de manera positiva.</p>	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

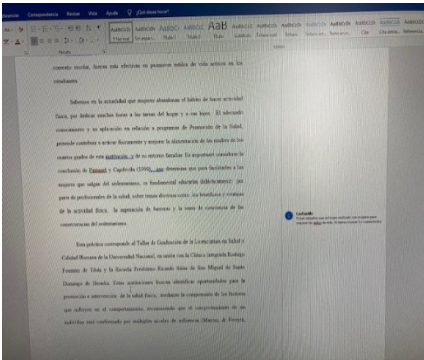
Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

<p align="center">UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO</p>			
<p align="center">LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD</p>			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Viernes 24 de Agosto 2018.	SESION 22	
TEMA	"Moviéndonos en Familia"		
OBJETIVO	Demostrar frases motivadoras en el grupo de whats app.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
<p>Buscar y enviar memes en internet sobre motivación para luego enviarlos al whats app y mantener optimismo en el grupo de madres.</p>	<p>Buscar en Internet diferentes memes que motiven a las participantes a ejercitarse.</p>	<p>Las madres me han demostrado que todos tenemos días buenos y malos, y durante los segundos una frase motivadora puede ayudarlas a cambiar la actitud y encarar la jornada con más optimismo y energía.</p>	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE


Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Sábado 25 de Agosto 2018.	SESION 23	
TEMA	“Moviéndonos en Familia”		
OBJETIVO	Analizar las posibles mejoras para la aplicación del siguiente plan semanal.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Retroalimentación para mi práctica supervisada.	Analizar lo que hasta el momento he desarrollado, tomando en cuenta que el entorno en el que hago mi práctica es cambiante y debo descubrir las fortalezas y debilidades.	Una recomendación del Dr. Carlos Álvarez, es de mantenerme analítica dura con mejoras continuas al plan, con el fin mantener una mejora continua.	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

<p align="center">UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO</p>			
<p align="center">LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD</p>			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Lunes 27 de Agosto 2018.	SESION 24	
TEMA	“Moviéndonos en Familia”		
OBJETIVO	Elaborar un material para el “festejo” al Día de la madre.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
<p>Comprar chocolates para festejar el Día de la Madre con reflexión.</p>	<p>Comprar unos pequeños chocolates que llevarán impresos mensajes sobre la mujer.</p> <p>Buscar los mensajes en Internet e imprimirlos.</p> <p>Pegar en cada chocolate el mensaje que deseo dar.</p>	<p>Aunque este tipo de actividad requiere de tiempo, disfruto celebrando en honor de las madres de esta práctica y que se motiven a seguir adelante con sus metas.</p>	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Martes 28 de Agosto 2018.	SESION 25	
TEMA	“Moviéndonos en Familia”		
OBJETIVO	Festejar el Día de la Madre y desarrollar una clase práctica de yoga.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Auto reflexión del Día de la madre. Clase práctica de yoga	Reflexión del Día de la Madre y repartición de chocolates. Educación sobre la Importancia de la flexibilidad. Clase práctica de Yoga y masajes.	Ha sido muy gratificante escuchar a las madres participantes motivarse cuando hicimos una oración en este día. Sin importar sus creencias todas reflexionaron y participaron en la sesión.	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Miércoles 29 de Agosto 2018.	SESION 26	
TEMA	“Moviéndonos en Familia”		
OBJETIVO	Demostrar frases motivadores en el grupo de what app.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
<p>Buscar y enviar memes en internet sobre motivación para luego enviarlos al whats app y mantener optimismo en el grupo de madres.</p>	<p>Buscar en Internet diferentes memes que motiven a las participantes a ejercitarse.</p>	<p>Constantemente las madres se envían mensajes de motivación, generalmente lo hacen los días que van a las sesiones.</p>	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Jueves 30 de Agosto 2018.	SESION 27	
TEMA	Incapacidad		
OBJETIVO	Comunicar a las participantes que no hay clases este dia.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Comunicación vía telefónica sobre la incapacidad a los participantes y la Directora de la Escuela.	Llamar a los participantes y a la Directora de la Escuela para informar, que se cancela la clase y cuando se repondrá.	La clase se repondrá el sábado 31 de Agosto a las 8am en el Comité de Deportes.	


FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

**UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA
BITÁCORA DEL PROCESO**

LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD

INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Viernes 31 de Agosto 2018.	SESION 28	
TEMA	Comité de Deportes de San Miguel.		
OBJETIVO	Coordinar con el Comité de Deportes para desarrollar una sesión de actividad física.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Coordinación con el Comité de Deportes sobre el préstamo de las instalaciones.	Debo de realizar unas llamadas para contactar al encargado del Comité de Deportes y cuando hablo con el Señor Steven Mata me señala el procedimiento para que me presten el Salón.	Me parece muy importante siempre tener un segundo plan, en caso de algún cambio. El Comité de San Miguel, siempre ha colaborado con la comunidad en beneficio de la salud.	

