

# MÓDULO DIDÁCTICO EDUCACIÓN FÍSICA

**SEGUNDO Y TERCER GRADO**

**AGOSTO 2020**



**DE** DEPARTAMENTO DE  
**EDUCACIÓN**  
GOBIERNO DE PUERTO RICO

**Nota:**

**Este módulo está diseñado con propósitos exclusivamente educativos y no con intención de lucro. Los derechos de autor (*copyrights*) 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**

Lista de Colaboradores..... 4

Carta del Estudiante..... 5

Carta a las Familias..... 6

Carta a los Maestros..... 7

Calendario de Progreso en el Módulo ..... 8

Apertura del Módulo Didáctico ..... 9

Módulo 1: Reconociendo el cuerpo..... 10

Unidad 1: Reconociendo el Cuerpo..... 10

    Primera parte: Conociendo mi peso y estatura ..... 11

        Actividad 1: ..... 13

    Segunda parte: Conociendo mis articulaciones y como se mueven ..... 14

        Actividad 2: ..... 17

        Actividad 3: ..... 18

        Actividad 4: ..... 20

        Actividad 5: ..... 21

    Tercera parte: Encoger, Flexionar, torcer y estirar(flexibilidad) ..... 22

        Actividad 6: ..... 27

    Cuarta parte: Equilibrio ..... 29

        Actividad 7: ..... 33

        Actividad 8 ..... 36

    Quinta parte: Tono muscular (fuerza muscular) ..... 38

        Actividad 9: ..... 39

        Actividad 10: ..... 39

        Actividad 11: ..... 42

        Actividad 12: ..... 43

Referencias ..... 45

GUÍA DE ACOMODOS RAZONABLES PARA LOS ESTUDIANTES QUE TRABAJARÁN  
BAJO MÓDULOS DIDÁCTICOS..... 47

**Lista de colaboradores**

- Cárorin Castro Rivera
- Miguel A Caraballo Fred
- Szaritsa E. Ayala Cruz

## 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.



**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.

## 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
<b>17-21 agosto</b>	UNIDAD 1: LEER PRIMERA PARTE Y REALIZAR ACTIVIDAD 1
<b>24-28 agosto</b>	UNIDAD 1: LEER SEGUNDA PARTE Y REALIZAR ACTIVIDADES 2 Y 3
<b>31-4 septiembre</b>	UNIDAD 1: REPASAR SEGUNDA PARTE Y REALIZAR ACTIVIDADES 4 Y 5
<b>7-11 septiembre</b>	UNIDAD 1: LEER TERCERA PARTE Y REALIZAR RECURSOS EN LÍNEA
<b>14-18 septiembre</b>	UNIDAD 1: REALIZAR ACTIVIDAD 6
<b>21-25 septiembre</b>	UNIDAD 1: LEER CUARTA PARTE Y REALIZAR ACTIVIDAD 7
<b>28-2 octubre</b>	UNIDAD 1: REPASAR CUARTA PARTE Y REALIZAR ACTIVIDAD 8
<b>5-9 octubre</b>	UNIDAD 1: LEER QUINTA PARTE Y REALIZAR ACTIVIDAD 9
<b>12-16 octubre</b>	UNIDAD 1: REPASAR QUINTA PARTE Y REALIZAR ACTIVIDADES 10 Y 11
<b>19-23 octubre</b>	UNIDAD 1: REALIZAR ACTIVIDAD 12

### Apertura del Módulo Didáctico

La escuela es la base para el desarrollo de las destrezas motrices fundamentales: es imperativo que la educación física se enfoque en la adquisición de estas. Las destrezas fundamentales (habilidades emergentes) de inicio solo maduran con la práctica deliberada (intencional o planificada) y una enseñanza de calidad. Las destrezas motoras fundamentales en el nivel elemental forman la base o cimiento para los juegos, la actividad física y las actividades para el desarrollo de la condición física que siguen en el nivel intermedio y superior.

Los estudiantes que salen de escuela elemental sin una base sólida de las destrezas motoras son "dejados atrás", presentan rezagos, de la misma manera que los niños sin los requisitos previos en las materias de Español y Matemáticas (Clark, como se cita en Estándares NASPE, 2014). La adquisición de las destrezas es esencial para continuar participando en actividades de movimiento en la adolescencia y después de esta (Barnett et al; Gallahue et al; Stodden et al., como se cita en Estándares NASPE, 2014). Así como la educación física en el nivel elemental es el medio para desarrollar y madurar las destrezas motrices fundamentales, es también donde los estudiantes experimentan el disfrute y las frustraciones que determinan que quieran moverse y se muevan de manera eficiente. La investigación apoya que el éxito y el disfrute en los primeros años de educación física son fundamentales para la participación futura en actividades físicas (Bengoechea, Sabiston, Ahmed, y Farnoush; Corbin; Ennis, como se cita en Estándares NASPE, 2014).

Los estándares y expectativas por grado en el nivel elemental se basan en los principios de la adquisición de destrezas, el disfrute y el éxito. Las expectativas están diseñadas para favorecer la maduración (dominio) de las destrezas motoras fundamentales, el desarrollo y la comprensión de conceptos de movimiento y principios de aptitud física.

Las expectativas por Grado: Pre Kínder – Quinto Grado establecen que al finalizar el quinto grado el estudiante:

1. Demostrará competencia en las destrezas motrices fundamentales y en la combinación de destrezas seleccionadas.
2. Utilizará conceptos básicos de movimiento en el baile, la gimnasia y en tareas prácticas específicas (small-sided practice task)
3. Identificará los conceptos básicos de aptitud física relacionados a la salud.
4. Exhibirá aceptación de sí mismo y hacia otros durante su participación en actividades físicas.
5. Identificará los beneficios de un estilo de vida activo y saludable.

**Módulo 1: Reconociendo el cuerpo**

**Segundo y Tercer Grado**



**En años** anteriores ustedes trabajaron su coordinación mediante ritmo, conceptos básicos de aptitud física en los que ahora vamos a profundizar un poco más. Vamos a trabajar enfocándonos en la continuidad del movimiento y en actividades físicas que nos ayudan a desarrollar una buena aptitud física. Trabajaremos con nuestro peso, la flexibilidad fuerza y resistencia muscular. Además, se trabajará una serie de actividades que le permitirán continuar la exploración de conductas sicomotoras que tienen estrecha relación con las destrezas de lectura y escritura.

