



MÓDULO DIDÁCTICO

Educación Física



DE DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Página web: <https://de.pr.gov/>

NIVEL INTERMEDIO

AGOSTO 2020

Twitter: @educacionpr

Nota:

Este módulo está diseñado con propósitos exclusivamente educativos y no con intención de lucro. Los derechos de autor (*copyright*) de los ejercicios o la información presentada han sido conservados visibles para referencia de los usuarios. Se prohíbe su uso para propósitos comerciales, sin la autorización de los autores de los textos utilizados o citados, según aplique, y del Departamento de Educación de Puerto Rico.

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| LISTADO DE COLABORADORES..... | 4 |
| CARTA DEL ESTUDIANTE..... | 5 |
| CARTA A LA FAMILIA | 6 |
| CARTA A LOS MAESTROS | 7 |
| CALENDARIO DE PROGRESO EN EL MÓDULO | 8 |
| UNIDAD: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD..... | 9 |
| PRIMERA PARTE: CALENTAMIENTO, APTITUD FÍSICA, NUTRICIÓN Y ESTRÉS | 10 |
| APERTURA..... | 10 |
| LECCIÓN 1: ACTIVIDADES DE CALENTAMIENTO | 12 |
| LECCIÓN 2: FRECUENCIA CARDÍACA..... | 16 |
| LECCIÓN 3: ALIMENTACIÓN SALUDABLE | 25 |
| LECCIÓN 4: MANEJO DE ESTRÉS | 29 |
| TAREAS..... | 34 |
| REFERENCIAS | 43 |
| GUÍA DE ACOMODOS RAZONABLES PARA LOS ESTUDIANTES QUE TRABAJARÁN BAJO MÓDULOS DIDÁCTICOS..... | 46 |

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

Listado de colaboradores

- Miguel A. Caraballo Fred
- Cárorin Castro Rivera
- César Díaz
- Baudilio Hernández
- Elwis Lozada
- Luz Yisel Nieves Llanera
- Yomeliz Ortiz Santiago
- Luis R. Rubén

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

Carta del estudiante

Estimado estudiante:

Este módulo didáctico es un documento que favorece tu proceso de aprendizaje. Además, permite que aprendas en forma más efectiva e independiente, es decir, sin la necesidad de que dependas de la clase presencial o a distancia en todo momento. Del mismo modo, contiene todos los elementos necesarios para el aprendizaje de los conceptos claves y las destrezas de la clase de **Educación Física**, sin el apoyo constante de tu maestro. Su contenido ha sido elaborado por maestros, facilitadores docentes y directores de los programas académicos del Departamento de Educación de Puerto Rico (DEPR) para apoyar tu desarrollo académico e integral en estos tiempos extraordinarios en que vivimos.

Te invito a que inicies y completes este módulo didáctico siguiendo el calendario de progreso establecido por semana. En él, podrás repasar conocimientos, refinar habilidades y aprender cosas nuevas sobre la clase de **Educación Física** por medio de definiciones, ejemplos, lecturas, ejercicios de práctica y de evaluación. Además, te sugiere recursos disponibles en la internet, para que amplíes tu aprendizaje. Recuerda que esta experiencia de aprendizaje es fundamental en tu desarrollo académico y personal, así que comienza ya.

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

Carta a la familia

Estimada familia:

El Departamento de Educación de Puerto Rico (DEPR) comprometido con la educación de nuestros estudiantes, ha diseñado este módulo didáctico con la colaboración de: maestros, facilitadores docentes y directores de los programas académicos. Su propósito es proveer el contenido académico de la materia de **Educación Física** para las primeras diez semanas del nuevo año escolar. Además, para desarrollar, reforzar y evaluar el dominio de conceptos y destrezas claves. Ésta es una de las alternativas que promueve el DEPR para desarrollar los conocimientos de nuestros estudiantes, tus hijos, para así mejorar el aprovechamiento académico de estos.

Está aprobado que cuando las familias se involucran en la educación de sus hijos mejoran los resultados de su aprendizaje. Por esto, te invitamos a que apoyes el desarrollo académico e integral de tus hijos utilizando este módulo para apoyar su aprendizaje. Es fundamental que tu hijo avance en este módulo siguiendo el calendario de progreso establecido por semana.

El personal del DEPR reconoce que estarán realmente ansiosos ante las nuevas modalidades de enseñanza y que desean que sus hijos lo hagan muy bien. Le solicitamos a las familias que brinden una colaboración directa y activa en el proceso de enseñanza y aprendizaje de sus hijos. En estos tiempos extraordinarios en que vivimos, les recordamos que es importante que desarrolles la confianza, el sentido de logro y la independencia de tu hijo al realizar las tareas escolares. No olvides que las necesidades educativas de nuestros niños y jóvenes es responsabilidad de todos.

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

Carta a los maestros

Estimados maestros:

El Departamento de Educación de Puerto Rico (DEPR) comprometido con la educación de nuestros estudiantes, ha diseñado este módulo didáctico con la colaboración de: maestros, facilitadores docentes y directores de los programas académicos. Este constituye un recurso útil y necesario para promover un proceso de enseñanza y aprendizaje innovador que permita favorecer el desarrollo holístico e integral de nuestros estudiantes al máximo de sus capacidades. Además, es una de las alternativas que se proveen para desarrollar los conocimientos claves en los estudiantes del DEPR; ante las situaciones de emergencia por fuerza mayor que enfrenta nuestro país.

El propósito del módulo es proveer el contenido de la materia de Educación Física para las primeras diez semanas del nuevo año escolar. Es una herramienta de trabajo que les ayudará a desarrollar conceptos y destrezas en los estudiantes para mejorar su aprovechamiento académico. Al seleccionar esta alternativa de enseñanza, deberás velar que los estudiantes avancen en el módulo siguiendo el calendario de progreso establecido por semana. Es importante promover el desarrollo pleno de estos, proveyéndole herramientas que puedan apoyar su aprendizaje. Por lo que, deben diversificar los ofrecimientos con alternativas creativas de aprendizaje y evaluación de tu propia creación para reducir de manera significativa las brechas en el aprovechamiento académico.

El personal del DEPR espera que este módulo les pueda ayudar a lograr que los estudiantes progresen significativamente en su aprovechamiento académico. Esperamos que esta iniciativa les pueda ayudar a desarrollar al máximo las capacidades de nuestros estudiantes.

CALENDARIO DE PROGRESO EN EL MÓDULO

| DÍAS / SEMANAS | ACTIVIDADES ASIGNADAS |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17-21 agosto | Leer Lección 1. Realizar Tarea 1 |
| 24-28 agosto | Repasar Lección 1: Realizar Tarea 2 |
| 31-4 septiembre | Repasando lo aprendido: Aptitud Física-Módulo Digital |
| 7-11 septiembre | Crear Infografía: Módulo Digital |
| 14-18 septiembre | Leer Lección 2. Realizar Tarea 3. |
| 21-25 septiembre | Repasar Lección 2. Realizar Tarea 4. |
| 28-2 octubre | Actividades de Enriquecimiento: Laboratorio de Peso Ideal-Módulo Digital https://bit.ly/3inIN02 |
| 5-9 octubre | Realizar Tarea de desempeño-Módulo Digital https://bit.ly/3inIN02 |
| 12-16 octubre | Leer Lección 3. Realizar Tarea 5. |
| 19-23 octubre | Leer Lección 4. Realizar Tarea 6. |

Conoceremos lo que es el Calentamiento,
Aptitud Física y sus componentes, Nutrición y
de cómo manejar el Estrés.



Unidad 1: Condición Física y Salud

Contenidos

- **Calentamiento**
- **Las cualidades físicas (Aptitud Física; clases de resistencias, clases de fuerza, clase de flexibilidad)**
- **Componentes de la aptitud física**
- **Flexibilidad**
- **Alimentación**
- **Manejo del Estrés**

Objetivos Generales

1. Reconocer la importancia del calentamiento
2. Desarrollar y adquirir destrezas para el desarrollo del calentamiento
3. Adquirir seguridad y confianza en diferentes actividades de calentamientos
4. Reconocer los diferentes componentes de la actividad física
5. Desarrollar actividades para los diferentes componentes de la aptitud física
6. Desarrollar actividades para el manejo de estrés a través de la actividad física
7. Desarrollar valores de solidaridad.
8. Reconocer y desarrollo de actividades de alimentación y la actividad física
9. Enumerar reglas de seguridad en actividad física.
10. Comparar datos sobre su peso, estatura y realización de actividad física.
11. Identificar los beneficios de realizar actividad física.

PRIMERA PARTE: Calentamiento, Aptitud Física, Nutrición y Estrés

Apertura

Bienvenidos a la Primera Unidad Condición Física y Salud. Aquí vamos a conocer los que es el calentamiento y la importancia de realizarlo antes de realizar cualquier actividad física o practicar algún deporte.

¿Que es el calentamiento?



Se conoce como calentamiento a los **ejercicios** que realiza un deportista antes de la competición. El objetivo es entrar en calor poco a poco para que, en plena competencia, no se produzcan.