**FIRMA DEL
SUPERVISOR**

**FIRMA DEL
ESTUDIANTE**


Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

<p align="center">UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO</p>			
<p align="center">LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD</p>			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Sábado 1 de Setiembre 2018.	SESION 29	
TEMA	"Moviéndonos en Familia"		
OBJETIVO	Taller "Ingesta de la fibra dietética" y desarrollar una clase práctica de Tae bo.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
<p>Taller " ingestas de fibra en la dietética".</p> <p>Clase práctica de Tae-bo.</p>	<p>Charla interactiva sobre Adecuada ingesta de fibra dietética.</p> <p>Ponerse meta sobre el consumo de fibra dietética como por ejemplo: comer en la siguiente semana al menos 3 frutas con cáscara.</p> <p>Clase de Tae- bo y relajación.</p>	<p>La clase práctica de Tae bo causó mucha euforia a las participantes. La mayoría desconocían este tipo de movimiento, pero comentan que las llenó de mucha energía.</p>	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE


Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Domingo 2 de Setiembre 2018.	SESION 30	
TEMA	“Moviéndonos en Familia”		
OBJETIVO	Analizar las posibles mejoras para la aplicación del siguiente plan semanal.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Retroalimentación para mi práctica supervisada.	Analizar lo que hasta el momento he desarrollado, tomando en cuenta todos los consejos del profesor y la observación de las madres participantes.	La retroalimentación es un elemento fundamental que siempre tomo en cuenta, eso me motiva a seguir adelante con la práctica supervisada.	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE


Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Lunes 3 de Setiembre 2018.	SESION 31	
TEMA	"Moviéndonos en Familia"		
OBJETIVO	Explorar nuevo material de Alimentación Saludable para desarrollarlo en una sesión.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
<p>Buscar Brochure sobre alimentación saludable para desarrollar el próximo taller educativo.</p>	<p>Buscar un Brochure sobre la Importancia de una buena alimentación de la C.C.S.S.</p> <p>Desarrollar una sopa de letras con ese tema.</p> <p>Imprimir material.</p>	<p>Busco un material que me había llegado sobre Alimentación Saludable y lo estudio para desarrollarlo en una sesión. Siempre me gusta hacer las sesiones educativas, más lúdicas.</p>	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Martes 4 de Setiembre 2018.	SESION 32	
TEMA	“Moviéndonos en Familia”		
OBJETIVO	Taller “Importancia de la buena alimentación” y desarrollar una clase práctica de baile.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
<p>Taller sobre la importancia de una buena alimentación.</p> <p>Clase práctica de baile.</p>	<p>Importancia de una buena alimentación. Se intercala la sopa de letras con la clase de baile para hacerlo más divertido.</p> <p>Ponerse metas sobre consumir una buena alimentación: consumir durante esta semana 5 veces ensalada en las comidas.</p> <p>Clase de baile y relajación.</p>	<p>Establecer metas es importante en esta intervención. Esto les va a dar a las madres confianza y las va a ayudar a creer en ellas mismas, se establece un compromiso con ellas mismas.</p>	


FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

**UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA
BITÁCORA DEL PROCESO**

LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD

INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Miércoles 5 de Setiembre 2018.	SESION 33	
TEMA	“Moviéndonos en Familia”		
OBJETIVO	Definir las clases prácticas de las próximas sesiones.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Planeamiento de las clases prácticas y búsqueda de material económico para realizar masajes en la casa.	Plantear clases prácticas según la caracterización del grupo. Buscar material sobre Masajes con palo.	Debo tomar en cuenta que el nivel de actividad física en las madres ha subido, por esta razón debo de establecer intensidades de ejercicio un poco más elevadas. Me gusta pensar que la innovación es parte del progreso.	


FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

**UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA
BITÁCORA DEL PROCESO**


LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD

INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Jueves 6 de Setiembre 2018.	SESION 34	
TEMA	“Moviéndonos en Familia”		
OBJETIVO	Taller “Materiales de bajo costo” y desarrollar una clase práctica con palo de escoba.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
<p>Taller sobre materiales de bajo costo para realizar ejercicio en casa.</p> <p>Práctica de ejercicios localizados con palo de escoba como material de bajo costo.</p>	<p>Taller y presentación de materiales de bajo costo para hacer ejercicio en casa.</p> <p>Clase práctica de ejercicios con materiales de bajo costo y masajes.</p>	<p>Se da educación a las madres de que no hace falta tener dinero para ir al gimnasio y hacer ejercicio. Ellas entienden que dentro de sus hogares esta todo lo que necesitan para ser activo físicamente.</p>	

**FIRMA DEL
SUPERVISOR**

**FIRMA DEL
ESTUDIANTE**

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

<p align="center">UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO</p>			
<p align="center">LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD</p>			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Viernes 7 de Setiembre 2018.	SESION 35	
TEMA	"Moviéndonos en Familia"		
OBJETIVO	Comprar el material para festejar el día del niño de manera lúdica		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Comprar piñata y confites para celebración del Día del Niño.	<p>Comprar los materiales para festejar con el grupo el Día del Niño.</p> <p>Buscar mensajes sobre la temática en Internet e imprimirlos.</p>	<p>Dentro de las actividades me gusta celebrar las fechas especiales y en este caso, desarrollar el material para el día del niño, me complace porque es un tema que nos gusta, aunque seamos adultos.</p>	


FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

**UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA
BITÁCORA DEL PROCESO**


LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD

INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Sábado 8 de Setiembre 2018.	SESION 36	
TEMA	"Moviéndonos en Familia"		
OBJETIVO	Analizar las posibles mejoras para la aplicación del siguiente plan semanal.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Retroalimentación Descargar música para las sesiones.	Analizar las posibles mejoras para la aplicación del siguiente plan semanal. Buscar, descargar y guardar la música para las siguientes clases prácticas.	El grupo me mantiene muy motivada, lo que me hace buscar constantemente música y material para desarrollar con las madres. Es importante estar en observación constante con el grupo para corregir mejorar la planificación.	

**FIRMA DEL
SUPERVISOR**

**FIRMA DEL
ESTUDIANTE**

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Lunes 10 de Setiembre 2018.	SESION 37	
TEMA	“Moviéndonos en Familia”		
OBJETIVO	Elaborar material para festejar el día del niño de manera lúdica mediante juegos.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Buscar información sobre juegos recreativos.	<p>Buscar en Internet juegos recreativos para desarrollar en la sesión del Día del Niño.</p> <p>Recolectar el material de los juegos recreativos.</p>	<p>En internet se encuentran mucho material para desarrollar con los adultos.</p> <p>Como Promotores de la Salud, es importante encargarse de elaborar el material que vamos a utilizar en las sesiones y este mismo material nos queda para sesiones futuras.</p>	


FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

**UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA
BITÁCORA DEL PROCESO**

LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD

INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Martes 11 de Setiembre 2018.	SESION 38	
TEMA	"Moviéndonos en Familia"		
OBJETIVO	Festejar el día del niño de manera lúdica		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Clase práctica de Baile combinada con juegos recreativos como celebración del día del niño.	<p>Realizamos diferentes juegos recreativos con todas las participantes.</p> <p>Se hizo una reflexión sobre lo que significa ser niños.</p> <p>Les prepare una piñata, para que se sientan como niños, procedemos a reventarla.</p>	Para esta actividad los participantes se mostraron como niños, todos deseaban reventarla y adquirir los confites, para una próxima actividad, la piñata debe ser un poco más grande.	


FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

**UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA
BITÁCORA DEL PROCESO**

LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD

INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Miércoles 12 de Setiembre 2018.	SESION 39	
TEMA	"Moviéndonos en Familia"		
OBJETIVO	Demostrar frases motivadoras en el grupo de whats app.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Buscar memes en Internet para motivación de grupo en Whats app.	Buscar memes para ponerlo en el grupo. Contestar el Whats app y darle continuidad.	Este medio de comunicación a sido exitoso, porque entre las madres se dan motivación, continuamente escriben que están inspiradas y agradecidas por las frases que se les envía diariamente.	

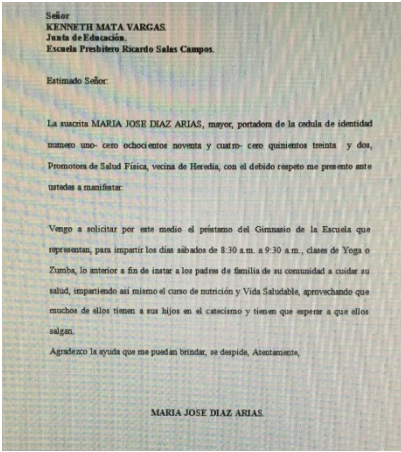
**FIRMA DEL
SUPERVISOR**

**FIRMA DEL
ESTUDIANTE**

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

**UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA
BITÁCORA DEL PROCESO**


LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD

INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Jueves 13 de Setiembre 2018.	SESION 40	
TEMA	"Moviéndonos en Familia"		
OBJETIVO	Comunicar a las madres y a la escuela que me encuentro incapacitada.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Comunicación vía telefónica sobre la incapacidad a los participantes y la Directora de la Escuela.	Llamar a los participantes y a la Directora de la Escuela para informar, que se cancela la clase y cuando se repondrá. Nota: La clase se repondrá el sábado 15 de Setiembre a las 8am en el Comité de Deportes.	Es importante siempre tener un segundo plan, es este día me incapacitaron y desde este día, programé la sesión para que las madres no pierdan esta oportunidad de moverse.	

**FIRMA DEL
SUPERVISOR**

**FIRMA DEL
ESTUDIANTE**

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Viernes 14 de Setiembre 2018.	SESION 41	
TEMA	“Moviéndonos en Familia”		
OBJETIVO	Buscar información de juegos recreativos para proporcionarle al grupo de madres una opción de movimiento.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Buscar juego recreativo, material en internet.	Investigar sobre juego recreativo para realizar en las clases prácticas. Comunicarme con el comité de deportes para ponernos de acuerdo con la sesión del siguiente día.	El Comité de Deportes de San Miguel es un ente con el cual COOPESAIN siempre ha podido contar.	