**Unidad 1: Reconociendo el Cuerpo**

**Contenidos**

- Articulaciones
- Equilibrio
- Resistencia y fuerza Muscular
- Flexibilidad
- Habilidades propioceptivo-motoras (actividades rítmicas)
- Peso y Estatura = IMC
- Aptitud Física

**Objetivos Generales**

1. Identificar las articulaciones y segmentos corporales.
2. Identificar peso y estatura. Monitorear su peso y estatura.
3. Desarrollar y adquirir dominio de las posibilidades de movimiento a nivel articular.
4. Adquirir seguridad y confianza en actividades de equilibrio en diferentes posturas.
5. Desarrollar coordinación visomotora en diferentes posiciones (de pie, sentado o acostado)
6. Desarrollar control en la ejecución de diferentes movimientos corporales.
7. Desarrollar la capacidad respiratoria (aptitud física).
8. Desarrollar valores de solidaridad.
9. Realizar actividades relacionadas al contenido aprendido.
10. Enumerar reglas de seguridad en actividad física.
11. Comparar datos sobre su peso, estatura y realización de actividad física.
12. Identificar los beneficios de realizar actividad física.

**Primera parte: Conociendo mi peso y estatura  
(Composición Corporal)**

Bienvenidos a la primera parte del **Módulo 1** Reconociendo nuestro cuerpo. Aquí vamos a conocer cómo tomar datos de nuestro peso y estatura. También identificaremos con ayuda de nuestros maestros y padres si nos encontramos en un peso saludable para nuestra edad para luego desarrollar metas que nos lleve a tener una buena salud.



Para saber nuestro peso necesitamos una báscula y una cinta métrica para saber nuestra estatura.



EDAD	PESO		ESTATURA	
	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS
1 mes	4.4 kg	4.3 kg	54.0 cm	53.0 cm
2 meses	5.3 kg	5.0 kg	57.0 cm	56.5 cm
3 meses	6.2 kg	6.7 kg	60.0 cm	58.9 cm
4 meses	6.8 kg	6.2 kg	62.2 cm	60.0 cm
5 meses	7.6 kg	7.0 kg	63.9 cm	63.9 cm
6 meses	7.9 kg	7.4 kg	66.7 cm	65.3 cm
7 meses	8.4 kg	8.0 kg	68.0 cm	67.0 cm
8 meses	8.8 kg	8.2 kg	69.9 cm	68.1 cm
9 meses	9.2 kg	8.6 kg	71.1 cm	69.4 cm
10 meses	9.5 kg	8.9 kg	72.3 cm	71.0 cm
11 meses	9.7 kg	9.1 kg	73.6 cm	72.1 cm
1 año	10.5 kg	10.1 kg	76.0 cm	74.0 cm
2 años	12.5 kg	12.0 kg	85.0 cm	83.0 cm
3 años	14.5 kg	14.0 kg	94.9 cm	93.9 cm
4 años	16.3 kg	15.9 kg	102.9 cm	101.6 cm
5 años	18.0 kg	17.4 kg	106.4 cm	105.9 cm
6 años	19.9 kg	19.5 kg	112.7 cm	111.9 cm
7 años	22.0 kg	21.2 kg	118.5 cm	117.2 cm
8 años	23.5 kg	23.5 kg	122.8 cm	122.6 cm
9 años	26.4 kg	25.7 kg	128.5 cm	127.5 cm
10 años	28.7 kg	28.3 kg	133.0 cm	132.6 cm



Cuando vamos al doctor ellos nos pesan y nos miden para saber si nuestro crecimiento se da de forma saludable. Tener un peso adecuado es parte de una buena aptitud física.



## APTITUD FÍSICA

### Resistencia cardiorespiratoria



### Composición corporal

### Componentes

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

### Resistencia muscular

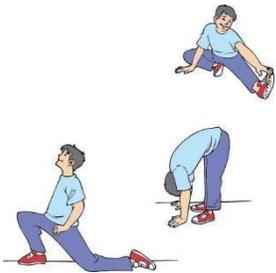


- Ejemplos:
- Lagartijas (comandos)
  - Tolerancia abdominal (comandos)

### Fuerza muscular



### Flexibilidad



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.

Actividad 1:

Nombre: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Instrucciones:

1. Colorea y completa la información en el espacio provisto. Imprímelo y guárdalo en tu portafolio físico o en tu portafolio digital.



2. Entra a esta dirección con ayuda de tus padres, escribe los resultados en pies y libras para conocer tu índice de masa corporal. Anótalo en esta hoja.

Resultado IMC= \_\_\_\_\_.

[https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose\\_wt/BMI/bmicalc\\_sp.htm](https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc_sp.htm)

Segunda parte: Conociendo mis articulaciones y como se mueven



**¿Qué es una articulación?**

Es el punto de contacto entre dos huesos. Son muy importantes ya que nos ayudan a realizar diferentes movimientos.

Vamos a conocer cuáles son las articulaciones, pero primero vamos a movernos un poco. Presiona el enlace y realiza cada actividad

<https://youtu.be/71hiB8Z-03k>  
<https://youtu.be/pc06kmPcNkk>  
<https://youtu.be/113aMmVjMaY>  
<https://youtu.be/XqZsoesa55w>

Veamos que son las articulaciones. Presiona el enlace

<https://youtu.be/0AB4d8ur4M4>



Como ustedes son unos campeones los reto a realizar los siguientes ejercicios donde moveremos nuestras articulaciones.

[https://youtu.be/po\\_57\\_1we4](https://youtu.be/po_57_1we4)

### Introducción al tema

Cuando hacemos ejercicio o alguna actividad física nuestro corazón se acelera. El pulso es un **movimiento arterial generado por los latidos cardíacos**. Debemos saber tomar nuestro pulso para identificar si está funcionando el corazón de una manera adecuada o si no está funcionando como debe. Si sabemos tomar el pulso podremos controlar la intensidad de la actividad.



