



MÓDULO DIDÁCTICO

**EDUCACIÓN
FÍSICA**

**CUARTO Y QUINTO GRADO
AGOSTO 2020**



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.

Educación Física – 4to y 5to Grado

Tabla de Contenido

Lista de colaboradores.....	5
Carta del estudiante.....	6
Carta a la familia.....	7
Carta a los maestros	8
Calendario de progreso en el módulo	9
Apertura del módulo didáctico	10
UNIDAD 1: Aptitud Motriz y Eficiencia Física	12
Lección 1: Aptitud Física	12
Contenido:.....	12
Ejercicios.....	19
Tarea A1.1	19
Tarea A1.2.....	19
Tarea A1.3.....	20
Tarea A1.4.....	20
Tarea A1.5.....	21
Lección 2: Sistema Esqueletal.....	22
Contenido:.....	22
Ejercicios.....	32
Tarea A2.1	32
Tarea A2.2.....	33
Tarea A2.3.....	34
Tarea A2.4.....	35
Lección 3: El Sistema Muscular	36
Contenido:.....	36
Ejercicios.....	38
Tarea A3.1	38
Tarea A3.2.....	39
Tarea A3.3.....	40
UNIDAD 2: La Buena Alimentación y el Ejercicio Físico	41
Lección 1: La Alimentación Saludable.....	41
Contenido:.....	41
Tarea: B2.1	51

Educación Física – 4to y 5to Grado

Tarea B2.2	52
Tarea B2.3	53
Referencias:.....	54
GUÍA DE ACOMODOS RAZONABLES PARA LOS ESTUDIANTES QUE TRABAJARÁN BAJO MÓDULOS DIDÁCTICOS.....	56

Educación Física – 4to y 5to Grado

Lista de colaboradores

- Cárorin Castro Rivera
- Gueimidelyz Rodríguez
- Iris M. Vale Valentín
- Miguel A. Caraballo Fred
- Mildred Avilés

Educación Física – 4to y 5to 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 – 4to y 5to 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 – 4to y 5to 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.

Educación Física – 4to y 5to Grado

Calendario de progreso en el módulo

DÍAS / SEMANAS	ACTIVIDADES ASIGNADAS
17-21 agosto	UNIDAD 1: LEER CONTENIDO Y REALIZAR TAREA A1.1
24-28 agosto	UNIDAD 1: REALIZAR TAREA A1.2
31-4 septiembre	UNIDAD 1: REALIZAR TAREA A1.3
7-11 septiembre	UNIDAD 1: REALIZAR TAREAS A1.4 Y L1.5
14-18 septiembre	UNIDAD 1: LEER CONTENIDO Y REALIZAR TAREAS A2.1 y A2.2
21-25 septiembre	UNIDAD 1: REALIZAR TAREAS A2.3 Y A2.4
28-2 octubre	UNIDAD 1: LEER CONTENIDO Y REALIZAR TAREA A3.1
5-9 octubre	UNIDAD 1: REALIZAR TAREAS A3.2 Y A3.3
12-16 octubre	UNIDAD 2: LEER CONTENIDO Y REALIZAR TAREA B2.1
19-23 octubre	UNIDAD 2: REALIZAR TAREAS B2.2 Y 2.3B

Educación Física – 4to y 5to Grado

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)

Educación Física – 4to y 5to Grado

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.

Educación Física – 4to y 5to Grado

UNIDAD 1: Aptitud Motriz y Eficiencia Física

Lección 1: Aptitud Física

Tema: Aptitud Física

Objetivo: A través del estudio de esta lección el estudiante conocerá los componentes de la aptitud física y ejecutará ejercicios para desarrollar los mismos.

Estándar #4: Aptitud Física Personal

Expectativa #5: Hace una lista de diferentes actividades de acuerdo con los componentes de la aptitud física (tolerancia cardiorrespiratoria, tolerancia y fortaleza muscular, flexibilidad y composición del cuerpo).

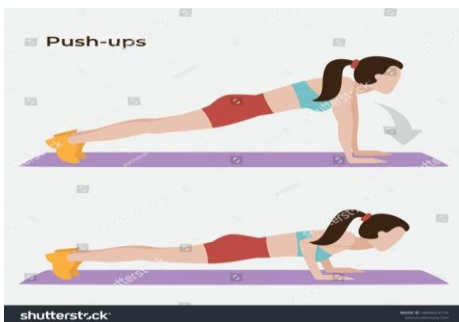
Instrucciones: Lee y estudia el contenido para completar y contestar cada una de las tareas de aplicación.

Contenido:

¿Qué es Aptitud Física?

Es la capacidad que tiene una persona de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente.

- Cualidades Físicas:



- Flexibilidad
- Velocidad
- Fuerza muscular
- Resistencia cardiovascular/respiratoria
- Potencia
- Coordinación
- Agilidad
- Resistencia muscular
- Equilibrio

Las Cualidades Físicas

Son requisitos motores sobre los cuales el deportista desarrollan las propias habilidades donde se realiza una determinada actividad física, logrando mediante el entrenamiento el máximo desarrollo posible.