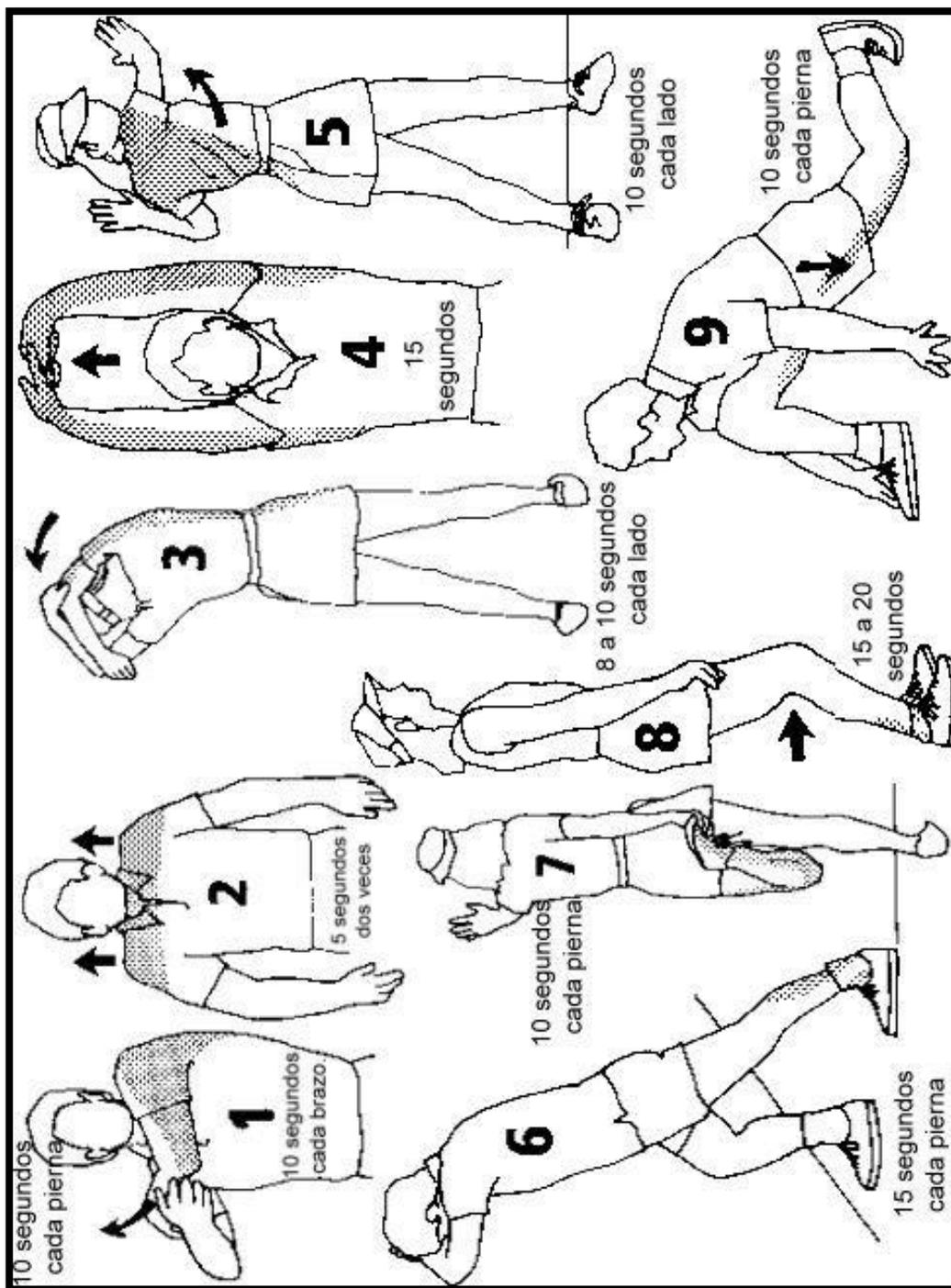




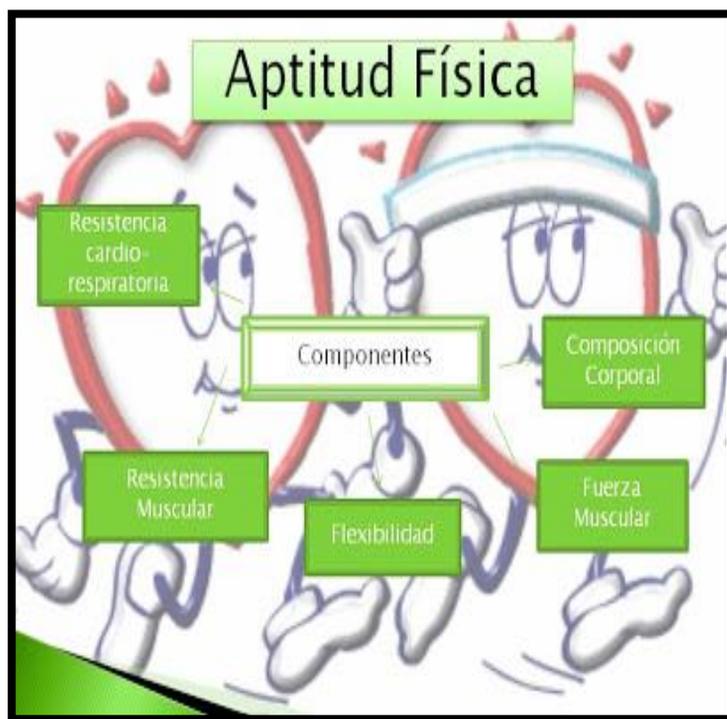
Lección 1: Actividades de calentamiento

Actividades que puedes realizar en el calentamiento

1. Rotación de tobillos
2. Movimientos de rodillas
3. Círculos en las caderas
4. Elevación de los brazos
5. Afirmación y negación (movimientos del cuello)
6. Rodillas arribas
7. Talones al glúteo
8. Correr hacia atrás

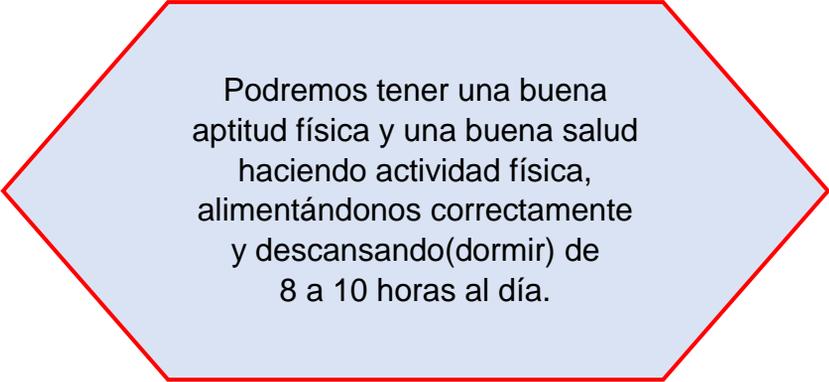


Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado



| IMC | |
|------------------------|-------------|
| Insuficiencia Ponderal | <18,4 |
| Normal | 18.5 - 24.9 |
| Sobrepeso | 25 - 29.9 |
| Obesidad I | 30 - 34.9 |
| Obesidad II | 35 - 39.9 |
| Obesidad III | ≥ 40 |

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado



Podremos tener una buena aptitud física y una buena salud haciendo actividad física, alimentándonos correctamente y descansando(dormir) de 8 a 10 horas al día.

Tolerancia Cardio Respiratoria Capacidad de realizar tareas vigorosas que impliquen la participación de grandes masas musculares durante periodos de tiempo prolongados, basada en la capacidad funcional de los sistemas circulatorio y respiratorio de ajustarse y recuperarse de los efectos del ejercicio muscular.

Pruebas: Carrera 15 metros

Tolerancia Muscular: Se relaciona estrechamente con la capacidad condicional de fuerza, siendo esta la capacidad de un grupo muscular de soportar la fatiga frente a repetidas contracciones.

Pruebas: Lagartijas, Tolerancia abdominal (abdominales)

Fuerza Muscula: Efecto que un cuerpo ejerce sobre otro, ya sea para aumentar o disminuir su velocidad, detenerlo o cambiar la dirección.

Pruebas: Lanzamiento de la bola con ambas manos, salto horizontal

Flexibilidad: Grado de amplitud de movimiento de una o varias articulaciones. mide o refleja la capacidad de elongación de los músculos y tendones.

Pruebas: Flexión del tronco, flexibilidad de hombros

Composición Corporal: Relación porcentual del músculo, hueso, grasa y otros tejidos del cuerpo humano.

Pruebas: Peso, Estatura, Índice de Masa Corporal

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

Lección 2: Frecuencia cardíaca

¿Qué es la Frecuencia Cardíaca?

La frecuencia cardíaca es uno de los “signos vitales” o los indicadores importantes de la salud en el cuerpo humano. Mide la cantidad de veces por minuto que el corazón se contrae o late.

La velocidad de los latidos del corazón varía como resultado de la actividad física, las amenazas a la seguridad y las respuestas emocionales. La frecuencia cardíaca en reposo es la que tiene una persona cuando está relajada.

Si bien es cierto que una frecuencia cardíaca normal no garantiza que una persona esté libre de problemas de salud, es un punto de referencia útil para identificar una variedad de enfermedades.