### Lugares donde podemos tomar el pulso

Las carótidas son arterias que van por los dos lados del cuello, por lo que con dos dedos el índice y el medio presionas ligeramente en uno de los lados del cuello hasta notar las pulsaciones. Lo normal para un diestro es usar los dedos de la mano derecha y tomarse las pulsaciones en el lado izquierdo del cuello. Como puedes ver en la foto.



### Tomarse el pulso en la muñeca o en la arterial radial

Con los dedos índice y medio o también con el pulgar presionas ligeramente en la muñeca casi en el inicio de la mano cerca del dedo pulgar hasta notar las pulsaciones. La zona es inmediatamente arriba de la base del pulgar. Al ser la arteria más pequeña que la que pasa por el cuello es más difícil contar las pulsaciones.



### **Cuanto tiempo tengo que contar las pulsaciones**

El tiempo exacto es un minuto, ya que las pulsaciones se miden en minutos. Cuando no tenemos prisa lo normal es un minuto o tomarte las pulsaciones en treinta (30) segundos y luego multiplicar por dos para conocer las que tienes en un minuto.

Para ya deportistas en los que las pulsaciones bajan a una velocidad alucinante, suelen tomarse las pulsaciones en seis segundos y luego multiplicarlo por diez. Poner un cero a la cifra.

### **Cantidad de pulso normal por edad**

**Hasta 1 mes de edad.** 70 a 190 latidos por minuto.

**1-11 meses de edad** 80 a 160 latidos por minuto.

**1-2 años de edad.** 80 a 130 latidos por minuto.

**3-4 años de edad.** 80 a 120 latidos por minuto.

**5- 6 años de edad.** 75 a 115 latidos por minuto.

**7 – 9 años de edad.** 70 a 110 latidos por minuto

**A partir de 10 años a la adultez.** 60 a 100 latidos por minuto.

Actividad 2:

Nombre: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Realiza las siguientes actividades y guárdalas en tu portafolio físico o digital.

1. Selecciona y escribe el nombre de la articulación en el espacio provisto.

Escribe el nombre de las articulaciones.

Rodilla	Tobillo
Cadera	Muñeca
Codo	

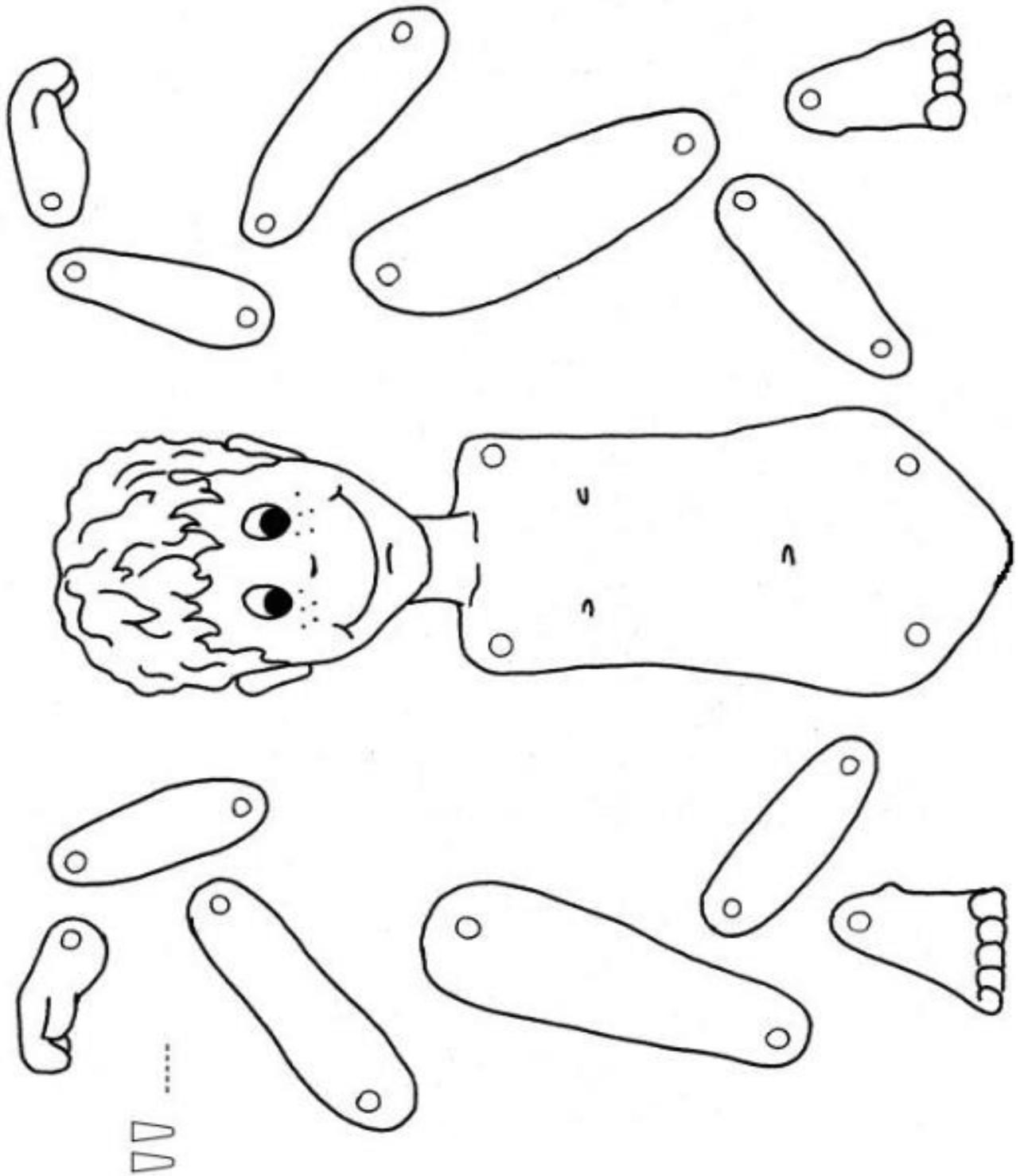


The illustration shows a cartoon boy with brown hair and a blue smile. He is wearing blue briefs. There are five horizontal lines extending from his body to the right, intended for labeling joints. The lines are positioned at the neck, waist, elbow, knee, and ankle.