Definiciones de cualidades físicas:

- Resistencia cardiovascular/respiratoria- La capacidad de los sistemas del cuerpo para captar, procesar y liberar el oxígeno.
- Resistencia muscular- Es la capacidad de levantar, empujar o tirar de un peso determinado en un solo movimiento con la ayuda de los músculos.

Educación Física – 4to y 5to Grado

- Fuerza - La capacidad de una unidad muscular, o la combinación de unidades musculares para mover una carga.
- Flexibilidad - la capacidad de maximizar el rango de movimiento en una articulación determinada.
- Potencia - La capacidad de aplicar la fuerza máxima en un tiempo mínimo.
- Velocidad - La capacidad de minimizar el ciclo de tiempo de un movimiento repetido.
- Coordinación - La capacidad de combinar varios patrones de movimientos distintivos, en un movimiento distintivo singular.
- Agilidad - La capacidad de minimizar el tiempo de transición de un patrón de movimiento a otro.
- Equilibrio - La capacidad para controlar la colocación del centro de gravedad del cuerpo en relación con su base de soporte.

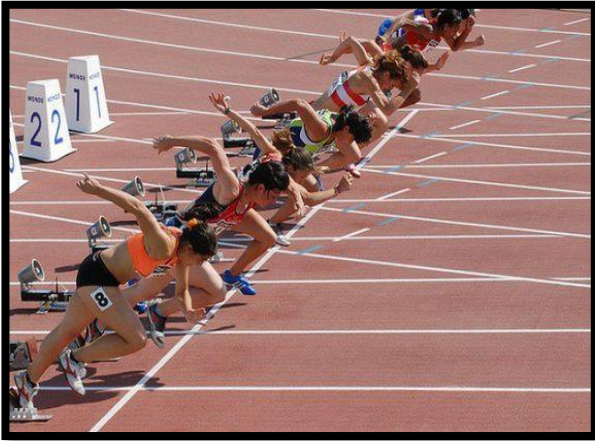
A continuación, se muestran imágenes de actividades relacionadas a las cualidades físicas presentadas:

Flexibilidad



Educación Física – 4to y 5to Grado

Velocidad



Fuerza Muscular



Educación Física – 4to y 5to Grado



Resistencia cardiovascular/respiratoria



Educación Física – 4to y 5to Grado

Potencia

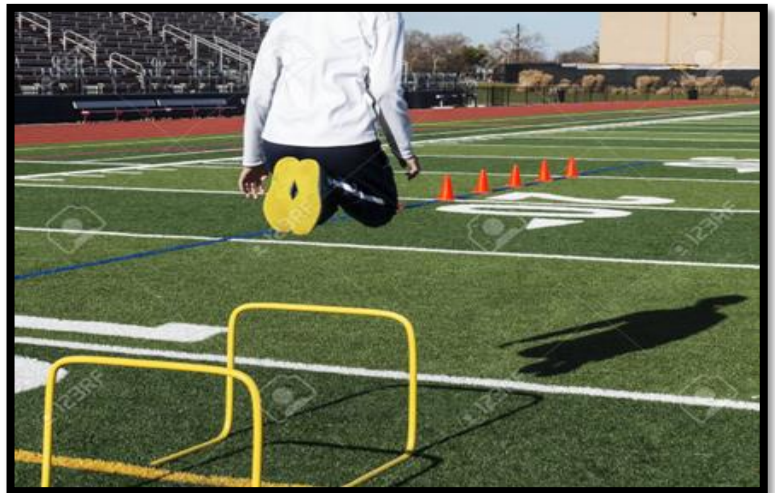


Coordinación



Educación Física – 4to y 5to Grado

Agilidad



Resistencia Muscular



Educación Física – 4to y 5to Grado

Equilibrio o balance



Educación Física – 4to y 5to Grado

Ejercicios

Tarea A1.1

Instrucciones: escribe 5 cualidades físicas en los siguientes blancos:

Puntuación: 10 puntos

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Tarea A1.2

Puntuación: 25 puntos

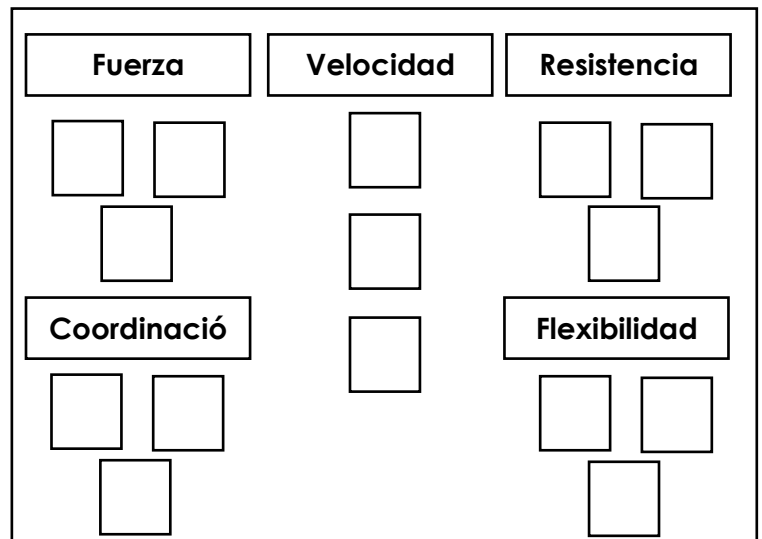
Instrucciones:

- 1) Buscar 3 láminas de cada cualidad física.
- 2) En una cartulina (dividirla en 3 partes) pegar las láminas en cada una de las cualidades físicas correspondiente.
- 3) Formato del trabajo.
 - Fuerza
 - Flexibilidad
 - Resistencia
 - Coordinación
 - Velocidad
 -

4) Materiales:

- ✓ 1 cartulina (cualquier color)
- ✓ Pega
- ✓ Tijera
- ✓ laminas

Ejemplo



Educación Física – 4to y 5to Grado

Tarea A1.5

Instrucciones: Haz un círculo alrededor de la imagen que muestre desarrollar las cualidades físicas

Puntuación: 10 puntos



Educación Física – 4to y 5to Grado

Lección 2: Sistema Esqueletal

Tema: Sistema Esqueletal

Objetivo: A través del estudio de esta unidad el estudiante conocerá los componentes de la aptitud física y ejecutará ejercicios para desarrollar los mismos.

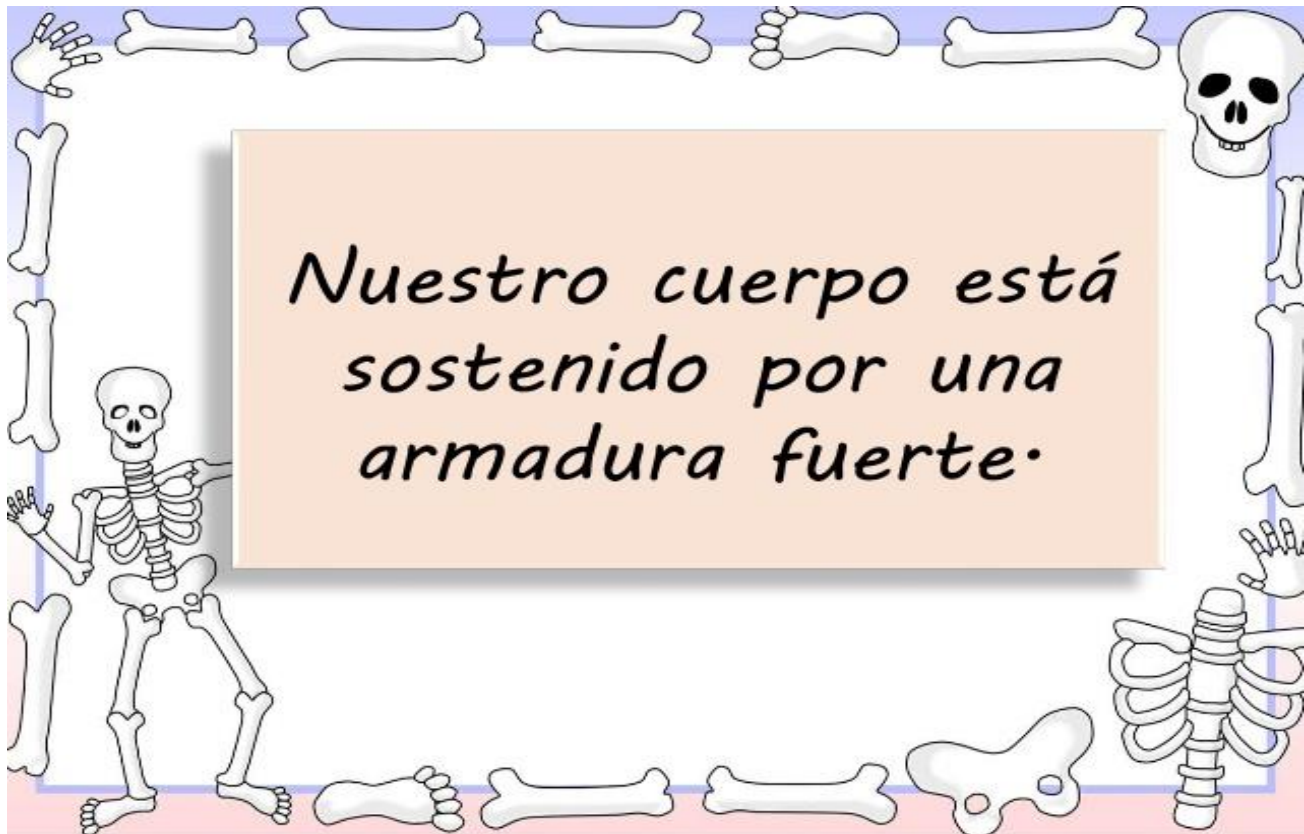
Estándar # 2: Comprensión del Movimiento

Expectativa #1: Identifica los huesos y músculos del cuerpo humano que intervienen con la ejecución de una destreza de movimiento.