**FIRMA DEL
 SUPERVISOR**

**FIRMA DEL
 ESTUDIANTE**

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

**UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA
BITÁCORA DEL PROCESO**

LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD

INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Sábado 15 de Setiembre 2018.	SESION 42	
TEMA	"Moviéndonos en Familia"		
OBJETIVO	Desarrollar la actividad de juegos recreativo y la sesión de Baile.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Juego Recreativo. Sesión Práctica de Baile.	Se realiza un juego para demostrar la importancia del juego recreativo y además se desarrolla una clase de baile con su respectiva relajación.	Las clases interactivas son muy satisfactorias y definitivamente se hacen más cortas, ya que las madres manifiestan estar distraídas por el juego y se olvidan de sus rutinas. Debemos como promotores de la salud impulsar más el juego lúdico en las personas mayores.	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

<p align="center">UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO</p>			
<p align="center">LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD</p>			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Domingo 16 de Setiembre 2018.	SESION 43	
TEMA	Instrumentos aplicados		
OBJETIVO	Recolectar los pre test relacionados con la Actividad física y la autoestima.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Integración de datos de los cuestionarios de Auto estima y Actividad Física.	<p>Recolección de datos en la computadora y calificación del pre test.</p> <p>Descargar fotos de las sesiones en la computadora para evidencias.</p>	<p>La fase del pretest es una etapa necesaria cuando se quiere comprobar la efectividad de esta intervención. Los instrumentos pretest se realizaron a partir de una revisión exhaustiva de la teoría del programa.</p>	


FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

**UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA
BITÁCORA DEL PROCESO**

LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD

INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Lunes 17 de Setiembre 2018.	SESION 44	
TEMA	“Moviéndonos en Familia”		
OBJETIVO	Desarrollar el primer informe de la práctica supervisada.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Desarrollar y entregar el primer informe de la práctica guiada a los encargados.	Se integran todos los datos solicitados para el informe, con evidencias de fotos y se envía vía Correo electrónico al Tutor M.SC Luis Solano y al Dr. Carlos Álvarez, y vía Whats app se confirma que lo recibieron.	El informe es bastante largo, ya que se debe de seguir en el formato solicitado por el Manuel, requiere de bastantes horas invertidas para lograr plasmar lo que piden.	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

<p align="center">UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO</p>			
<p align="center">LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD</p>			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Martes 18 de Setiembre 2018.	SESION 45	
TEMA	"Moviéndonos en Familia"		
OBJETIVO	Terminar los pendientes del programa y desarrollar la sesión del día.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
<p>Entrega del primer informe de la práctica guiada.</p> <p>Buscar información en Internet sobre los talleres que voy a desarrollar.</p> <p>Taller de Aromaterapia.</p> <p>Clase práctica de Pilates.</p>	<p>Se entregan los respectivos documentos del informe.</p> <p>Desarrollo el tema de "Aromaterapia" y planeo la clase de Pilates que desarrollo en la sesión de este día</p>	<p>Para la mayoría de las madres, la aromaterapia es algo nuevo y la clase de Pilates de novedosa; por lo que manifiestan que la sesión planificada fue muy diferente a las anteriores, sin embargo, les gustó mucho porque las mantuvo relajadas.</p>	


FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

**UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA
BITÁCORA DEL PROCESO**

LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD

INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Miércoles 19 de Setiembre 2018.	SESION 46	
TEMA	“Moviéndonos en Familia”		
OBJETIVO	Desarrollar material didáctico para las próximas sesiones.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Desarrollo de material educativo.	Se desarrolla el material para la siguiente sesión.	Se invierte más tiempo del programado por el tipo de material utilizado, sin embargo, este recurso me facilita la enseñanza y el aprendizaje dentro del contexto educativo para las madres.	

**FIRMA DEL
SUPERVISOR**

**FIRMA DEL
ESTUDIANTE**


Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Jueves 20 de Setiembre 2018.	SESION 47	
TEMA	“Moviéndonos en Familia”		
OBJETIVO	Desarrollar el Taller de Mitos y realidades del ejercicio y la clase práctica de Pilates		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Taller de Mitos y realidades del ejercicio. Clase práctica d Baile.	Se comienza el taller con un rompe hielos, luego cada participante recoge una pregunta sobre ejercicio físico y la contesta de manera positiva o negativa. Se realiza una clase práctica con los ejercicios correspondientes a este día.	Tanto los materiales utilizados, como la sesión práctica con las madres, les han proporcionado Experiencias que ellas pueden aprovechar para inculcarlas en sus familias. He observado que este tipo de recursos les da la posibilidad de manipular, indagar y descubrir, los temas y al mismo tiempo llevarse los conceptos más importantes para replicarlos.	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Viernes 21 de Setiembre 2018.	SESION 48	
TEMA	“Moviéndonos en Familia”		
OBJETIVO	Desarrollar material didáctico de Salud Mental.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Desarrollo de material educativo.	Se desarrolla el material de la siguiente sesión, que incluye un Brochure de los 5 pasos que debo utilizar para cuidar la salud metal y juego recreativo.	En este tipo de sesiones yo busco crear un espacio de reflexión y educación organizada en las madres. Las temáticas de los talleres varían según las necesidades de las madres y la salud mental es un tema de formación integral.	


FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

**UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA
BITÁCORA DEL PROCESO**

LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD

INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Domingo 23 de Setiembre 2018.	SESION 49	
TEMA	“Moviéndonos en Familia”		
OBJETIVO	Demostrar frases motivadoras en el grupo de Whats app.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Descubrir por medio de internet diferentes memes de motivación para el What app.	Todos necesitamos de un poco de inspiración, por tal motivo yo utilizo este medio de Chat para enviar frases o memes motivadores que ayuden a cambiar de actitud a los participantes y tener mejor optimismo y energía durante la semana.	Me encanta la dinámica que mantenemos en el Whats app, la relación de las participantes es de compromiso, ellas perciben que encontraron un espacio para dialogar con otras madres de familia sobre sus experiencias y formación de sus hijos e hijas.	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

<p align="center">UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO</p>			
<p align="center">LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD</p>			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Lunes 24 de Setiembre 2018.	SESION 50	
TEMA	"Moviéndonos en Familia"		
OBJETIVO	Planeamiento de clases prácticas según condición física del grupo.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Planeamiento de Clases prácticas según la caracterización del grupo.	El grupo físicamente ha avanzado por lo que busco un óptimo entrenamiento que obtenga un mejor rendimiento muscular en los participantes.	En cada sesión de actividad física que se ejecuta, yo abordo el tema de actividad física y ejercicio físico, adaptándolo a las madres participantes dependiendo de sus circunstancias personales y de salud.	


FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

**UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA
BITÁCORA DEL PROCESO**

LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD

INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Martes 25 de Setiembre 2018.	SESION 51	
TEMA	“Moviéndonos en Familia”		
OBJETIVO	Desarrollar el Taller del Circulo de la Alimentación y la clase práctica de Ejercicios Funcionales.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Taller de Alimentación Saludable. Clase práctica de Ejercicios Funcionales.	Se comienza el taller con un rompe hielos y luego los participantes deben de armar el circulo de la alimentación según las fotos que se les entrega. Se continúa con la práctica de ejercicios funcionales.	Las madres han entendido que la familia juega un papel fundamental en la formación de los hábitos alimentarios de los niños y niñas.	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE


Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

<p align="center">UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO</p>			
<p align="center">LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD</p>			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Miércoles 26 de Setiembre 2018.	SESION 52	
TEMA	"Moviéndonos en Familia"		
OBJETIVO	Buscar, descargar y guardar la música para las siguientes clases prácticas.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
<p>Buscar, descargar y guardar la música para las siguientes clases prácticas de ejercicios físicos.</p>	<p>La música motiva a las personas y es capaz de despertar emociones y estados de ánimos.</p>	<p>Es importante mantener nuevos repertorios musicales para mantener el entusiasmo en los participantes.</p>	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Jueves 27 de Setiembre 2018.	SESION 53	
TEMA	"Moviéndonos en Familia"		
OBJETIVO	Desarrollar el Taller de Autocuidado y la clase práctica de Yoga.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
<p>Acuerdo de Posible Asesoría individualizada a centro de práctica.</p> <p>Taller reflexión del autocuidado.</p> <p>Clase de yoga.</p>	<p>Comunicar a mis superiores para la de Posible Asesoría individualizada a centro de práctica.</p> <p>Explicar la importancia sobre el autocuidado, y ejemplos para aplicarlo.</p> <p>Sesión práctica de Yoga.</p>	<p>El uso de material, así como las prácticas dentro de los talleres, me comentan las madres que les ayuda a la memoria, al razonamiento y a la concentración; ellas refuerzan estos temas en sus hogares, desarrollando con los niños cada actividad.</p>	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Viernes 28 de Setiembre 2018.	SESION 54	
TEMA	“Moviéndonos en Familia”		
OBJETIVO	Analizar las posibles mejoras para la aplicación del siguiente plan semanal.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Analizar las posibles mejoras para la aplicación del siguiente plan semanal.	Como Promotora soy capaz de analizar el diseño de las sesiones planteadas, para analizar los comportamientos de los participantes.	La planificación previa de las sesiones, me permite una reflexión profunda de cada taller impartido, para mejorarlo día a día y hacerlo más atractivo.	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

**UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA
BITÁCORA DEL PROCESO**

LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD

INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Sábado 29 de Setiembre 2018.	SESION 55	
TEMA	“Moviéndonos en Familia”		
OBJETIVO	Comprar materiales para la próxima sesión.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Compra de materiales para festejar el Día Mundial del Corazón y diseño del material didáctico.	Planifico para este día, entregar chocolates de corazones y desarrollar un corazón en cartulina y que cada persona agregue un comportamiento positivo para mantener el corazón en buena forma.	Como parte de mi labor en la Clínica COOPESAIN, debo conmemorar el día Mundial del Corazón y aprovecho para concientizar a las madres de este grupo acerca de la importancia de las enfermedades cardiovasculares y como evitarlas.	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Martes 02 de Octubre 2018.	SESION 56	
TEMA	Juegos Recreativos		
OBJETIVO	Desarrollar juegos recreativos como medio de recreación y actividad física.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
<p>Taller sobre Juego tradicionales.</p> <p>Clase práctica de Tae-bo.</p>	<p>Se comienza el taller de juegos tradicionales con un rompe hielos y luego se les pide a los participantes traer el las botellas con las que se hidratan. Se realiza un juego con las mismas botellas y se educa sobre la hidratación por medio del agua.</p> <p>Clase de Tae-bo.</p>	<p>En esta ocasión desarrollo una actividad lúdica y divertida, las madres participantes muestran alegría y lo más importante es que se relacionan entre ellas, convirtiendo la actividad en una manera de liberar el estrés y al mismo tiempo, mejoran la condición física general.</p>	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE


Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Miércoles 03 de Octubre 2018.	SESION 57	
TEMA	“Moviéndonos en Familia”		
OBJETIVO	Desarrollar un tema relacionado con Estilos de Vida Saludable.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Se busca Brochure para utilizarlo como material didáctico. Acuerdo de Posible Asesoría individualizada a centro de práctica.	Analizar un Brochure de la Caja Costarricense del Seguro Social y tomarlo como referencia para el siguiente Taller. Acuerdo con los encargados del a centro de práctica. Comunicándoles mí avance.	Me gusta desarrollar con las madres charlas participativas, con el fin de informarlas acerca de un tema específico, dar a conocer la importancia del mismo, que ellas hagan conciencia sobre algún tópico en específico.	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE


Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Jueves 04 de Octubre 2018.	SESION 58	
TEMA	"Moviéndonos en Familia"		
OBJETIVO	Comunicar a las participantes que se cancela la sesión programada por Congreso Educativo.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Actividad programada para este día sin embargo la Directora cancela la sesión debido a Congreso.	Se me comunica por medio del Whats app que la clase será cancelada porque la oficial de seguridad de la escuela está en un Congreso, por lo tanto, se reprograma la siguiente clase para el lunes 8 de Setiembre. Además, se le comunica al Tutor M.SC Luis Solano del cambio de cronograma.	Desde que empecé la práctica me he forzado por tener siempre segundos planes, en caso de eventuales situaciones que se presenten y estén fuera de mi control. Lo importante es continuar brindando el servicio a las madres y que no pierdan esa continuidad que se viene desarrollando en el programa.	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Viernes 05 de Octubre 2018.	SESION 59	
TEMA	"Moviéndonos en Familia"		
OBJETIVO	Analizar las posibles mejoras para la aplicación del siguiente plan semanal.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Planeamiento de metas y clases prácticas según la caracterización del grupo.	Debo planificar nuevos movimientos para guiar y focalizar el esfuerzo de los participantes. Definir metas de aprendizaje que deseen alcanzar y planificar cómo va a lograr los aprendizajes por medio de diferentes actividades.	Me gusta autoevaluarme a mi misma, para asimilar todos los nuevos conocimientos que se grupo me va dejando y seleccionar nuevas estrategias más adecuadas para las madres para un aprendizaje más eficiente.	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE


Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Lunes 08 de Octubre 2018.	SESION 60	
TEMA	Importancia de un Corazón Saludable		
OBJETIVO	Festejar el día mundial del corazón y desarrollar una clase de step.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
<p>Clase de reposición, Festejo del Día Mundial del Corazón.</p> <p>Clase práctica de Step.</p>	<p>Se festeja el Día Mundial del corazón con el desarrollo de un collage que los participantes diseñan.</p> <p>Reflexión y se entrega un chocolate en forma de corazón.</p> <p>Clase de ejercicios con el step.</p>	<p>Para este tipo de sesión, yo debo tomar en cuenta que no todas las madres realizan ejercicios con step, por problemas de rodilla, por lo que debo dar las dos opciones de trabajo.</p>	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE


Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Martes 09 de Octubre 2018.	SESION 61	
TEMA	"Moviéndonos en Familia"		
OBJETIVO	Desarrollar un Taller de Autocuidado y una clase práctica de Baile		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
<p>Coordinar con la Directora la apertura del Gimnasio y con el Tutor, la supervisión de la práctica por medio de Whats app.</p> <p>Taller de Auto cuidado</p> <p>Sesión de Baile.</p>	<p>Coordino con la Directora la asistencia del grupo en el Gimnasio.</p> <p>Se les entrega a los participantes material didáctico y se les pide escribir una meta para esta semana referente al autocuidado.</p> <p>Clase que se desarrolla es con músicaailable.</p>	<p>Todo el sector Educativo está n huelga, esto afecta un poco al proyecto en cuanto a asistencia, como la parte de la apertura del Centro Educativo. Sin embargo, el proyecto sigue ejecutándose continuamente.</p>	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