Datos básicos sobre la frecuencia cardíaca

- La frecuencia cardíaca mide la cantidad de veces que el corazón late por minuto.
- Después de los 10 años, la frecuencia cardíaca de una persona debe estar entre 60 y 100 latidos por minuto mientras está en reposo.
- El corazón se acelerará durante el ejercicio. Existe una frecuencia cardíaca máxima y recomendada que varía según la edad del individuo.
- No sólo la velocidad de la frecuencia cardíaca es importante. El ritmo de los latidos del corazón también es crucial, y un latido irregular puede ser signo de una enfermedad grave.

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

- Una de cada cuatro muertes en los Estados Unidos ocurre como resultado de una enfermedad cardíaca. Controlar su ritmo cardíaco puede ayudar a prevenir complicaciones del corazón.

¿Qué es la frecuencia cardíaca?

La frecuencia cardíaca mide cuantas veces late el corazón en 60 segundos.

La frecuencia cardíaca es la cantidad de veces que el corazón late durante un minuto.

El corazón es un órgano muscular localizado en el centro del pecho. Cuando late, bombea sangre que contiene oxígeno y nutrientes alrededor del cuerpo y devuelve productos de desecho.

Un corazón sano suministra al cuerpo la cantidad apropiada de sangre a la velocidad adecuada para abordar cualquier acción que realice el cuerpo en ese momento.

Por ejemplo, al estar asustado o sorprendido libera automáticamente la adrenalina, una hormona, para acelerar el ritmo cardíaco. Esto prepara al cuerpo para usar más oxígeno y energía para escapar o enfrentar el peligro potencial.

El pulso a menudo se confunde con la frecuencia cardíaca, pero se refiere a las veces por minuto que se expanden y contraen las arterias en respuesta al bombeo del corazón.

La frecuencia del pulso es exactamente igual al latido del corazón, ya que las contracciones del corazón causan aumentos en la presión arterial, lo que provoca un incremento importante del pulso.

La medición del pulso es, por lo tanto, una medida directa de la frecuencia cardíaca.

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

Frecuencia cardíaca normal en reposo

Es importante identificar si su frecuencia cardíaca se encuentra dentro del rango normal. Si la enfermedad o la lesión debilitan el corazón, los órganos no recibirán suficiente sangre para funcionar con normalidad.

Los Institutos Nacionales de la Salud de los Estados Unidos (NIH, de sus siglas en inglés) han publicado una lista de frecuencias cardíacas normales en reposo.

La frecuencia cardíaca disminuye progresivamente a medida que una persona avanza de la infancia hacia la adolescencia.

La frecuencia cardíaca normal en reposo para mayores de 10 años, incluyendo los adultos mayores, es de entre 60 y 100 pulsaciones por minuto (ppm).

Los atletas altamente entrenados pueden tener una frecuencia cardíaca en reposo por debajo de 60 ppm, y llegan a veces a 40 ppm.

La siguiente tabla representa la frecuencia cardíaca normal en reposo a diferentes edades según los NIH:

| Edad | Frecuencia cardíaca normal (ppm) |
|-----------------|-----------------------------------------|
| Hasta 1 mes | 70 a 190 |
| De 1 a 11 meses | 80 a 160 |
| De 1 a 2 años | 80 a 130 |
| De 3 a 4 años | 80 a 120 |
| De 5 a 6 años | 75 a 115 |

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

| Edad | Frecuencia cardíaca normal (ppm) |
|----------------|----------------------------------|
| De 7 a 9 años | 70 a 110 |
| Más de 10 años | 60 a 100 |

La frecuencia cardíaca en reposo puede variar dentro de este rango normal. Aumentará como respuesta a una variedad de cambios, como el ejercicio, la temperatura corporal, los desencadenantes emocionales y la posición del cuerpo, como, por ejemplo, por un cortotiempos después de levantarse rápidamente.

Frecuencias cardíacas ideales durante el ejercicio

El ejercicio es una forma de disminuir la frecuencia cardíaca general.

La frecuencia cardíaca aumenta durante el ejercicio.

Cuando se entrena para estar en forma, es importante no poner demasiada presión en el corazón. Sin embargo, un individuo necesita que la frecuencia cardíaca se eleve durante el ejercicio para proporcionar más oxígeno y energía al resto del cuerpo.

Si bien es cierto que la frecuencia cardíaca aumenta como resultado de la actividad física, con el tiempo es posible que se disminuya la frecuencia cardíaca ideal. Esto significa que el corazón trabaja menos para llevar los nutrientes y el oxígeno necesarios a diferentes partes del cuerpo, lo que aumenta la eficiencia.

El entrenamiento cardiovascular tiene como objetivo reducir la frecuencia cardíaca ideal, la cual se reduce con la edad. También vale la pena hablar sobre la frecuencia cardíaca máxima, la cual muestra la capacidad total del corazón, y normalmente se alcanza a través del ejercicio de alta intensidad.

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

La Asociación Americana del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés) establece que la frecuencia cardíaca máxima durante el ejercicio debe ser aproximadamente igual a 208 ppm menos la edad de la persona.

Dado que el cuerpo de cada individuo es único y reacciona de manera diferente al ejercicio, la frecuencia cardíaca deseada se presenta como un rango dentro del cual se debe permanecer, en lugar de un número exacto. Este rango de frecuencia cardíaca objetivo se conoce como “la zona de frecuencia cardíaca objetivo”.

La siguiente tabla muestra la zona de frecuencia cardíaca ideal por rango de edades. La frecuencia cardíaca de una persona debe estar dentro de este rango cuando se hace ejercicio a una intensidad de 50 a 80 por ciento, también conocida como esfuerzo.

| Edad (años) | Zona de ritmo cardíaco objetivo en un 50 a 85 por ciento de esfuerzo (ppm) | Frecuencia cardíaca máxima promedio al 100 por ciento de esfuerzo (ppm) |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 20 | 100 a 170 | 200 |
| 30 | 95 a 162 | 190 |
| 35 | 93 a 157 | 185 |
| 40 | 90 a 153 | 180 |
| 45 | 88 a 149 | 175 |
| 50 | 85 a 145 | 170 |
| 55 | 83 a 140 | 165 |
| 60 | 80 a 136 | 160 |
| 65 | 78 a 132 | 155 |

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

| Edad (años) | Zona de ritmo cardíaco objetivo en un 50 a 85 por ciento de esfuerzo (ppm) | Frecuencia cardíaca máxima promedio al 100 por ciento de esfuerzo (ppm) |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 70 | 75 a 128 | 150 |

Se recomienda que las personas hagan ejercicios regularmente para trabajar hacia un ritmo cardíaco ideal y saludable. La AHA recomienda las siguientes cantidades y niveles de ejercicio por semana:

| Ejercicio | Ejemplo | Minutos | Regularidad | Total, minutos semanales | de |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------|------------------------|--------------------------|----|
| Actividad aeróbica de intensidad moderada | de Caminar, clase aeróbica | de Al menos 30 | 5 días a la semana | Más de 150 | |
| Actividad aeróbica intensa | Correr, aeróbica con steps | de Al menos 25 | 3 días a la semana | Más de 75 | |
| Actividad de fortalecimiento muscular con intensidad moderada-alta | Pesas, body pump | N/A | 2 días a la semana | N/A | |
| Actividad aeróbica de intensidad intensa | de Deporte a pelota, ciclismo | de Promedio 40 | 3 a 4 días a la semana | N/A | |

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

Ritmos cardíacos anómalos

Un latido adicional y ocasional no debe ser motivo de preocupación. Hable con un médico si le preocupa un ritmo cardíaco irregular y constante.

La velocidad del corazón no es el único factor que debe tener en cuenta al considerar su salud. El ritmo del latido del corazón también es importante. El corazón debe latir con un ritmo constante, y debe haber un espacio regular entre los latidos.

El músculo tiene un sistema eléctrico que le dice cuándo latir y bombear la sangre alrededor del cuerpo. Un sistema eléctrico defectuoso puede derivar en un ritmo cardíaco anómalo.

Es normal que la frecuencia cardíaca cambie a lo largo del día en respuesta al ejercicio, la ansiedad, la exaltación y el miedo. Sin embargo, una persona normalmente no debería ser consciente de sus latidos del corazón en reposo.

Si siente que su corazón está latiendo fuera de ritmo, demasiado rápido o lento, hable con un médico sobre los síntomas.

Una persona también puede sentir la sensación de haber perdido o “saltado” un latido, o puede sentir que ha habido un latido adicional. Se denomina latido ectópico a un latido adicional, son muy comunes, generalmente inofensivos, y no suelen necesitar tratamiento.

Las personas preocupadas por las palpitaciones o los latidos ectópicos deben hablar con su médico, quien podrá realizar un electrocardiograma (ECG) para evaluar la frecuencia cardíaca y el ritmo.

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

Existen varios tipos diferentes de ritmo cardíaco anómalo. El tipo depende de dónde comienza el ritmo anómalo en el corazón y de si es que provoca que el corazón lata demasiado rápido o lento. El ritmo anómalo más común es la fibrilación auricular. Esto reemplaza el latido normal del corazón con un patrón irregular.

Al ritmo cardíaco rápido también se le conoce como taquicardia y puede incluir:

- Taquicardia supraventricular (TSV)
- Taquicardia sinusal inapropiada
- Aleteo auricular
- Fibrilación auricular (FA)
- Taquicardia ventricular (TV)
- Fibrilación ventricular (FV)

Los ritmos cardíacos lentos, como el bloqueo cardíaco atrio ventricular (AV), el bloqueo de rama o hemibloqueo ventricular y el síndrome de taquicardia, se denominan bradicardias.