Instrucciones: Lee y estudia el contenido para completar y contestar cada una de las tareas de aplicación.

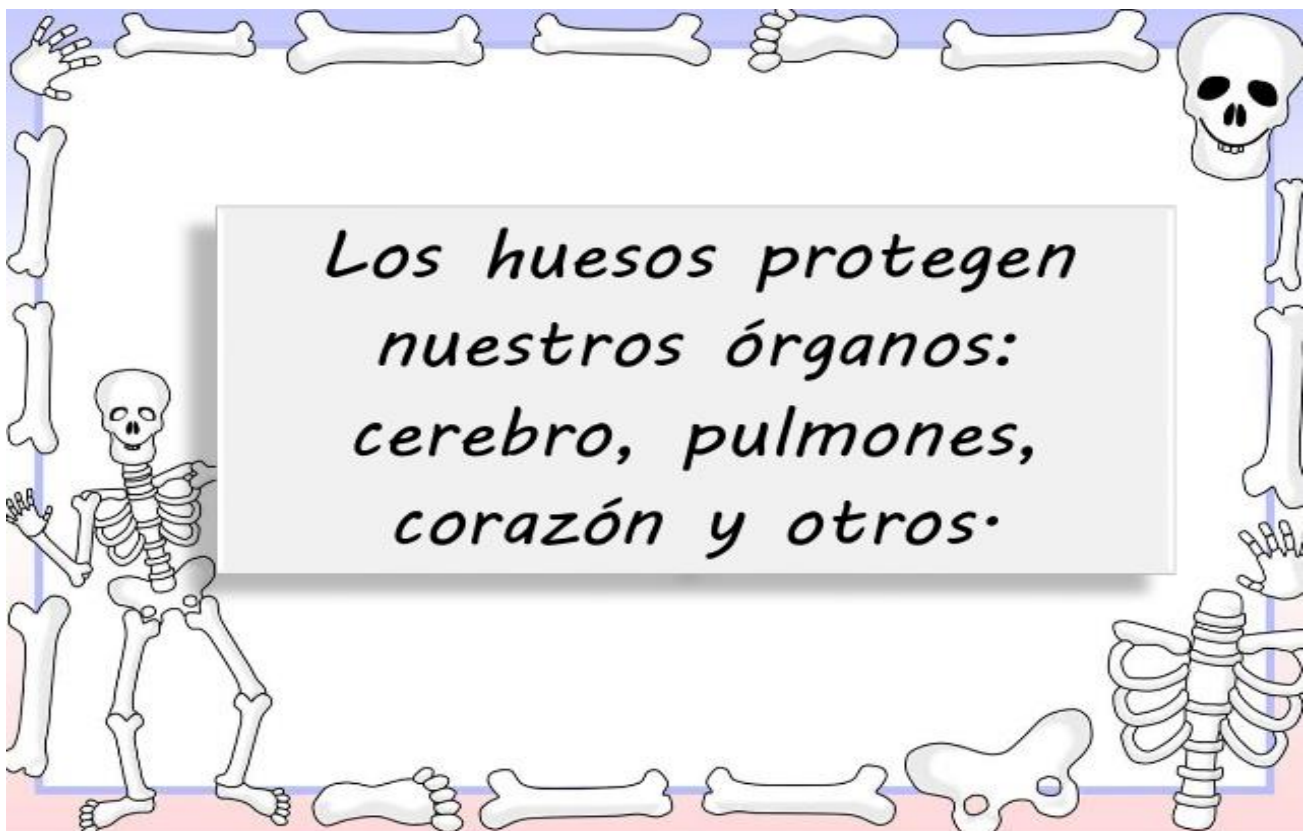
Contenido:

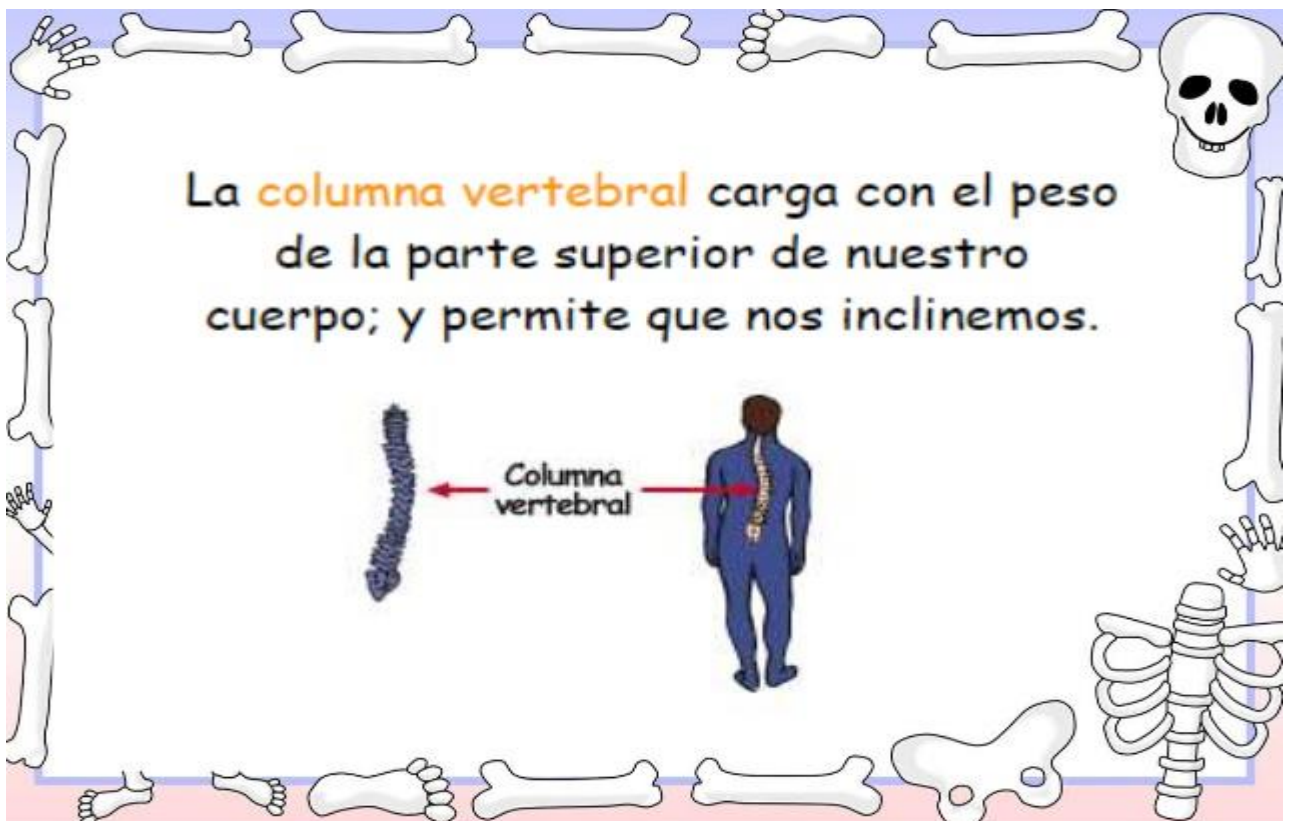
El Sistema Esqueletal

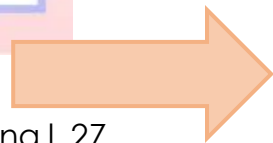
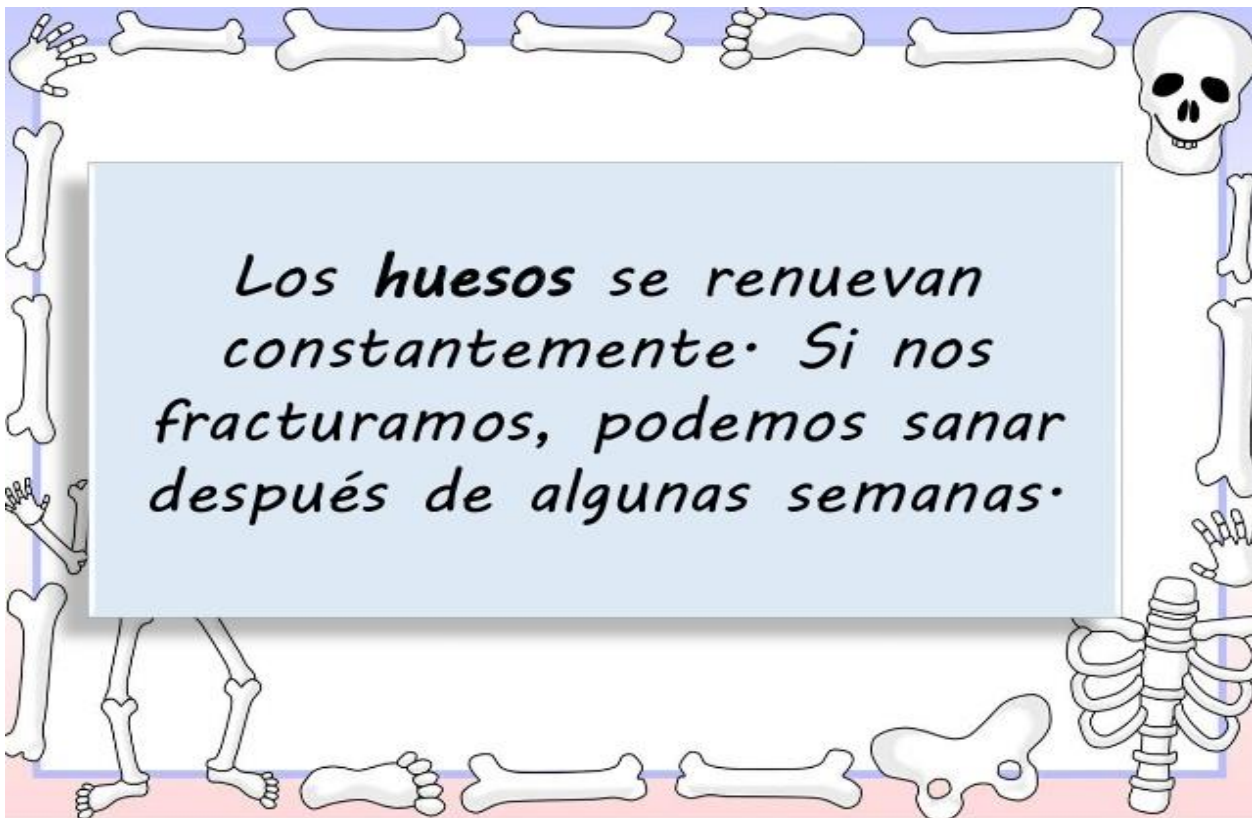