## Las articulaciones

2. **Colorea** el cuello del niño, **realiza círculos** en el codo y **marca** con un aspa (x) las rodillas.





Actividad 4:

Nombre: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Realiza las siguientes actividades y guárdalas en tu portafolio físico o digital.

1. Realiza la sopa de letras

Partes del cuerpo y articulaciones.

G	C	O	D	O	E	S	F	N	E	U	E	Ñ	S
N	O	U	C	U	E	L	L	O	F	O	X	G	T
Ñ	J	B	N	U	C	G	F	Ñ	W	D	T	M	O
A	M	M	J	X	O	V	J	R	J	C	R	T	U
H	E	P	T	O	B	I	L	L	O	O	E	R	H
C	R	A	O	U	J	R	A	M	Z	U	M	O	H
I	Ñ	F	T	K	J	M	E	U	A	D	I	N	F
N	I	P	O	F	Q	Y	A	Ñ	U	L	D	C	H
T	L	I	S	D	C	A	B	E	Z	A	A	O	O
U	Z	O	U	Z	D	I	B	C	M	N	D	O	M
R	D	A	O	S	Y	F	Y	A	F	R	E	M	B
A	Ñ	E	M	G	R	M	O	F	T	E	S	A	R
W	D	A	U	A	R	O	D	I	L	L	A	F	O
B	U	M	T	Y	O	Q	D	V	W	B	U	A	Q

MUÑECA

CUELLO

HOMBRO

CODO

CABEZA

TRONCO

TOBILLO

CINTURA

RODILLA

EXTREMIDADES

**Actividad 5:**

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Grado:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Realiza las siguientes actividades y guárdalas en tu portafolio físico o digital.

**1. Realiza este ejercicio y grábalo en tu portafolio digital o imprímelo y guarda en tu portafolio físico.**

Tomate el pulso en reposo justo en el momento que te levantes de dormir

1. Pídele a algún adulto que te tome el tiempo en seis segundos
2. Coloca tus dedos índice y corazón en el área de la vena carótida en el cuello.
3. Encuentra tus pulsaciones
4. Da la señal de que lo encontraste para que te digan cuando comenzar a contar
5. Cuanta las pulsaciones y a la cantidad le añades un cero. Por ejemplo si contaste 7 vas a escribir 70.

- Pulso en reposo\_\_\_\_\_

6. Realiza estos ejercicios

- A los 10 minutos toma el pulso
- Pulso en actividad\_\_\_\_\_

7. Al terminar el ejercicio vuelves a tomar el pulso

- Pulso al finalizar\_\_\_\_\_

8. A los tres minutos de haber terminado vuelves a tomar el pulso

- Pulso en recuperación\_\_\_\_\_

**Así podrás ver el comportamiento de tu pulso.**

Tercera parte: Encoger, Flexionar, torcer y estirar(flexibilidad)



¿Qué es la flexibilidad?

La capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible.



¿Cuándo debemos realizar ejercicios de flexibilidad?

Debemos realizar ejercicios de flexibilidad durante el calentamiento antes de realizar cualquier actividad física y luego de realizar la actividad durante la vuelta a la calma (cool down).

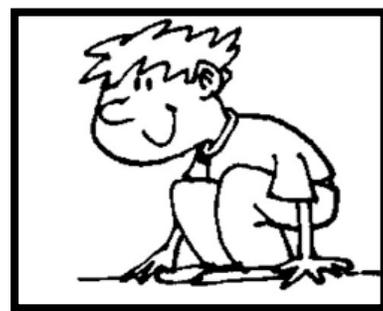


Quando hacemos actividad física nuestras articulaciones nos permiten flexionar nuestro cuerpo de diferentes maneras. Podemos...



Torcer

Encoger



Estirar



### ¿Qué es el calentamiento y vuelta a la calma?

**Calentamiento:** las actividades físicas que preparan el cuerpo, pues se trabaja la fuerza y la flexibilidad muscular. Aumentan poco a poco la temperatura corporal necesaria para las actividades físicas. Realizar calentamiento previene que nos lastimemos.

**Vuelta a la calma o recuperación:** ejercicios que se realizan para ayudar a la salud, crecimiento y recuperación del cuerpo luego de la actividad.

### Beneficios del Calentamiento

- Evitan lesiones.
- Mejoran la circulación sanguínea.
- Preparan los músculos para un trabajo más fuerte.
- Elevan la temperatura de todo el cuerpo.





## Recursos en Línea

Aquí te dejo una serie de actividades para realizar una diariamente espero que te diviertas junto a tu familia y al mismo tiempo trabajamos la flexibilidad encogiéndose, estirando, torciendo y flexionando nuestro cuerpo. Presiona el enlace y realiza los ejercicios del video. ¡Voy a ti!



<https://youtu.be/t8748OWc1nQ>



<https://youtu.be/jMOZz7GHaog>



<https://youtu.be/LOYxOzMUgAY>



<https://youtu.be/3biggxDiXyk>



<https://youtu.be/SP5p1gLUOHl>



<https://youtu.be/MI1S5rM0ou0>



<https://youtu.be/36nlKVJ06Jo>



<https://youtu.be/uYXMpxFhWQo>

## Actividades que puedes realizar como calentamiento.

Con actividades como esas puedes hacer tu calentamiento y estás calentando y estirando preparando tu cuerpo para la actividad física fuerte de juego o deportiva que vayas a realizar.