El mantenimiento de un ritmo cardíaco normal

Un latido saludable es crucial para proteger la salud cardíaca.

Si bien es cierto que el ejercicio es importante para promover un ritmo cardíaco bajo y saludable, hay otras medidas que una persona puede tomar para proteger su salud cardíaca, entre ellas:

- **Reducción en los niveles de estrés:** El estrés puede contribuir a incrementar la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Las formas de mantener un mejor control del estrés incluyen la respiración profunda, el yoga, el entrenamiento de la conciencia plena y la meditación.

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

- **Eliminación del tabaco:** El tabaco aumenta el ritmo cardíaco y la eliminación de su consumo puede reducirlo a un nivel normal.
- **Pérdida de peso:** Un mayor peso corporal significa que el corazón tiene que trabajar más para proporcionarle oxígeno y nutrientes a todas las áreas del cuerpo.

Frecuencia Cardíaca Máxima (FCMax)

$$\text{FCMax} = 208 - (\text{edad} \times .70) =$$

Ej. Estudiante de 12
años $\text{FCMax} = 208 - (12$
años $\times .70) =$

$$\text{FCMax} = 208 - (12 \times .70$$
$$= 8.4) =$$

$$\text{FCMax} = 208 - 8 = 200$$

$\text{FCMax} = 200$ latidos por minuto

Lección 3: Alimentación saludable



Un estilo de vida saludable conlleva muchas decisiones. Entre ellas, la elección de una dieta o un plan de alimentación equilibrado. Entonces, ¿cómo se elige un plan de alimentación saludable? Comencemos por definir qué es un plan de alimentación saludable.

Según las *Guías Alimentarias*, un plan de alimentación saludable tiene en cuenta lo siguiente:

- Resalta la importancia de las frutas, las verduras, los cereales integrales, la leche y los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa
- Incluye carnes magras, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces
- Contiene poca cantidad de grasas saturadas, grasas *trans*-colesterol, sal (sodio) y azúcares adicionales
- Se mantiene dentro de sus necesidades calóricas diarias

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

¡Aliméntese en forma saludable y disfrute de sus comidas!

Un plan de alimentación saludable para controlar el peso incluye una variedad de alimentos que quizás usted no haya considerado. Si la “alimentación saludable” le hace pensar en los alimentos que **no puede** comer, trate de concentrar su atención en todas las comidas nuevas que **puede** comer:

Frutas frescas: no piense solo en manzanas y bananas. Esas son excelentes opciones, pero pruebe también algunas frutas “exóticas”. ¿Qué le parece un mango? ¡O una piña jugosa o un kiwi! Cuando no sea la temporada de su fruta fresca preferida, puede probar las versiones congeladas, enlatadas o secas de las frutas frescas que le gustan. Una advertencia acerca de las frutas enlatadas es que pueden contener azúcares o jarabes adicionales. Asegúrese de elegir las variedades de frutas que sean envasadas en agua o en su propio jugo.

Verduras frescas: pruebe algo nuevo. Es posible que descubra que le gustan las verduras a la parrilla o al vapor sazonadas con hierbas que aún no ha probado, como el romero. Puede sofreír las verduras en una sartén antiadherente con un poco de aceite en aerosol. O pruebe con verduras congeladas o enlatadas para preparar un acompañamiento rápido, solo necesita calentar en el microondas y servirse. Cuando pruebe verduras enlatadas, busque las que vienen sin sal adicional, sin mantequilla ni salsas de crema. Comprométase a ir a la sección de verduras y probar una nueva verdura por semana.

Alimentos ricos en calcio: puede ser que piense automáticamente en un vaso de leche baja en grasa o sin grasa cuando alguien dice que debe “comer más productos lácteos”. Pero ¿qué pasa con los yogures bajos en grasa y sin grasa que no contienen azúcares adicionales? Estos vienen en una amplia variedad de sabores y pueden ser un excelente sustituto de los postres para los que les gusta el dulce.

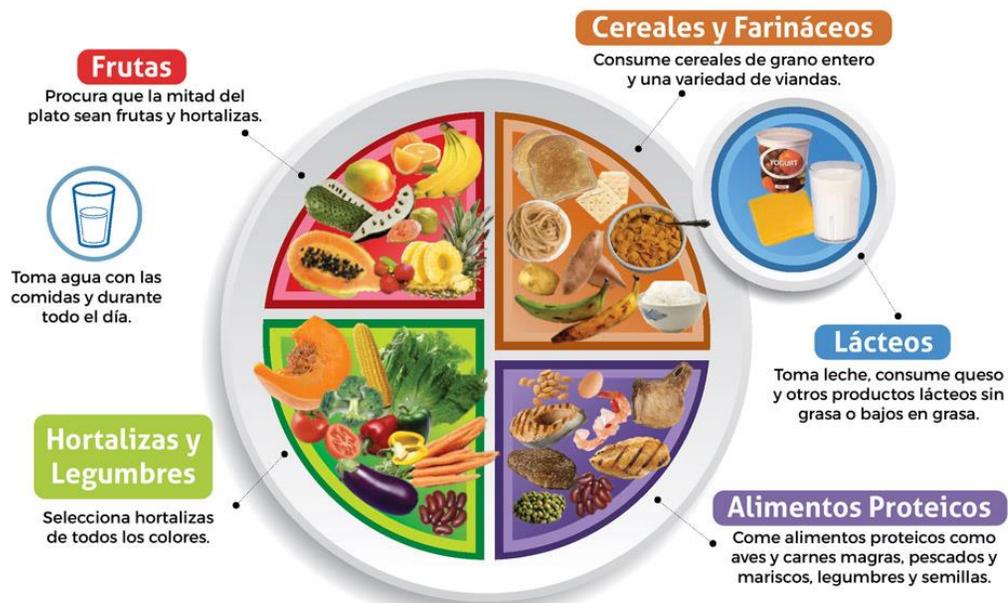
La nueva versión de un viejo conocido: si su receta favorita lleva pescado frito o pollo empanizado, trate de cocinarlos al horno o a la parrilla para lograr variaciones más saludables. Tal vez incluso pueda probar una receta que lleva frijoles secos en lugar

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

de carne con alto contenido de grasa. Pregunte a sus conocidos o busque en internet y revistas las recetas que contengan menos calorías, ¡es posible que se sorprenda al descubrir que tiene un nuevo plato preferido!

Mi Plato Saludable

Mi Plato para un Puerto Rico Saludable



Acumula 30 minutos de actividad física para adultos y 60 minutos para niños todos los días.



Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

Para que sea más fácil entender cómo alimentarnos con comidas nutritivas y equilibradas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) ha presentado un icono de guía nutricional fácil de seguir: *Mi plato*.

El plato dividido por colores incluye secciones para verduras, frutas, granos y alimentos con alto contenido de proteína. Es una mejora sobre la confusa y compleja pirámide que se detallaba previamente en las guías nutricionales del USDA.



Con **Mi plato**, olvídense de medir los tamaños de las porciones y de tratar de recordar si un trozo de pollo debe ser del tamaño de un puño o de una pelota de golf. El sitio web interactivo y sencillo de Mi plato ofrece mensajes simples que los padres pueden captar fácilmente, como:

Llene la mitad del plato de su hijo con verduras y frutas.

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

Haga que, por lo menos, la mitad de los granos que sirve sean granos integrales, como avena o arroz integral.

Sirva leche sin grasa o con bajo contenido de grasa (1%) y agua en lugar de bebidas con azúcar.

Cuando compre alimentos envasados, elija los que tengan bajo contenido de sodio.

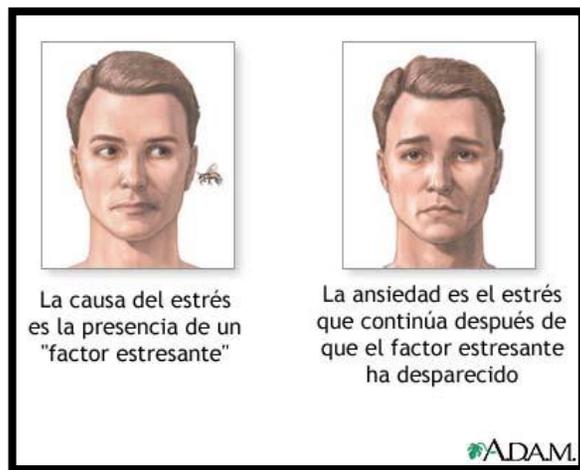
No sirva porciones demasiado grandes.

Importan de combinar la buena alimentación con rutinas de actividades físicas.

Lección 4: Manejo de estrés

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.

El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud.



Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

Consideraciones

El estrés es un sentimiento normal. Hay dos tipos principales de estrés:

- **Estrés agudo.** Este es estrés a corto plazo que desaparece rápidamente. Puede sentirlo cuando presiona los frenos, pelea con su pareja o esquía en una pendiente. Esto le ayuda a controlar las situaciones peligrosas. También ocurre cuando hace algo nuevo o emocionante. Todas las personas sienten estrés agudo en algún momento u otro.
- **Estrés crónico.** Este es el estrés que dura por un período de tiempo prolongado. Usted puede tener estrés crónico si tiene problemas de dinero, un matrimonio infeliz o problemas en el trabajo. Cualquier tipo de estrés que continúa por semanas o meses es estrés crónico. Puede acostumbrarse tanto al estrés crónico que no se de cuenta que es un problema. Si no encuentra maneras de controlar el estrés, este podría causar problemas de salud.