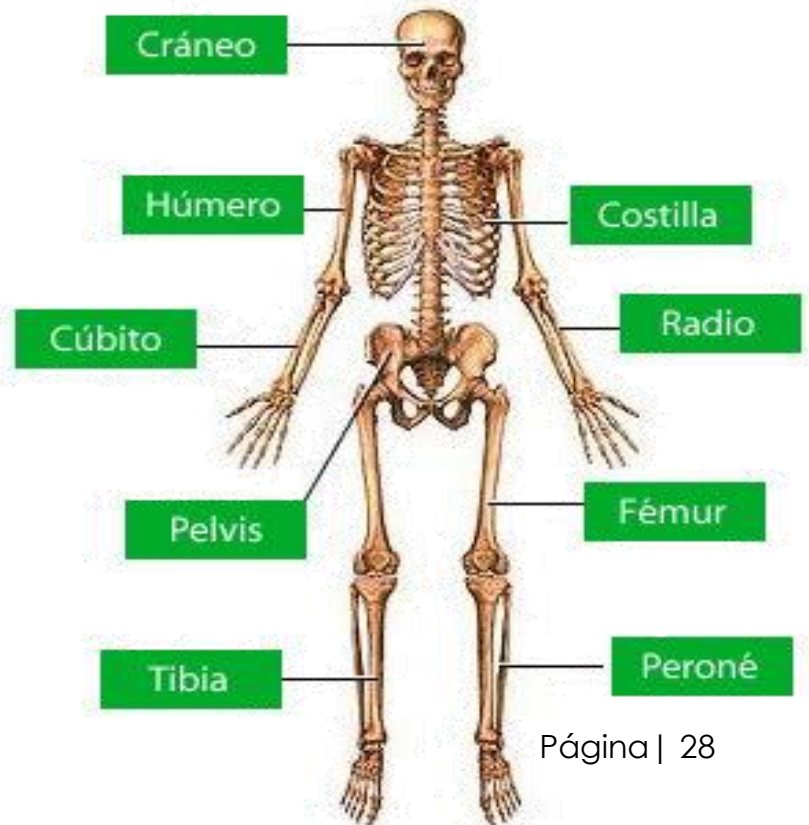
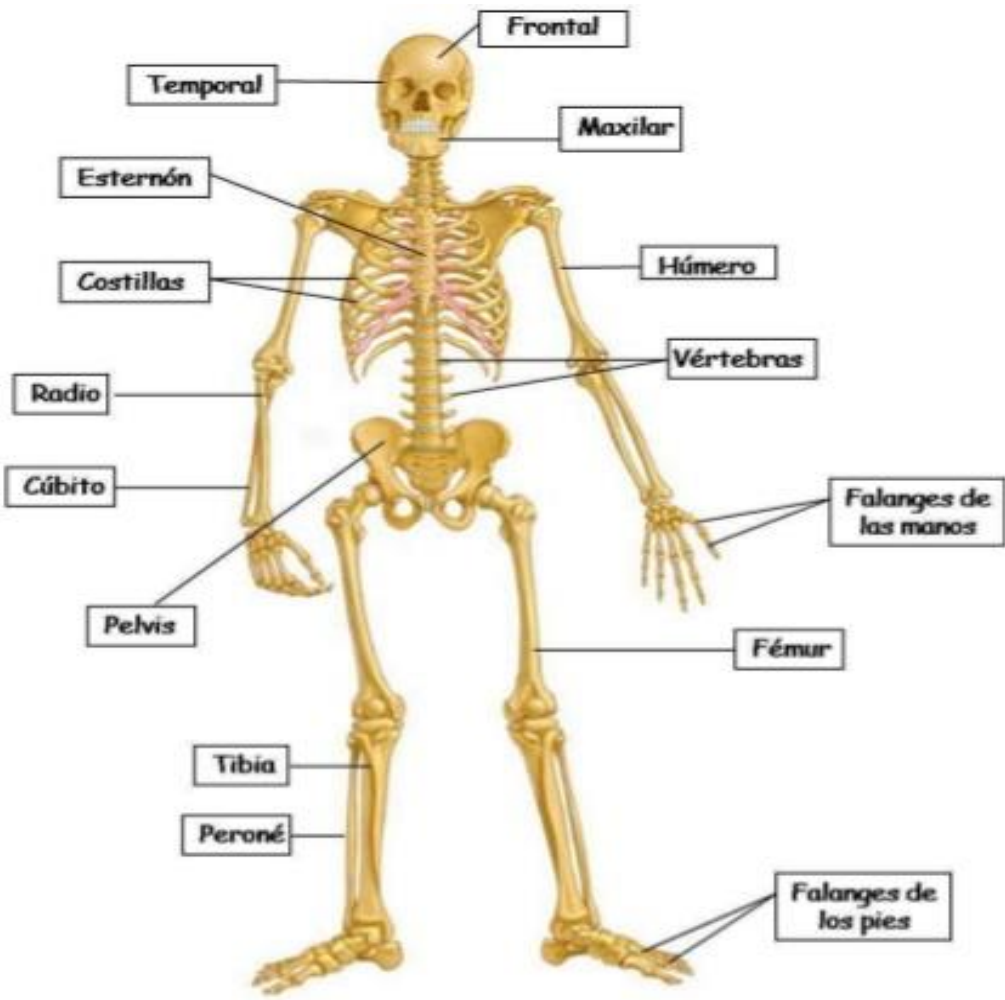




