



Faith in Action  
Fe en Acción



# MANUAL DE ENTRENAMIENTO DE FE EN ACCIÓN

Un programa de actividad física basado en la fe  
y dirigido por promotoras

SAN DIEGO STATE UNIVERSITY

*Favor de no usar o copiar sin permiso.*

# TABLA DE CONTENIDO



## *Guía de actividad física*

TITULO	PÁGINA(S)
<b>CÓMO USAR ESTE MANUAL</b>	<b>3-x</b>
<b>ESQUEMA CURRICULAR DEL ENTRENAMIENTO DE PROMOTORAS</b>	<b>14-X</b>
<b>SESIÓN 1: INTRODUCCIÓN AL ESTUDIO</b>	<b>27-X</b>
>> CONOZCA A SU IGLESIA	PAGES NEED UPDATES
>> FORMULARIO DE EVALUACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN GRUPO	50-51
>> <b>MANUAL PARA EL GRUPO DE CAMINATA</b>	<b>52-66</b>
>> HOJA DE ASISTENCIA	67-68
>> REGISTRO DE LLAMADAS	69-70
>> REPORTE SEMANAL- ENTRENAMIENTO	71-72
>> REPORTE SEMANAL	73-74
>> CALENDARIO DE ACTIVIDADES DE LAS PROMOTORAS	75
>> CONVENIO DE PARTICIPACIÓN	76-77
<b>SESIÓN 2: INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>78-93</b>
>> LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA *	94
>> MI VIDA LLENA DE SATISFACCIONES	95
>> DIARIO SEMANAL DE ACTIVIDAD FÍSICA	96
>> MITOS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA *	97
>> SUPERANDO LOS OBSTÁCULOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA *	98
>> RECOMENDACIONES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA *	99
<b>SESIÓN 3: CALENTAMIENTO E INSTRUCCIÓN DE LA CLASE</b>	<b>100-114</b>
>> CALENTAMIENTO	115
>> FORMULARIO DE EVALUACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN GRUPO	116-117
<b>SESIÓN 4: ENFRIAMIENTO Y LA PREVENCIÓN DE LESIONES</b>	<b>118-133</b>
>> ESTIRAMIENTO DE PIE	134
>> LA PREVENCIÓN DE LESIONES*	135
>> INFORME DE ACCIDENTE/INCIDENTE	136
>> CUESTIONARIO PAR-Q	137

# TABLA DE CONTENIDO



Faith in Action  
Fe en Acción

TITULO	PÁGINA(S)
<b>SESIÓN 5: GRUPOS DE CAMINATA</b>	<b>138-149</b>
>> RECURSOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LAS FAMILIAS *	150
>> CUATRO MANERAS DE QUEMAR MÁS CALORÍAS *	151
>> INSPIRE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN SU COMUNIDAD *	152
<b>SESIÓN 6: ESTRATEGIAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b>	<b>153-166</b>
>> AYUDE A SU CORAZÓN CON GRASAS SALUDABLES *	167
>> RECONSIDERE LO QUE BEBE*	168
>> DIARIO DE ALIMENTACIÓN	169-170
<b>SESIÓN 7: INSTRUCCIÓN DE CLASE DE BAILE AERÓBICO I</b>	<b>171-186</b>
>> EJEMPLOS DE COREOGRAFÍA	183-186
<b>SESIÓN 8: INSTRUCCIÓN DE CLASE DE BAILE AERÓBICO II</b>	<b>187-198</b>
<b>SESIÓN 9: ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA I</b>	<b>199-217</b>
>> PRINCIPIO FITT	218
>> BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA *	219
<b>SESIÓN 10: ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA II</b>	<b>220-240</b>
>> MÁS EJERCICIOS DE CIRCUITO	241
>> PERO NO TENGO TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA *	242
>> ESTABLECIENDO METAS SALUDABLES *	243
<b>SESIÓN 11: PESO SALUDABLE</b>	<b>244-255</b>
>> UN PLATO TOTAL*	256
<b>SESIÓN 12: ENTREVISTA MOTIVACIONAL</b>	<b>257-277</b>
>> HOJA DE VALORES	278
>> <b>GUIÓN PARA LA ENTREVISTA MOTIVACIONAL</b>	<b>1-12</b> (279 start)
>> SFORMULARIO DE AUTOEVALUACIÓN	294
>> LAS MEDIDAS DE IMPORTANCIA Y AUTOCONFIANZA	295

\* Indica los 14 folletos que se presentarán en las clases de actividad física