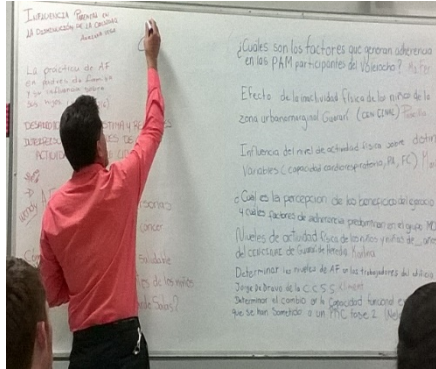
Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Miércoles 10 de Octubre 2018.	SESION 62	
TEMA	Procedimientos de la práctica supervisada.		
OBJETIVO	Asesoría Individual de la Práctica con el Tutor.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
<p>Buscar material didáctico, como juegos recreativos para la siguiente sesión programada.</p> <p>Me comunico con el Tutor M.SC Luis Solano en la Universidad Nacional.</p>	<p>Se busca en internet un tipo de juego para desarrollarlo en la siguiente clase.</p> <p>Hablamos sobre la supervisión de la práctica en el Centro Educativo y definimos dos posibles fechas de visita.</p>	<p>Después de declarada la huelga de maestros a partir del 10 de Setiembre, la asistencia a disminuido, por lo que me parece importante comunicárselo al Tutor e implementar acciones nuevas.</p>	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Jueves 11 de Octubre 2018.	SESION 63	
TEMA	Procedimientos de la práctica supervisada.		
OBJETIVO	Asesoría Individual de la Práctica con el Dr. Carlos Álvarez.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Curso Práctico del Taller de Graduación, Asesoría. Actividad.	Asistir presencialmente a la Universidad Nacional, para tener una asesoría con el Dr. Carlo, por ser mi profesor del curso.	La comunicación en este proceso en continua, quizás el profesor y yo no nos vemos mucho presencialmente, pero si estamos en una constante retroalimentación, para establecer los criterios de evaluación y desarrollo de la práctica supervisada.	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE


Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

<p align="center">UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO</p>			
<p align="center">LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD</p>			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Viernes 12 de Octubre 2018.	SESION 64	
TEMA	"Moviéndonos en Familia"		
OBJETIVO	Desarrollo de un pan de acción para monitorear la asistencia.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
<p>Coordinar con el Comité de Deportes, para discutir el uso del salón de deportes.</p> <p>Realizo llamadas telefónicas para entender el problema que se está dando.</p>	<p>La Escuela no se puede utilizar este día, por lo que se solicita nuevamente el uso del Salón del Comité de Deportes de San Miguel, para realizar la sesión perdida. Además se le comunica a cada participante por medio de mensaje el cambio que ha ocurrido.</p>	<p>Algunos participantes se han salido del Chat y otros no han asistido, por lo que programo una serie de llamadas para identificar el problema.</p> <p>Las madres que se han salido del Chat, manifiestan no tener tiempo para asistir a las sesiones, algunas manifiestan que regresarán después de que acabe la huelga.</p>	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE


Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Sábado 13 de Octubre 2018.	SESION 65	
TEMA	Procedimientos de la práctica supervisada.		
OBJETIVO	Desarrollar el segundo informe de la Práctica supervisada.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Comenzar a diseñar el informe número 2 de la práctica supervisada según machote que se le presentará al profesor, al Tutor y al Supervisor.	Se comienza a ejecutar todos los procedimientos que se establecen en el Manual de Procedimientos de Graduación. Recopilación general de materiales.	“Moviéndonos en Familia” está en días de finalizar, por lo que debo de ordenar todos los materiales necesarios para procesarlos en computadora y presentarlos en el segundo informe. Ha sido un trabajo de muchas actividades, y resulta un poco difícil, estar tomando fotos, mientras las actividades se desarrollan.	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

<p align="center">UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO</p>			
<p align="center">LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD</p>			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Domingo 14 de Octubre 2018.	SESION 66	
TEMA	"Moviéndonos en Familia"		
OBJETIVO	Desarrollo material para los siguientes talleres.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
<p>Descargar fotos de las sesiones prácticas en la computadora para las evidencias que debo aportar.</p> <p>Confección de material del árbol y sus hojas para Taller de Autocuidado.</p>	<p>Recolección de Evidencias en la computadora para presentarlos en el informe final.</p> <p>En horas de la mañana compro el material para desarrollar un árbol y lo diseño.</p>	<p>Dentro de la última retroalimentación que me brindó Carlos Álvarez, mis ultimas estrategias van a impulsar las conductas activas en las madres, usando diferentes técnicas que lograrán el éxito en el cambio de conducta.</p>	


FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

**UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA
BITÁCORA DEL PROCESO**

LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD

INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Martes 16 de Octubre 2018.	SESION 67	
TEMA	“Moviéndonos en Familia”		
OBJETIVO	Desarrollar el Taller de Estilos de Vida Saludable y la clase práctica de ejercicios físicos.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
<p>Taller del árbol como símbolo dinámico y enseñanza de estilos de vida saludable.</p> <p>Clase práctica de ejercicios físicos.</p>	<p>Al empezar la sesión cada participante anota en unas hojas, una meta positiva, relacionada con mejorar el Estilo de Vida, que luego va a pegarse en el dibujo del árbol que representa la regeneración perpetua y la vida en el sentido más dinámico que existe.</p> <p>Se realiza con un dado un juego que llevará la línea de la clase.</p>	<p>Al terminar esta sesión se hace una reflexión de las metas con todas las madres participantes.</p> <p>Las madres se muestran muy activas, porque la parte práctica fue muy dinámica, mediante un juego que llevará la línea de la clase.</p>	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

<p align="center">UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO</p>			
<p align="center">LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD</p>			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Miércoles 17 de Octubre 2018.	SESION 68	
TEMA	“Moviéndonos en Familia”		
OBJETIVO	Desarrollar el Taller de Juegos Recreativos y clase práctica de Step.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
<p>Taller de Juegos Recreativos.</p> <p>Clase práctica de Step.</p>	<p>Explicar cómo realizar juegos saludables y como desarrollarlos. Las madres deben de reventar globos en una especie de juego recreativo, cada globo tiene una pregunta relacionada al ejercicio físico y a la alimentación saludable.</p> <p>Se desarrolla una clase práctica con ejercicios en el step.</p>	<p>Dentro de la clase de step, existen madres que por problemas relacionados en las rodillas, se les recomienda no usar step y desarrollar toda la clase de igual manera. Me gusta explicar como el ejercicio físico se puede adaptar a las personas.</p>	


FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

**UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA
BITÁCORA DEL PROCESO**


LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD

INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Jueves 18 de Octubre 2018.	SESION 69	
TEMA	“Moviéndonos en Familia”		
OBJETIVO	Desarrollar el Taller Importancia de los ejercicios de contra resistencia y clase práctica.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Taller sobre la importancia de los ejercicios contra resistencia. Clase práctica de Ejercicios de Fuerza y su importancia.	Se educan a las madres sobre este tipo de ejercicios y sus beneficios. La parte práctica se desarrolló con un tipo de clases localizada, para que el participante adquiera fuerza muscular.	Algunas madres tienen problemas articulares por lo que se les sugiere realizar estos ejercicios sin peso, siempre educando sobre este tipo de ejercicios.	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

<p align="center">UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO</p>			
<p align="center">LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD</p>			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Viernes 19 de Octubre 2018.	SESION 70	
TEMA	Instrumentos aplicados		
OBJETIVO	Aplicar los post test relacionados con la Actividad física y el autoestima.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Llenar cuestionarios de actividad física y de autoestima.	Se citan a las madres que llenaron e pre test, ara que completen el post test.	Esta sesión extraordinaria es para que las madres llenen sus documentos con tranquilidad. El llenado del pre test fue un poco extenso, por lo que acato las recomendaciones y las voy citando una a una, para ser más ordenado y poder aclarar algunas dudas que ellas tienen.	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Sábado 20 de Octubre 2018.	SESION 71	
TEMA	Cierre de Práctica		
OBJETIVO	Desarrollar el cierre de la práctica con un desayuno compartido.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
La práctica supervisada, según el cronograma llega a su fin, por lo que lo asumimos con un desayuno compartido por parte de todos los participantes.	Nos reunimos todos y cada madre colabora con algo para compartir. Yo doy una reflexión sobre la experiencia que viví con ellas y las madres me dan una retroalimentación de parte de ellas.	En esta última sesión, me parece muy importante reconocer que los factores sociales y ambientales influyen en la actividad física de estas familias. Las madres me visualizan como un apoyo social para mejorar sus hábitos de vida saludables.	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE

Rúbrica de sesión de trabajo de la Práctica Supervisada

UNIVERSIDAD NACIONAL FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA BITÁCORA DEL PROCESO			
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD			
INSTITUCION	Clínica Integrada de Tibás COOPESAIN Escuela Presbítero Ricardo Salas Campos.		
SUPERVISOR	Dr. Luis Solano Mora.		
ESTUDIANTE/S	María José Díaz Arias.		
DIA	Jueves 25 de Octubre 2018.	SESION 72	
TEMA	Procedimientos de la práctica supervisada.		
OBJETIVO	Finalización de la Práctica Supervisada.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DETALLE DE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES DE LA VIVENCIA EN LA SESION	EVIDENCIA (FOTOS)
Taller de Graduación II.	Clase presencial con el profesor para con la ejecución del anteproyecto en la modalidad de práctica dirigida.	Se finaliza el proyecto y comienza la etapa de preparación del documento final para graduación.	

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL ESTUDIANTE