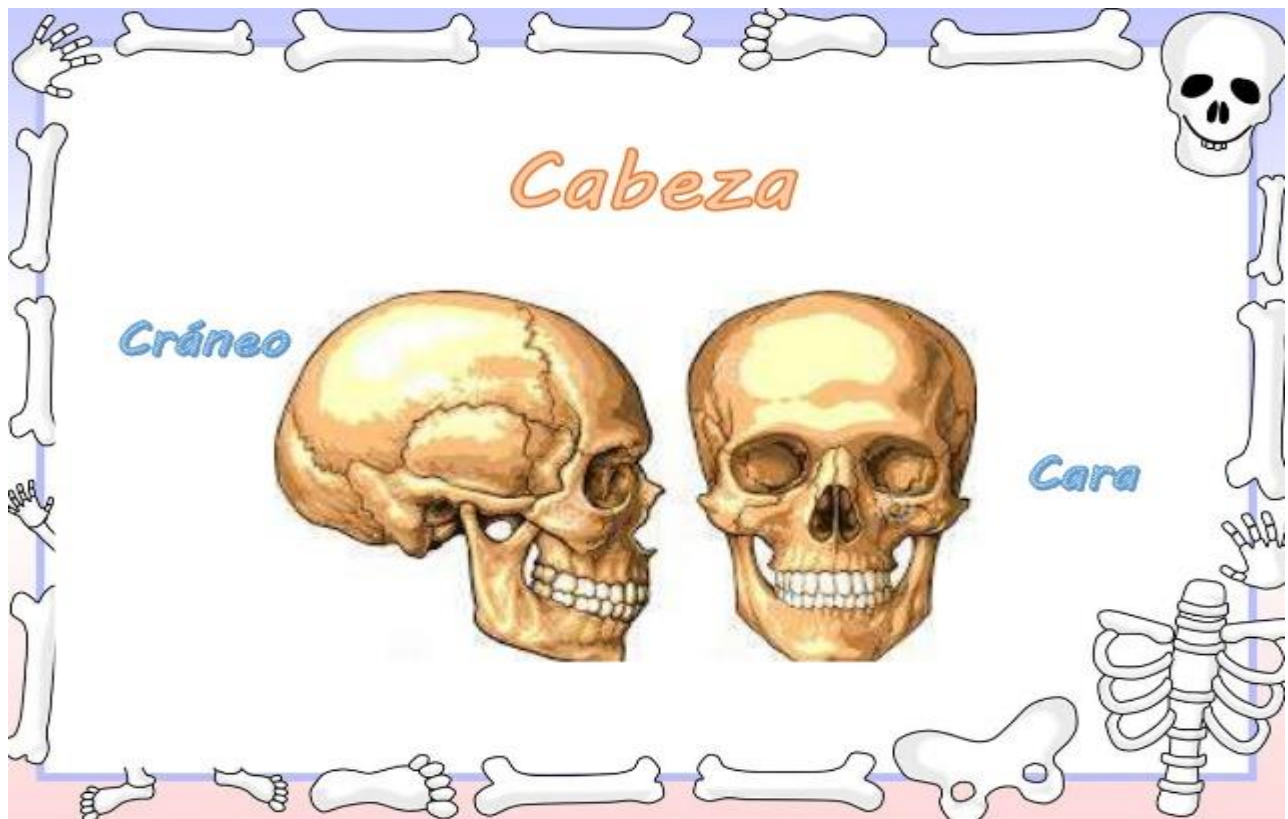
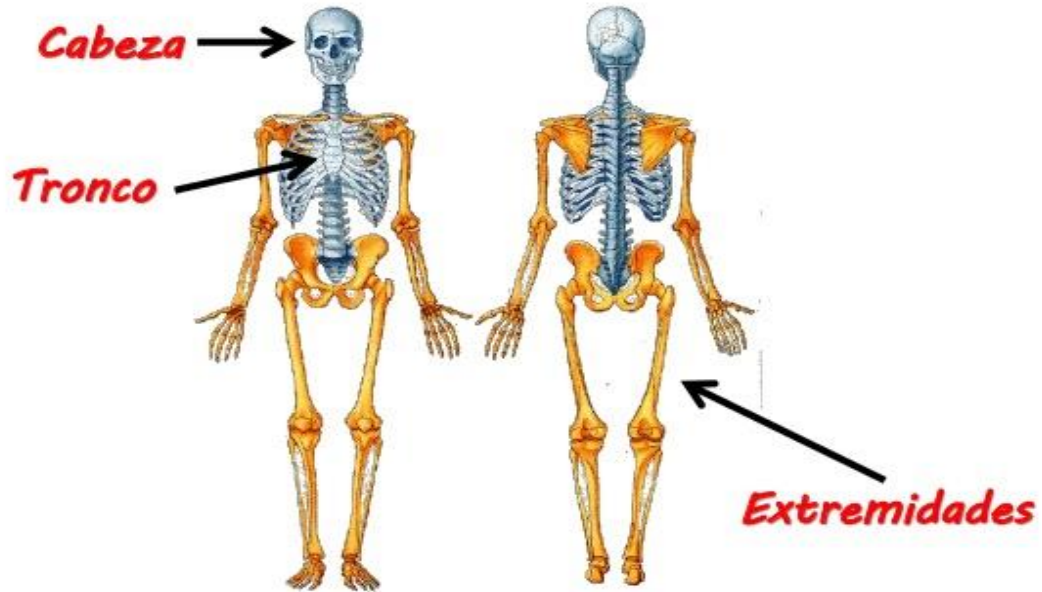