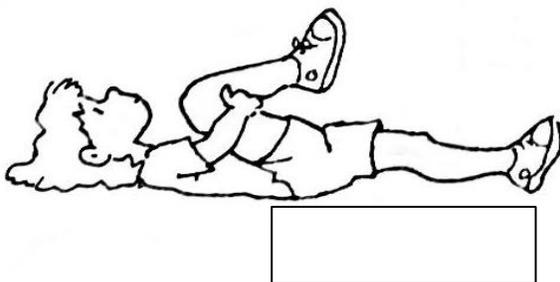
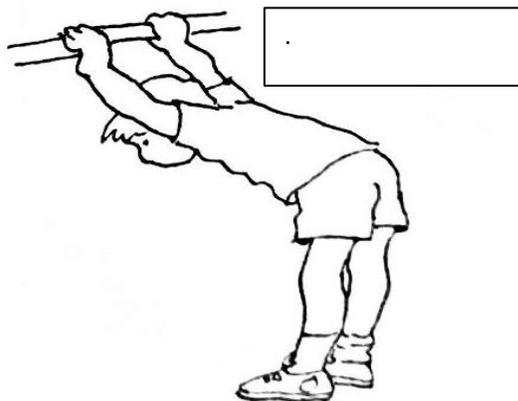
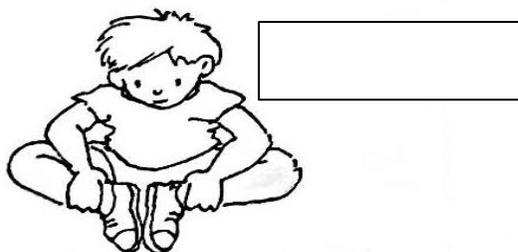
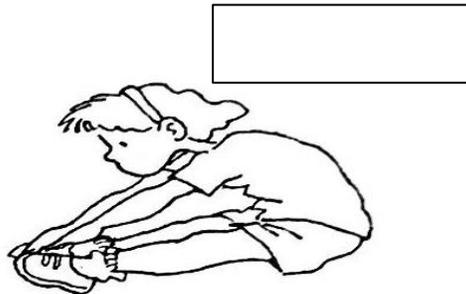
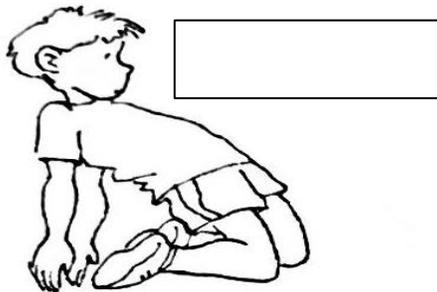
- **Correr por todos los espacios.** La idea es ir buscando espacios libres, o sea, donde no haya nadie corriendo. Esta actividad le obliga a cambiar de direcciones y sentidos de carrera.
- **Correr detrás de un compañero.** Consiste en desarrollar velocidad, tratando siempre de mantener un metro de distancia.
- **Correr cubriendo espacios.** Este ejercicio consiste en que cuando encuentres una línea en el piso, la saltes.
- **Correr por todos lados.** Cuando haces 15 o 20 pasos de carrera, tocas el piso con las dos manos y luego saltas.
- **Correr hacia todos lados.** Igual al ejercicio anterior, pero en vez de saltar, te pones en cuatro patas, apoyando pies y manos, y haces cinco pasos en esa posición, cuando terminas sigues corriendo y repites.
- **Acostarse de espaldas.** Toma tus piernas con los brazos hasta hacerte una bolita, te quedas en esa posición apoyando sólo la espalda en el suelo.
- **Sentarse en parejas con pelota.** Sentados uno frente a otro, con piernas juntas y extendidas, tomar un balón con brazos estirados por encima de la cabeza, y flexionando el tronco pasarlo a las manos del compañero sin doblar las rodillas.

**Actividad 6:**

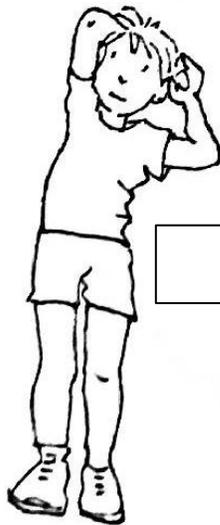
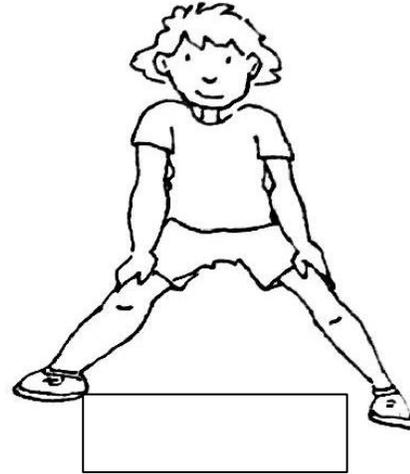
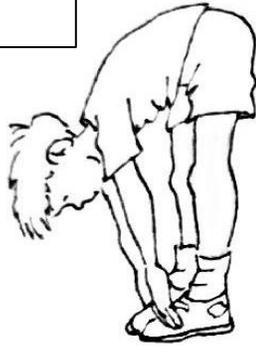
Nombre: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Realiza las siguientes actividades y guárdalas en tu portafolio físico o digital.

Reconoce que tipo de flexión está haciendo cada niño. Abre la pestaña del box y selecciona la contestación correcta.

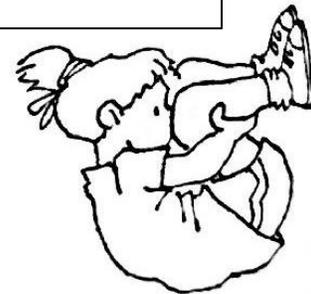


[Empty box for labeling]



[Empty box for labeling]

[Empty box for labeling]



## Cuarta parte: Equilibrio



Hola!!!!!! Hemos llegado a la tercera parte del módulo 1. En esta parte estaremos trabajando lo que es el balance y el equilibrio.

### ¿Qué es equilibrio?

Es lo que permite tanto a los animales como a los humanos la habilidad de moverse de un lugar a otro sin perder la armonía en sus pasos y caerse.



### Tipos de equilibrio

**Equilibrio Estático:** la habilidad de mantener el cuerpo erguido y estable sin que exista movimiento.

**Equilibrio Dinámico:** habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable en acciones que incluyan el

Realiza este ejercicio



### Ejercicio de Equilibrio Estático.

12. Colocado a gatas sobre una colchoneta:



1. Estirar un brazo hacia delante y bajar.



2. Estirar el otro brazo hacia delante y bajar.

Insune Portugal Bicandi

¿Te atreves a caminar por la línea de la loseta de tu casa sin caerte? Con cuidado y voy a ti. Mientras mas practiques mejor te saldrá.