EL ESTRÉS Y SU CUERPO

Su cuerpo reacciona ante el estrés al liberar hormonas. Estas hormonas hacen que su cerebro esté más alerta, causar que sus músculos se tensionen y aumentar su pulso. A corto plazo, estas reacciones son buenas porque pueden ayudarle a manejar la situación que causa el estrés. Esta es la manera en que su cuerpo se protege a sí mismo.

Cuando tiene estrés crónico, su cuerpo se mantiene alerta incluso cuando no hay peligro. Con el tiempo, esto le pone en riesgo de problemas de salud, incluyendo:

- Presión arterial alta
- Insuficiencia cardíaca
- Diabetes
- Obesidad

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

- Depresión o ansiedad
- Problemas de la piel, como acné o eczema
- Problemas menstruales

Si usted ya tiene una condición de salud, el estrés crónico puede hacer que sea peor.

SIGNOS DE DEMASIADO ESTRÉS

El estrés puede causar muchos tipos de síntomas físicos y emocionales. Algunas veces posiblemente no se dará cuenta de que estos síntomas son ocasionados por el estrés. Aquí hay algunos signos de que el estrés le puede estar afectando:

- Diarrea o estreñimiento
- Mala memoria
- Dolores y achaques frecuentes
- Dolores de cabeza
- Falta de energía o concentración
- Problemas sexuales
- Cuello o mandíbula rígidos
- Cansancio
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Malestar de estómago
- Uso de alcohol o drogas para relajarse
- Pérdida o aumento de peso

¿Cómo manejar el estrés a través de la actividad física?

1. Para aflojar la nuca con suavidad: Inclina la cabeza hacia adelante y atrás, hacia un hombro y al otro. Realiza giros con la cabeza hacia un lado y otros como haciendo círculos con la nariz.
2. Para relajar los hombros: Súbelos, bájalos y rótalos uno por vez y simultáneamente. Giro de cabeza y cuello. Relaja los hombros y deja que tu cabeza caiga hacia adelante, con el mentón apoyado en el pecho. Luego, rota lentamente la cabeza en círculos, sin estirar el cuello. Repita este procedimiento cinco veces. A continuación, relájate y rota en la dirección opuesta, nuevamente cinco veces.
3. Para los brazos: Levanta los brazos sobre tu cabeza, con los dedos entrelazados y las palmas hacia arriba. Estira los brazos todo lo que puedas; quédate así por alrededor de 10 segundos. Relájate y repite este procedimiento cinco veces.
4. Para brazos y espalda: entrelaza los dedos de las manos entre sí y extiende los brazos hacia delante del cuerpo, gira las palmas hacia adelante, como empujando el aire.
5. Para las manos: Rota las muñecas hacia ambos lados. Extiende un brazo delante de tu cuerpo con la palma hacia arriba; tira de los dedos hacia abajo, alejándolos de la palma, mantén 10 segundos y repite con el otro lado. Sacude las manos como si salpicaras agua.
6. Para las piernas: Sentado delante de un escritorio, empújate con las manos contra él y estira tus piernas; contrae y extiende los pies varias veces y rota los tobillos.

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

Sentado o parado, estira simultáneamente piernas y brazos; relaja y vuelve a estirar un par de veces.

7. Estiramiento para las piernas: En cuclillas, con las palmas apoyadas en el piso, levanta la rodilla izquierda hacia el pecho y extiende lo más que puedas tu pierna derecha hacia atrás. Baja suavemente el torso, tan cerca del piso como puedas. Quédate así por alrededor de 10 segundos. Relájate y repite este procedimiento cinco veces con cada pierna.

8. Para la columna: Sentado en una silla, relaja la columna hacia adelante, aflojando la cabeza entre las piernas y colgando los brazos. Sube y baja lentamente. Coloca las manos detrás de la nuca y lleva los codos hacia abajo y el mentón al pecho, respira en esa posición tratando de aflojarte. Relaja la mandíbula.

Desde la posición de sentado, rota el tronco lentamente hacia un lado y al otro, como si quisieras mirar hacia atrás rotando todo el torso. Mantén los brazos flojos.

9. Estiramiento para la espalda: Acostado en el piso sobre tu espalda, y con los pies apoyados sobre el suelo, recoge las rodillas todo lo que puedas y empuja suavemente la zona lumbar hacia el piso. Quédate así durante 10 segundos. Relájate, y repite este procedimiento cinco veces.

10. Para los ojos: Ábrelos y ciérralos con fuerza. Lleva la mirada en distintas direcciones, arriba, abajo, a un lado y otro. Une los puntos como haciendo círculos con la vista. Para finalizar, masajea suavemente con las yemas de los dedos alrededor de los ojos. Frota fuertemente una palma contra la otra, acércalas a los ojos y déjalas apoyadas por unos instantes. Abre lentamente los ojos y luego retira las manos.

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

TAREAS

Actividad: Mantenernos sanos haciendo ejercicios Saludos, espero que se encuentren bien. Ante el evento que estamos presentando en la isla necesitamos trabajar diferentes ejercicios, mantenernos activos y sobre todo sanos. Es por esto por lo que **deberás realizar los siguientes ejercicios cada uno por 30 segundos y completar la información solicitada en la tabla a continuación.** Es importante que entiendas que hacer estos ejercicios no es trabajo adicional, es hacer cosas diferentes y sobre todo mantenerte sano.

Tarea #1

Primer día: Fecha: _____

| Ejercicios | Cantidad X 30 segundos |
|------------------------------------------------|------------------------|
| 1. Escaladora | |
| 2. El puente | |
| 3. Abdominales en "v" tocando el pie contrario | |



Escaladora

Descanso 1 minuto

| Ejercicios | Cantidad X 30 segundos |
|---------------------------------------------|------------------------|
| 1. Escaladora | |
| 2. El puente | |
| 3. Abdominales en "v" tocando pie contrario | |



El puente

Descanso 1 minuto

| Ejercicios | Cantidad X 30 segundos |
|------------------------------------------------|------------------------|
| 1. Escaladora | |
| 2. El puente | |
| 3. Abdominales en "v" tocando el pie contrario | |



Abdominal en "v"

Tomar agua y descansa.

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

Segundo día: Fecha: _____

| Ejercicios | Cantidad X 30 segundos |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 1. Plancha lateral estática (logrado coloca X) | |
| 2. Plancha lateral mov. brazo arriba y abajo | |
| 3. Equilibrio de una pierna desde la plancha alternando las piernas. | |

Descanso 1 minuto

| Ejercicios | Cantidad X 30 segundos |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 1. Plancha lateral estática (logrado coloca X) | |
| 2. Plancha lateral mov. brazo arriba y abajo | |
| 3. Equilibrio de una pierna desde la plancha alternando las piernas. | |

Descanso 1 minuto

| Ejercicios | Cantidad X 30 segundos |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 1. Plancha lateral estática (logrado coloca X) | |
| 2. Plancha lateral mov. brazo arriba y abajo | |
| 3. Equilibrio de una pierna desde la plancha alternando las piernas. | |



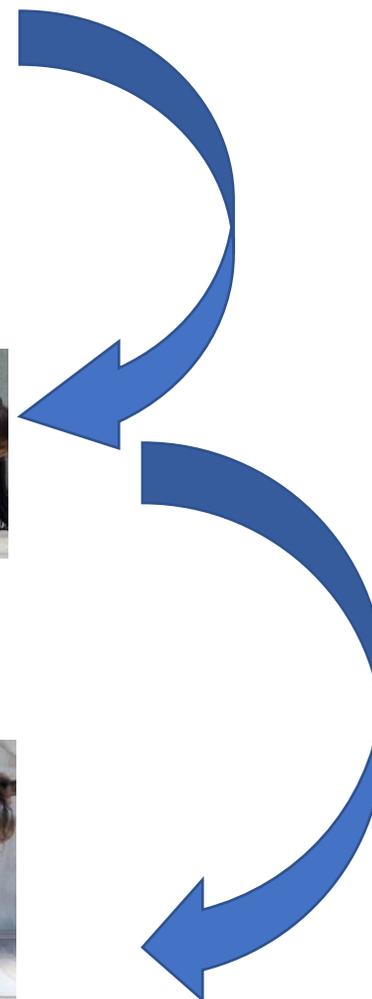
Plancha Lateral



Plancha Lateral Mov. de brazo



Equilibrio de una pierna



Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

Tercer día: Fecha: _____

| Ejercicios | Cantidad X 30 segundos |
|-----------------|------------------------|
| 1. Escaladora | |
| 2. El puente | |
| 3. Jumping Jack | |

Descanso 1 minuto

| Ejercicios | Cantidad X 30 segundos |
|-----------------|------------------------|
| 1. Escaladora | |
| 2. El puente | |
| 3. Jumping Jack | |

Descanso 1 minuto

| Ejercicios | CantidadX30 segundos |
|-----------------|----------------------|
| 1. Escaladora | |
| 2. El puente | |
| 3. Jumping Jack | |

Tomar agua y descanso

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

Cuarto día: Fecha: _____

| Ejercicios | Cantidad X 30 Segundos |
|----------------------------------------------|------------------------|
| 1. Plancha (logrado coloca X) | |
| 2. Abdominal en “v” tocando el pie contrario | |
| 3. Superman (logrado coloca X) | |

Descanso 1 minuto

| Ejercicios | Cantidad X 30 segundos |
|----------------------------------------------|------------------------|
| 1. Plancha (logrado coloca X) | |
| 2. Abdominal en “v” tocando el pie contrario | |
| 3. Superman (logrado coloca X) | |

Descanso 1 minuto

| Ejercicios | Cantidad X 30 segundos |
|----------------------------------------------|------------------------|
| 1. Plancha (logrado coloca X) | |
| 2. Abdominal en “v” tocando el pie contrario | |
| 3. Superman (logrado coloca X) | |

Tomar Agua y Descansa

Quinto día; Fecha: _____

| Ejercicios | Cantidad X 30 segundos |
|------------|------------------------|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |

Realizado por LYNLL

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

Combinarás tres ejercicios (de los antes mostrados) que tu desees y los realizarás con las repeticiones igual que los días anteriores y teniendo los descansos según lo estipulado anteriormente.



Tarea #2

Observa los siguientes videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=bSm8vLQfgbU>

Ejercicios en casa. "El calentamiento"

https://www.youtube.com/watch?v=rChw_kjinJ0

Evita Lesiones con este Calentamiento de Articulaciones en 10 minutos

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

Semana 2

Programación semanal

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Calentamiento: <ul style="list-style-type: none"> Estirar brazos, espalda, cintura, piernas, tobillo Trotar tres minutos. <i>(16 a 20 segundos por cada parte del cuerpo)</i> | Calentamiento: <ul style="list-style-type: none"> Estirar brazos, espalda, cintura, piernas, tobillo Trotar tres minutos. <i>(16 a 20 segundos por cada parte del cuerpo)</i> | Calentamiento: <ul style="list-style-type: none"> Estirar brazos, espalda, cintura, piernas, tobillo Trotar tres minutos. <i>(16 a 20 segundos por cada parte del cuerpo)</i> | Calentamiento: <ul style="list-style-type: none"> Estirar brazos, espalda, cintura, piernas, tobillo Trotar tres minutos. <i>(16 a 20 segundos por cada parte del cuerpo)</i> | Calentamiento: <ul style="list-style-type: none"> Estirar brazos, espalda, cintura, piernas, tobillo Trotar tres minutos. <i>(16 a 20 segundos por cada parte del cuerpo)</i> |
| Ejercicios: <ul style="list-style-type: none"> 30 jumping jacks 10 push ups 50 abdominales 5 carreras de velocidad 15 pies (2 repeticiones) | Ejercicios: <ul style="list-style-type: none"> Saltar con ambos pies en cuatro espacios (Ver anejo 1) Saltar cuica por 30 segundos con descaso de 1 minuto (6 repeticiones) | Ejercicios: <ul style="list-style-type: none"> 30 jumping jacks 10 push ups 50 abdominales 5 carreras de velocidad 15 pies (2 repeticiones) | Ejercicios: <ul style="list-style-type: none"> Saltar con ambos pies en cuatro espacios (Ver anejo 1) Saltar cuica por 30 segundos con descaso de 1 minuto (6 repeticiones) | Ejercicios: <ul style="list-style-type: none"> 30 jumping jacks 10 push ups 50 abdominales 5 carreras de velocidad 15 pies (2 repeticiones) |
| Estiramiento final <ul style="list-style-type: none"> Estirar brazos, espalda, cintura, piernas, tobillo <i>(16 a 20 segundos por cada parte del cuerpo)</i> | Estiramiento final <ul style="list-style-type: none"> Estirar brazos, espalda, cintura, piernas, tobillo <i>(16 a 20 segundos por cada parte del cuerpo)</i> | Estiramiento final <ul style="list-style-type: none"> Estirar brazos, espalda, cintura, piernas, tobillo <i>(16 a 20 segundos por cada parte del cuerpo)</i> | Estiramiento final <ul style="list-style-type: none"> Estirar brazos, espalda, cintura, piernas, tobillo <i>(16 a 20 segundos por cada parte del cuerpo)</i> | Estiramiento final <ul style="list-style-type: none"> Estirar brazos, espalda, cintura, piernas, tobillo <i>(16 a 20 segundos por cada parte del cuerpo)</i> |

Elaborado E. Lozada

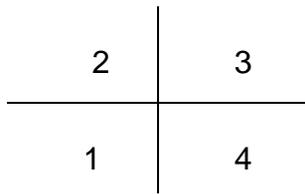
Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

Tarea 3

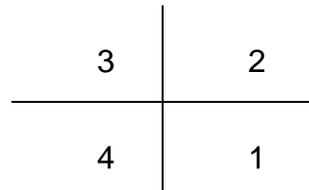
Diagrama de ejercicios de salto de martes y jueves.

Puedes marcar el suelo con cinta adhesiva o colocar dos palos de escoba en forma de cruz. También lo puedes realizar entre cuatro losetas si son del mismo tamaño. Realizaras saltos con ambos pies comenzando siempre desde el número 1.

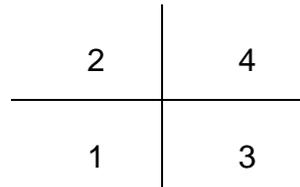
Ejercicio 1



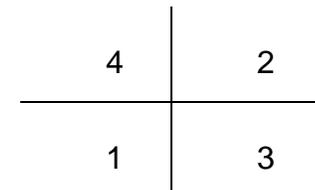
Ejercicio 2



Ejercicio 3



Ejercicio 4



Tarea 4

NOTA: Repite cada ejercicio seis veces.

Realice un calendario en su libreta de las actividades realizadas por día. Se otorgará puntos por labor realizada y evidenciada.

- 30 jumping jacks Tiempo _____?
- 10 push ups Tiempo _____?
- 50 abdominales Tiempo _____?
- 5 carreras de velocidad 15 pies Tiempo _____?
- En los ejercicios de saltos me tomó _____ tiempo en cada ejercicio.
- Realicé _____ saltos en 30 segundos
- La mayor cantidad de salto de cuica la hice el día _____.

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

Tarea 5

Instrucciones: Utiliza las palabras que se encuentran en la tabla para usar como inspiración. Organízalas y reorganízalas hasta que descubras un lema potente. Usa tus propias palabras, también-escribirás en los espacios en blanco. Debes escribir 5 lemas (3 pts. cada uno). Valor: 15 pts.

Ejemplo: ***Come frutas y vegetales, se activa, ama tu vida.***

| | | | | |
|-------------------|--------------|-------------------|---------------------|-------------|
| Frutas | Delicioso(a) | Vida | Se/Ser | Energía |
| Campeón (a) | Vegetales | Ganador(a) | Vivir | Sentir |
| Granos integrales | Fuerte | Mejor | Leche baja en grasa | Saludable |
| Ama/amor | Activo(a) | Hacer | Comida | Cocinar |
| Inspirar | Divertido(a) | Proteínas | Inteligente | Acción |
| Caminar | Escoger | Balanceado(a) | Comer | Poderoso(a) |
| Ganador(a) | Alimentarse | Colorido(a)/color | Variado(a) | Descubrir |

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

Tarea 6

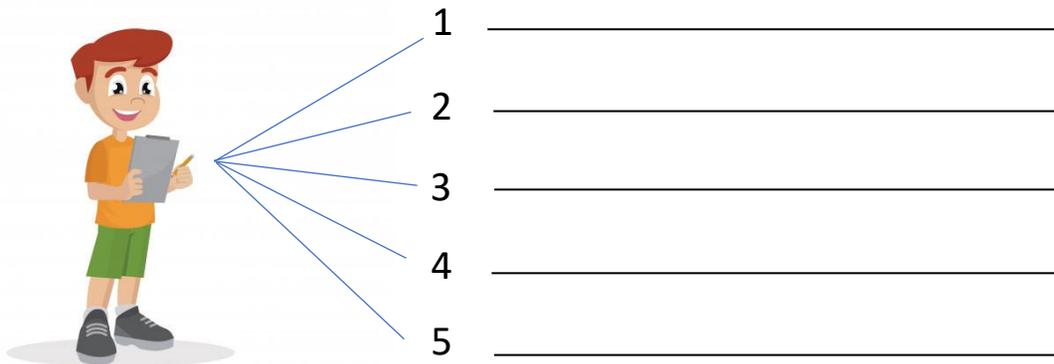
Tema: El estrés

Tu cuerpo y tu mente reaccionan de manera diferente cuando te enfrentas a situaciones difíciles o negativas. Estas situaciones te pueden causar estrés. El estrés es la forma en que tu cuerpo reacciona ante sentimientos o situaciones fuertes.

Ejemplos de situaciones que te pueden causar estrés:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

El estrés puede hacer que tengamos unos efectos en el cuerpo: músculos tensos, boca seca, respiración acelerada, manos sudorosas, ritmo cardiaco acelerado.