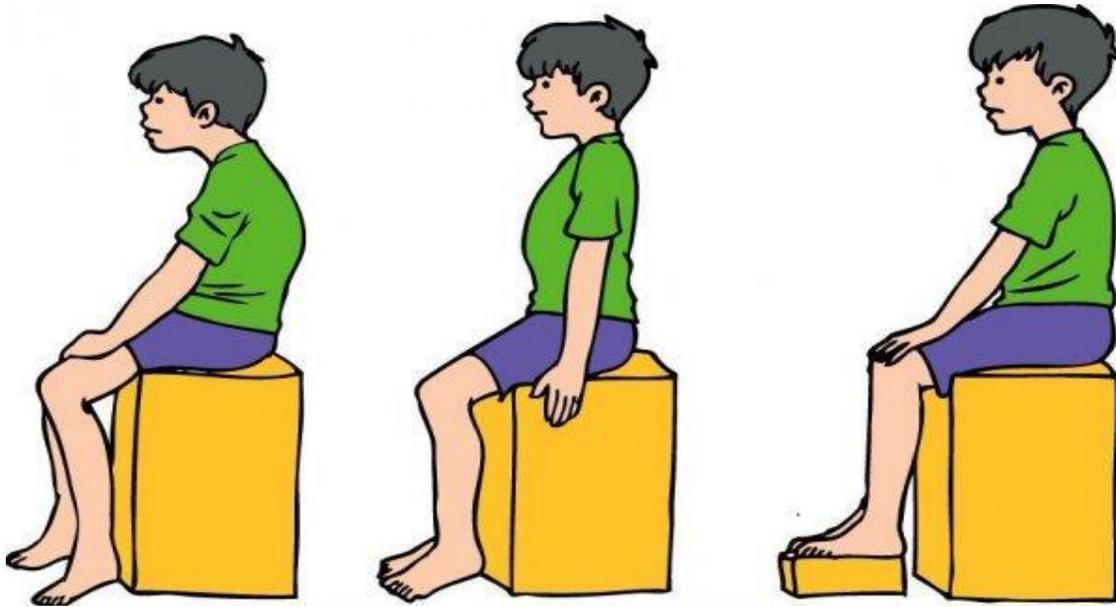
### Ejercicios de Equilibrio Dinámico



La postura es algo muy importante para poder mantener el equilibrio. Una mala postura garantiza que no podamos mantener el balance o equilibrio en diferentes

## Educación Física – 2do y 3er Grado

posiciones. También se nos hace difícil cambiar de una posición a otra si tenemos una mala postura. Observa este ejemplo.



Observa las posturas de esta estudiante.



El no practicar una buena postura no hace daño en los hueso y músculos de nuestra espalda afectando nuestra habilidad para movernos incluso para leer y escribir. Recuerda estar bien pendiente de tu postura.



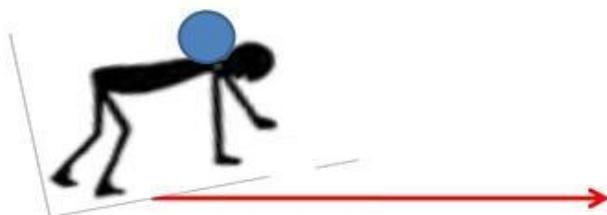
# Vamos a jugar!!!!!!

## Ejercicio de Equilibrio Dinámico.

### El avión.

Es un juego individual.

Colocarse un objeto entre la cabeza y espalda. Nosotros somos un avión y la pelota es el piloto. No debe caerse. Ir con la cadera flexionada y los brazos abiertos.

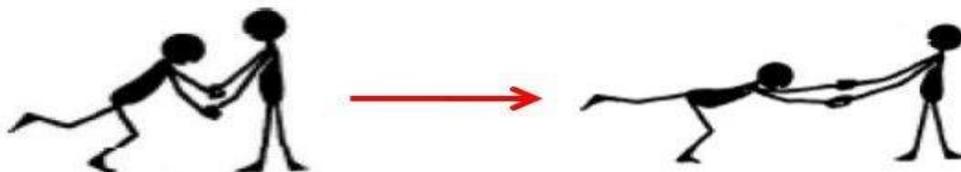


## Ejercicio de Equilibrio en grupo.

### Con las manos:

Colocar a los niños frente a frente cogidos de las manos.

Uno de ellos se quedará con un pie levemente levantado hacia atrás y el otro tira del niño hacia adelante y abajo. El resultado es que el primero queda en horizontal al suelo, sostenido sobre una sola pierna. Después el compañero le hace volver a su posición.



Tosune Portugal Bicandi

### Actividad 7:

Nombre: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Realiza las siguientes actividades y guárdalas en tu portafolio físico o digital.

#### Prepara lo siguiente en cartón o papel



#### Caminar con un objeto pequeño encima de la cabeza

Hacer un recorrido con un objeto sobre la cabeza es todo un reto para niños de corta edad. Requiere caminar con mucha precaución y no salirse del camino.

#### Necesitas:

- Un objeto pequeño, ligero y que no se rompa al caer.
- Definir el recorrido que el niño tiene que memorizar.
- Lo puedes hacer con una copa de plástico y agua.

Define una salida y una meta. Si el objeto se cae, el niño lo vuelve a colocar y sigue caminando.

#### Ejercicio de Equilibrio Dinámico.

**Transportar.**  
3. Transportar objetos en equilibrio sobre la cabeza sin sujeción con las manos.  
Variaciones con los brazos abiertos en cruz o cerrados.



Cuando controle este nivel de dificultad, se puede intentar con otros objetos y añadir complejidad al recorrido como pasar por un lugar donde haya que agacharse un poco o subir encima.

### Andar sobre una cuerda

Caminar sobre una cuerda obliga a no salirse de la raya y mantener el equilibrio. Toda una dificultad cuando se tienen tan pocos años.

#### Necesitarás:

- Una cuerda lo suficientemente grande para marcar un recorrido.
- Un espacio grande y libre de objetos.