A cartoon illustration of a young boy with red hair, wearing an orange shirt and green shorts, holding a clipboard and a pencil. To his right, five blue lines radiate from a point, connecting to five horizontal lines for writing, numbered 1 through 5.

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

Referencias

Recurso

- Manual de Estándares y Expectativas Programa de Educación Física Departamento de Educación, 2015
- Manual del Administrador Pruebas de Aptitud Física Programa de Educación Física Departamento de Educación 2011
- Salamán Figueroa, Yolanda (2018), Educación Física Escolar, Nivel Elemental
- Salamán Figueroa, Yolanda (2018), Educación Física Escolar, Nivel Secundario

Recursos de Internet

Aptitud Motriz

https://lavasoft.gosearchresults.co-9.5/?q=aptitud+motriz&tt=vmn_webcompa_1_0_go_lvs_webcompa_1_0_go_ch_WCYID10421_200317_yrff&pid=5ac784309091147a162b4431

Actividades en la Naturaleza

http://e-ducativa.catedu.es/44700165/aula/archivos/repositorio/1000/1132/html/5_ejemplificacin.html

Calentamiento

<https://definicion.de/calentamiento/>

Estrés

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>

Frecuencia Cardíaca

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/291182>

Nutrición

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

<https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/index.html>

Otros:

- <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/index.html>
- <http://www.salud.gov.pr/Sobre-tu-Salud/Salud%20por%20Poblaciones/C%C3%B3mo%20medir%20y%20pesar%20con%20exactitud%20a%20los%20ni%C3%B1os%20en%20la%20casa.pdf>
- <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- <http://edufisrd.weebly.com/juegos-cooperativos.html><http://edufisrd.weebly.com/juegos-cooperativos.html>

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

Estimada familia:

El Departamento de Educación de Puerto Rico (DEPR) tiene como prioridad el garantizar que a sus hijos se les provea una educación pública, gratuita y apropiada. Para lograr este cometido, es imperativo tener presente que los seres humanos son diversos. Por eso, al educar es necesario reconocer las habilidades de cada individuo y buscar estrategias para minimizar todas aquellas barreras que pudieran limitar el acceso a su educación.

La otorgación de acomodados razonables es una de las estrategias que se utilizan para minimizar las necesidades que pudiera presentar un estudiante. Estos permiten adaptar la forma en que se presenta el material, la forma en que el estudiante responde, la adaptación del ambiente y lugar de estudio y el tiempo e itinerario que se utiliza. Su función principal es proveerle al estudiante acceso equitativo durante la enseñanza y la evaluación. Estos tienen la intención de reducir los efectos de la discapacidad, excepcionalidad o limitación del idioma y no, de reducir las expectativas para el aprendizaje. Durante el proceso de enseñanza y aprendizaje, se debe tener altas expectativas con nuestros niños y jóvenes.

Esta guía tiene el objetivo de apoyar a las familias en la selección y administración de los acomodados razonables durante el proceso de enseñanza y evaluación para los estudiantes que utilizarán este módulo didáctico. Los acomodados razonables le permiten a su hijo realizar la tarea y la evaluación, no de una forma más fácil, sino de una forma que sea posible de realizar, según las capacidades que muestre. El ofrecimiento de acomodados razonables está atado a la forma en que su hijo aprende. Los estudios en neurociencia establecen que los seres humanos aprenden de forma visual, de forma auditiva o de forma kinestésica o multisensorial, y aunque puede inclinarse por algún estilo, la mayoría utilizan los tres.

Por ello, a continuación, se presentan algunos ejemplos de acomodados razonables que podrían utilizar con su hijo mientras trabaja este módulo didáctico en el hogar. Es importante que como madre, padre o persona encargada en dirigir al estudiante en esta tarea los tenga presente y pueda documentar cuales se utilizaron. Si necesita más información, puede hacer referencia a la **Guía para la provisión de acomodados razonables** (2018) disponible por medio de la página www.de.pr.gov, en educación especial, bajo Manuales y Reglamentos.

GUÍA DE ACOMODOS RAZONABLES PARA LOS ESTUDIANTES QUE TRABAJARÁN BAJO MÓDULOS DIDÁCTICOS

| Acomodos de presentación | Acomodos en la forma de responder | Acomodos de ambiente y lugar | Acomodos de tiempo e itinerario |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Cambian la manera en que se presenta la información al estudiante. Esto le permite tener acceso a la información de diferentes maneras. El material puede ser presentado de forma auditiva, táctil, visual o multisensorial.</p> | <p>Cambian la manera en que el estudiante responde o demuestra su conocimiento. Permite a los estudiantes presentar las contestaciones de las tareas de diferentes maneras. Por ejemplo, de forma verbal, por medio de manipulativos, entre otros.</p> | <p>Cambia el lugar, el entorno o el ambiente donde el estudiante completará el módulo didáctico. Los acomodos de ambiente y lugar requieren de organizar el espacio donde el estudiante trabajará.</p> | <p>Cambian la cantidad de tiempo permitido para completar una evaluación o asignación; cambia la manera, orden u hora en que se organiza el tiempo, las materias o las tareas.</p> |
| <p>Aprendiz visual:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Usar letra agrandada o equipos para agrandar como lupas, televisores y computadoras ▪ Uso de láminas, videos pictogramas. ▪ Utilizar claves visuales tales como uso de colores en las instrucciones, resaltadores (highlighters), subrayar palabras importantes. ▪ Demostrar lo que se espera que realice el estudiante y utilizar modelos o demostraciones. ▪ Hablar con claridad, pausado ▪ Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante ▪ Añadir al material información complementaria <p>Aprendiz auditivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Leerle el material o utilizar aplicaciones | <p>Aprendiz visual:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilizar la computadora para que pueda escribir. ▪ Utilizar organizadores gráficos. ▪ Hacer dibujos que expliquen su contestación. ▪ Permitir el uso de láminas o dibujos para explicar sus contestaciones ▪ Permitir que el estudiante escriba lo que aprendió por medio de tarjetas, franjas, láminas, la computadora o un comunicador visual. ▪ Contestar en el folleto. <p>Aprendiz auditivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Grabar sus contestaciones ▪ Ofrecer sus contestaciones a un adulto que documentará por escrito lo mencionado. | <p>Aprendiz visual:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ambiente silencioso, estructurado, sin muchos distractores. ▪ Lugar ventilado, con buena iluminación. ▪ Utilizar escritorio o mesa cerca del adulto para que lo dirija. <p>Aprendiz auditivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ambiente donde pueda leer en voz alta o donde pueda escuchar el material sin interrumpir a otras personas. ▪ Lugar ventilado, con buena iluminación y donde se les permita el movimiento mientras repite en voz alta el material. <p>Aprendiz multisensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ambiente se le permita moverse, | <p>Aprendiz visual y auditivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Preparar una agenda detalladas y con códigos de colores con lo que tienen que realizar. ▪ Reforzar el que termine las tareas asignadas en la agenda. ▪ Utilizar agendas de papel donde pueda marcar, escribir, colorear. ▪ Utilizar “post-it” para organizar su día. ▪ Comenzar con las clases más complejas y luego moverse a las sencillas. ▪ Brindar tiempo extendido para completar sus tareas. <p>Aprendiz multisensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Asistir al estudiante a organizar su trabajo con agendas escritas o electrónicas. |

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

| Acomodos de presentación | Acomodos en la forma de responder | Acomodos de ambiente y lugar | Acomodos de tiempo e itinerario |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>que convierten el texto en formato audible.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Leer en voz alta las instrucciones. ▪ Permitir que el estudiante se grabe mientras lee el material. ▪ Audiolibros ▪ Repetición de instrucciones ▪ Pedirle al estudiante que explique en sus propias palabras lo que tiene que hacer ▪ Utilizar el material grabado ▪ Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante <p>Aprendiz multisensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Presentar el material segmentado (en pedazos) ▪ Dividir la tarea en partes cortas ▪ Utilizar manipulativos ▪ Utilizar canciones ▪ Utilizar videos ▪ Presentar el material de forma activa, con materiales comunes. ▪ Permitirle al estudiante investigar sobre el tema que se trabajará ▪ Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hacer presentaciones orales. ▪ Hacer videos explicativos. ▪ Hacer exposiciones <p>Aprendiz multisensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Señalar la contestación a una computadora o a una persona. ▪ Utilizar manipulativos para representar su contestación. ▪ Hacer presentaciones orales y escritas. ▪ Hacer dramas donde represente lo aprendido. ▪ Crear videos, canciones, carteles, infografías para explicar el material. ▪ Utilizar un comunicador electrónico o manual. | <p>hablar, escuchar música mientras trabaja, cantar.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Permitir que realice las actividades en diferentes escenarios controlados por el adulto. Ejemplo el piso, la mesa del comedor y luego, un escritorio. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Establecer mecanismos para recordatorios que le sean efectivos. ▪ Utilizar las recompensas al terminar sus tareas asignadas en el tiempo establecido. ▪ Establecer horarios flexibles para completar las tareas. ▪ Proveer recesos entre tareas. ▪ Tener flexibilidad en cuando al mejor horario para completar las tareas. ▪ Comenzar con las tareas más fáciles y luego, pasar a las más complejas. ▪ Brindar tiempo extendido para completar sus tareas. |

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

HOJA DE DOCUMENTAR LOS ACOMODOS RAZONABLES UTILIZADOS AL TRABAJAR EL MÓDULO DIDÁCTICO

Nombre del estudiante: _____

Número de SIE: _____

Materia del módulo: _____

Grado: _____

Estimada familia:

1.

Utiliza la siguiente hoja para documentar los acomodados razonables que utiliza con tu hijo en el proceso de apoyo y seguimiento al estudio de este módulo. Favor de colocar una marca de cotejo [✓] en aquellos acomodados razonables que utilizó con su hijo para completar el módulo didáctico. Puede marcar todos los que aplique y añadir adicionales en la parte asignada para ello.

| Acomodos de presentación | Acomodos de tiempo e itinerario |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Aprendiz visual:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Usar letra agrandada o equipos para agrandar como lupas, televisores y computadoras<input type="checkbox"/> Uso de láminas, videos pictogramas.<input type="checkbox"/> Utilizar claves visuales tales como uso de colores en las instrucciones, resaltadores (<i>highlighters</i>), subrayar palabras importantes.<input type="checkbox"/> Demostrar lo que se espera que realice el estudiante y utilizar modelos o demostraciones.<input type="checkbox"/> Hablar con claridad, pausado<input type="checkbox"/> Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante<input type="checkbox"/> Añadir al material información complementaria <p>Aprendiz auditivo:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Leerle el material o utilizar aplicaciones que convierten el texto en formato audible.<input type="checkbox"/> Leer en voz alta las instrucciones.<input type="checkbox"/> Permitir que el estudiante se grabe mientras lee el material.<input type="checkbox"/> Audiolibros<input type="checkbox"/> Repetición de instrucciones<input type="checkbox"/> Pedirle al estudiante que explique en sus propias palabras lo que tiene que hacer<input type="checkbox"/> Utilizar el material grabado<input type="checkbox"/> Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante <p>Aprendiz multisensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Presentar el material segmentado (en pedazos)<input type="checkbox"/> Dividir la tarea en partes cortas<input type="checkbox"/> Utilizar manipulativos | <p>Aprendiz visual:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Utilizar la computadora para que pueda escribir.<input type="checkbox"/> Utilizar organizadores gráficos.<input type="checkbox"/> Hacer dibujos que expliquen su contestación.<input type="checkbox"/> Permitir el uso de láminas o dibujos para explicar sus contestaciones<input type="checkbox"/> Permitir que el estudiante escriba lo que aprendió por medio de tarjetas, franjas, láminas, la computadora o un comunicador visual.<input type="checkbox"/> Contestar en el folleto. <p>Aprendiz auditivo:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Grabar sus contestaciones<input type="checkbox"/> Ofrecer sus contestaciones a un adulto que documentará por escrito lo mencionado.<input type="checkbox"/> Hacer presentaciones orales.<input type="checkbox"/> Hacer videos explicativos.<input type="checkbox"/> Hacer exposiciones <p>Aprendiz multisensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Señalar la contestación a una computadora o a una persona.<input type="checkbox"/> Utilizar manipulativos para representar su contestación.<input type="checkbox"/> Hacer presentaciones orales y escritas.<input type="checkbox"/> Hacer dramas donde represente lo aprendido.<input type="checkbox"/> Crear videos, canciones, carteles, infografías para explicar el material.<input type="checkbox"/> Utilizar un comunicador electrónico o manual. |

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

| Acomodos de presentación | Acomodos de tiempo e itinerario |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Utilizar canciones <input type="checkbox"/> Utilizar videos <input type="checkbox"/> Presentar el material de forma activa, con materiales comunes. <input type="checkbox"/> Permitirle al estudiante investigar sobre el tema que se trabajará <input type="checkbox"/> Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante | |
| Acomodos de respuesta | Acomodos de ambiente y lugar |
| <p>Aprendiz visual:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ambiente silencioso, estructurado, sin muchos distractores. <input type="checkbox"/> Lugar ventilado, con buena iluminación. <input type="checkbox"/> Utilizar escritorio o mesa cerca del adulto para que lo dirija. <p>Aprendiz auditivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ambiente donde pueda leer en voz alta o donde pueda escuchar el material sin interrumpir a otras personas. <input type="checkbox"/> Lugar ventilado, con buena iluminación y donde se les permita el movimiento mientras repite en voz alta el material. <p>Aprendiz multisensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ambiente se le permita moverse, hablar, escuchar música mientras trabaja, cantar. <input type="checkbox"/> Permitir que realice las actividades en diferentes escenarios controlados por el adulto. Ejemplo el piso, la mesa del comedor y luego, un escritorio. | <p>Aprendiz visual y auditivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Preparar una agenda detalladas y con códigos de colores con lo que tienen que realizar. <input type="checkbox"/> Reforzar el que termine las tareas asignadas en la agenda. <input type="checkbox"/> Utilizar agendas de papel donde pueda marcar, escribir, colorear. <input type="checkbox"/> Utilizar “post-it” para organizar su día. <input type="checkbox"/> Comenzar con las clases más complejas y luego moverse a las sencillas. <input type="checkbox"/> Brindar tiempo extendido para completar sus tareas. <p>Aprendiz multisensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Asistir al estudiante a organizar su trabajo con agendas escritas o electrónicas. <input type="checkbox"/> Establecer mecanismos para recordatorios que le sean efectivos. <input type="checkbox"/> Utilizar las recompensas al terminar sus tareas asignadas en el tiempo establecido. <input type="checkbox"/> Establecer horarios flexibles para completar las tareas. <input type="checkbox"/> Proveer recesos entre tareas. <input type="checkbox"/> Tener flexibilidad en cuando al mejor horario para completar las tareas. <input type="checkbox"/> Comenzar con las tareas más fáciles y luego, pasar a las más complejas. <input type="checkbox"/> Brindar tiempo extendido para completar sus tareas. |
| <p>Otros:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | |

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

2.

Si tu hijo es un candidato o un participante de los servicios para estudiantes aprendices del español como segundo idioma e inmigrantes considera las siguientes sugerencias de enseñanza:

- Proporcionar un modelo o demostraciones de respuestas escritas u orales requeridas o esperadas.
- Comprobar si hay comprensión: use preguntas que requieran respuestas de una sola palabra, apoyos y gestos.
- Hablar con claridad, de manera pausada.
- Evitar el uso de las expresiones coloquiales, complejas.
- Asegurar que los estudiantes tengan todos los materiales necesarios.
- Leer las instrucciones oralmente.
- Corroborar que los estudiantes entiendan las instrucciones.
- Incorporar visuales: gestos, accesorios, gráficos organizadores y tablas.
- Sentarse cerca o junto al estudiante durante el tiempo de estudio.
- Seguir rutinas predecibles para crear un ambiente de seguridad y estabilidad para el aprendizaje.
- Permitir el aprendizaje por descubrimiento, pero estar disponible para ofrecer instrucciones directas sobre cómo completar una tarea.
- Utilizar los organizadores gráficos para la relación de ideas, conceptos y textos.
- Permitir el uso del diccionario regular o ilustrado.
- Crear un glosario pictórico.
- Simplificar las instrucciones.
- Ofrecer apoyo en la realización de trabajos de investigación.
- Ofrecer los pasos a seguir en el desarrollo de párrafos y ensayos.
- Proveer libros o lecturas con conceptos similares, pero en un nivel más sencillo.
- Proveer un lector.
- Proveer ejemplos.
- Agrupar problemas similares (todas las sumas juntas), utilizar dibujos, láminas, o gráficas para apoyar la explicación de los conceptos, reducir la complejidad lingüística del problema, leer y explicar el problema o teoría verbalmente o descomponerlo en pasos cortos.
- Proveer objetos para el aprendizaje (concretizar el vocabulario o conceptos).
- Reducir la longitud y permitir más tiempo para las tareas escritas.
- Leer al estudiante los textos que tiene dificultad para entender.
- Aceptar todos los intentos de producción de voz sin corrección de errores.
- Permitir que los estudiantes sustituyan dibujos, imágenes o diagramas, gráficos, gráficos para una asignación escrita.
- Esbozar el material de lectura para el estudiante en su nivel de lectura, enfatizando las ideas principales.
- Reducir el número de problemas en una página.
- Proporcionar objetos manipulativos para que el estudiante utilice cuando resuelva problemas de matemáticas.

Educación Física – 6^{to}, 7^{mo}, 8^{vo} Grado

3.

Si tu hijo es un estudiante dotado, es decir, que obtuvo 130 o más de cociente intelectual (CI) en una prueba psicométrica, su educación debe ser dirigida y desafiante. Deberán considerar las siguientes recomendaciones:

- Conocer las capacidades especiales del estudiante, sus intereses y estilos de aprendizaje.
- Realizar actividades motivadoras que les exijan pensar a niveles más sofisticados y explorar nuevos temas.
- Adaptar el currículo y profundizar.
- Evitar las repeticiones y las rutinas.
- Realizar tareas de escritura para desarrollar empatía y sensibilidad.
- Utilizar la investigación como estrategia de enseñanza.
- Promover la producción de ideas creativas.
- Permitirle que aprenda a su ritmo.
- Proveer mayor tiempo para completar las tareas, cuando lo requiera.
- Cuidar la alineación entre su educación y sus necesidades académicas y socioemocionales.