Aparta los muebles y coloca la cuerda en el suelo formando un gran círculo. El juego consiste en caminar descalzo sobre la cuerda, paso a paso y sin salirse de ella. Cuando lo consiga, buscar recorridos más complicados, formando más curvas. Luego, se le puede invitar a caminar sobre ella hacia atrás o con los ojos cerrados.

### Caminar a ciegas

Este juego encanta a todos los niños pequeños. Le confronta a un reto que conoce y le permite evaluar la importancia de otros sentidos aparte de la vista. Requiere coordinación, equilibrio y confianza en la persona que le sirve de guía.

#### Necesitarás:

- Un pañuelo.
- El juego se puede hacer tanto dentro como fuera de casa.

Tapa los ojos del niño con el pañuelo e indícale que se deje llevar de tu mano. Camina a paso lento, atentos a los demás sentidos. Llévale a fijarse en los olores, lo que siente a través de su piel, el sonido de sus pasos... Quítale el pañuelo e invítale a relatar su experiencia. Luego, los papeles se intercambian y él hace de guía y protege al adulto en su recorrido.

### Caminar con un vaso de agua

Para un niño pequeño, atender a dos cosas a la vez no es nada sencillo. Necesita mucha concentración y coordinación para llegar al meta victorioso. Además, jugar con agua siempre es divertido.

#### Necesitarás:

- Vasitos de plástico
- Dos envases de plástico
- Agua.

## Educación Física – 2do y 3er Grado

Fija un recorrido al aire libre. En la salida, coloca un recipiente de plástico lleno de agua y en la llegada uno vacío. El niño sale caminando con su vaso lleno hasta los topes, lo vacía en la meta y va a por más agua. Luego, se comprueba cuánta agua se ha perdido en el camino. Se pueden ir añadiendo dificultades en el recorrido o limitarlo en el tiempo. Este juego es más divertido si se hace en compañía de otros niños, pero también resulta interesante a solas.



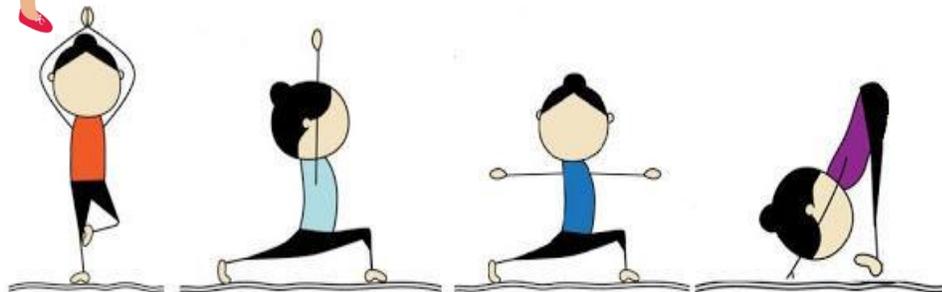
¿Te divertiste con las actividades?



Si y mucho. Ahora realicemos las siguientes tareas.



Realiza las siguientes posturas de equilibrio:



**SUKHASANA**  
Sentados con las piernas cruzadas y las manos sobre las rodillas, inhalamos y exhalamos.



**VRKSASANA**  
Parados en un solo pie, elevamos el otro pie por encima de la rodilla. Debemos pensar que nuestra pierna es el tronco del árbol y nuestros brazos las ramas.



**ADHO MUKHA SVANASANA**  
De pie, bajamos el cuerpo hasta formar una V invertida. Nuestros brazos deben estar rectos, y las palmas de las manos deben tocar el piso.



**SARVANGASANA**  
Acostados boca arriba, las manos tocando el piso, elevamos poco a poco las piernas y espalda, hasta estar en posición vertical.



**BHUJANGASANA**  
Acostados boca abajo con las palmas y brazos abiertos comenzamos a levantar el pecho.

## Actividad 8

1. Mira el siguiente video: **YOGA para niños | El saludo al Sol y Yoga con ... - YouTube**

<https://www.youtube.com/watch?v=Dwt0qeBj85I>



2. Completa la tabla marcando con una **X** en sí, no o por ahora a veces. Imprime y guarda en tu portafolio físico o en el digital.



¿Soy capaz de...sin caerme?

	Si	No	Por ahora a veces
Quedarme quieto o quieta de pie sobre una pierna			
Andar por encima de un banco			
Estar agachado con los ojos cerrados			
Estar quieto con un pie encima de un banco			
Andar a cuatro patas(gateo)			
Saltar con las dos piernas			
Andar sobre una línea recta			
Andar sobre líneas en zig zag			
Caminar con un vaso de agua en la cabeza			
Caminar con un libro sobre la cabeza sin caerse			
Caminar en cuatro patas con una bola pequeña en la parte posterior del cuello			

## Quinta parte: Tono muscular (fuerza muscular)



### Qué es fuerza muscular?

Fuerza: Capacidad que tiene un músculo de realizar una contracción por un corto tiempo.

Resistencia Muscular: Capacidad que tiene un músculo de realizar una contracción por un largo tiempo.

Veamos ejercicios de fuerza muscular.



- **Sentadillas con lanzamiento de balón**

Desde pequeños recoges las cosas del suelo o te agachas para jugar con ellas por lo que la sentadilla es un patrón de movimiento que cualquier niño es capaz de realizar.

Podemos incluir un balón y pasárnoslo con nuestros padres. Una buena idea es tratar de hacer un número de repeticiones en un tiempo o **si somos cuatro en la familia, dividirnos en parejas y competir entre nosotros.**

Presiona el enlace y realiza el ejercicio [https://youtu.be/4C0z1\\_uNHU0](https://youtu.be/4C0z1_uNHU0)

- **Flexiones**

Seguramente las flexiones como tal sean algo nuevo para ti, pero **el patrón de movimiento no deja de ser un empuje horizontal** que realizas cuando juegas con sus compañeros de clase o incluso cuando tienen que levantarse del suelo.

En el vídeo podrás ver varios niveles de dificultad a la hora de ejecutar las flexiones pero la clave es que aprendas a compactar el abdomen y no dejar la espalda en "modo espagueti" tal y como dicen en el vídeo. Dale voy a ti!!!

### Actividad 9:

Presiona el enlace e intenta hacer el ejercicio <https://youtu.be/Fv10F2eCv34>

[Los burpees](#) son una excelente opción para dotar a nuestro entrenamiento y selección de ejercicios de un componente más dinámico y cardiovascular.

Presiona el enlace y realiza el ejercicio. <https://youtu.be/3MYX1cOz2ps>



### Actividad 10:

Actividades para hacer de fuerza muscular

1. Realiza *push up* contra la pared (20 veces)
2. Coloca una marca en la pared y da saltos verticales (20)
3. Realiza saltos verticales por 30 segundos
4. Brinca cuica por 30 segundos
5. Prepara tarjetas con nombres de animales, colócalas en una canasta y vas sacando sin mirar una a una el nombre del animal que salga deberás caminar como ese animal una distancia de 20 metros.
6. Coloca la canasta de ropa en el suelo con 20 objetos, te acuestas boca arriba con las rodillas flexionadas. Realizarás abdominales pero cada vez que subas cogerás un objeto de la canasta y al acostarte lo soltaras en el suelo detrás de ti.



Veamos ejercicios de resistencia muscular:



*Correr bicicleta*



*Halar la soga*



*Saltar cuica por 3 minutos o más*



*Planchas*

Recuerda siempre que los ejercicios que haces de fuerza muscular los puedes convertir en ejercicio de resistencia muscular aumentando el tiempo que lo realices alguna posición. Ejemplo



Push up es de fuerza porque subes y bajas una cantidad de veces por repeticiones



La plancha hace una posición de push up Pero se mantiene en la misma posición por 30 segundos o más.

### Actividad 11:

Nombre: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Realiza las siguientes actividades y recuerda grabarla en tu portafolio digital o imprimir y guardar en tu portafolio físico.

Marca con una X los ejercicios que son para desarrollar fuerza muscular y con un Q los que son para resistencia muscular.

10 abdominales



Planchas 30 segundos o más



30 segundos en cada lado



10 Push ups



Brincar por 10 minutos



Brincar por 10 segundos



### Actividad 12:

Nombre: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Realiza las siguientes actividades y recuerda grabarla en tu portafolio digital o imprimir y guardar en tu portafolio físico.

Practica los siguientes ejercicios por una semana. Completa cómo te sentiste cada día mientras los realizabas.

10 abdominales



30 segundos en cada lado



Brincar por 10 minutos



Al finalizar los ejercicios me sentí:

lunes:  
martes:  
miércoles:  
jueves:

lunes:  
martes:  
miércoles:  
jueves:

lunes:  
martes:  
miércoles:  
jueves:

Planchas 30 segundos o más



5 Push ups



Brincar por 10 segundos



Al finalizar los ejercicios me sentí:

lunes:  
martes:  
miércoles:  
jueves:

lunes:  
martes:  
miércoles:  
jueves:

lunes:  
martes:  
miércoles:  
jueves:

## Referencias

<http://www.innatia.com/s/c-gimnasia-infantil/a-calentamiento-para-ninos.html>

<https://concepto.de/pulso/#ixzz6QR0BC3yB>

## Recursos en línea

<https://youtu.be/t8748OWc1nQ>

<https://youtu.be/jMOZz7GHaog>

<https://youtu.be/LOYxOzMUgAY>

<https://youtu.be/3bjgqxDiXyk>

<https://youtu.be/SP5p1gLUOHI>

<https://youtu.be/MI1S5rM0ou0>

<https://youtu.be/36nIKVJ06Jo>

<https://youtu.be/uYXMpxFhWQo>

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](http://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><b>Aprendiz visual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Usar letra agrandada o equipos para agrandar como lupas, televisores y computadoras</li> <li>▪ Uso de láminas, videos pictogramas.</li> <li>▪ Utilizar claves visuales tales como uso de colores en las instrucciones, resaltadores (highlighters), subrayar palabras importantes.</li> <li>▪ Demostrar lo que se espera que realice el estudiante y utilizar modelos o demostraciones.</li> <li>▪ Hablar con claridad, pausado</li> <li>▪ Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante</li> <li>▪ Añadir al material información complementaria</li> </ul> <p><b>Aprendiz auditivo:</b></p>	<p><b>Aprendiz visual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utilizar la computadora para que pueda escribir.</li> <li>▪ Utilizar organizadores gráficos.</li> <li>▪ Hacer dibujos que expliquen su contestación.</li> <li>▪ Permitir el uso de láminas o dibujos para explicar sus contestaciones</li> <li>▪ Permitir que el estudiante escriba lo que aprendió por medio de tarjetas, franjas, láminas, la computadora o un comunicador visual.</li> <li>▪ Contestar en el folleto.</li> </ul> <p><b>Aprendiz auditivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grabar sus contestaciones</li> <li>▪ Ofrecer sus contestaciones a un adulto que documentará por escrito lo mencionado.</li> </ul>	<p><b>Aprendiz visual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ambiente silencioso, estructurado, sin muchos distractores.</li> <li>▪ Lugar ventilado, con buena iluminación.</li> <li>▪ Utilizar escritorio o mesa cerca del adulto para que lo dirija.</li> </ul> <p><b>Aprendiz auditivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ambiente donde pueda leer en voz alta o donde pueda escuchar el material sin interrumpir a otras personas.</li> <li>▪ Lugar ventilado, con buena iluminación y donde se les permita el movimiento mientras repite en voz alta el material.</li> </ul> <p><b>Aprendiz multisensorial:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ambiente se le permita moverse,</li> </ul>	<p><b>Aprendiz visual y auditivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Preparar una agenda detallada y con códigos de colores con lo que tienen que realizar.</li> <li>▪ Reforzar el que termine las tareas asignadas en la agenda.</li> <li>▪ Utilizar agendas de papel donde pueda marcar, escribir, colorear.</li> <li>▪ Utilizar “post-it” para organizar su día.</li> <li>▪ Comenzar con las clases más complejas y luego moverse a las sencillas.</li> <li>▪ Brindar tiempo extendido para completar sus tareas.</li> </ul> <p><b>Aprendiz multisensorial:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Asistir al estudiante a organizar su trabajo con</li> </ul>

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

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

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

### 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.

**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.