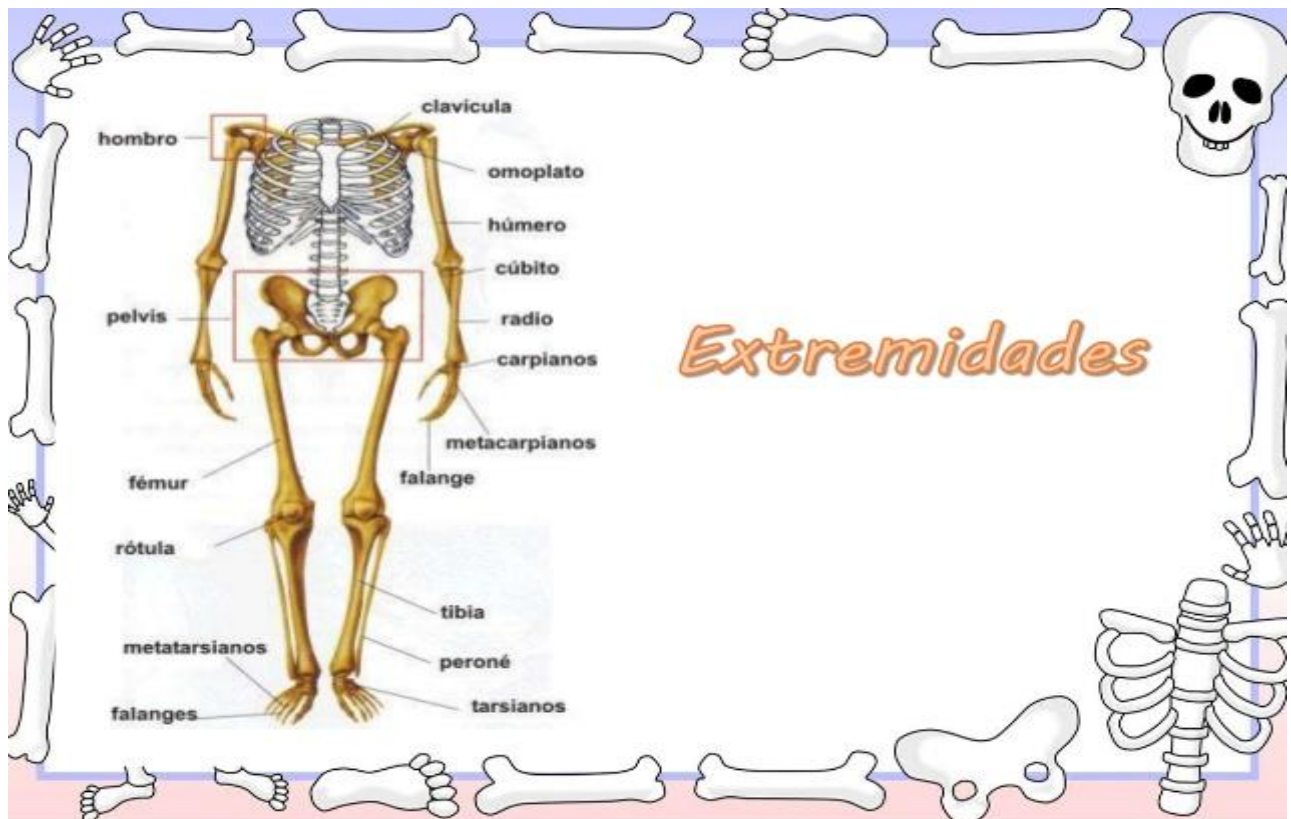
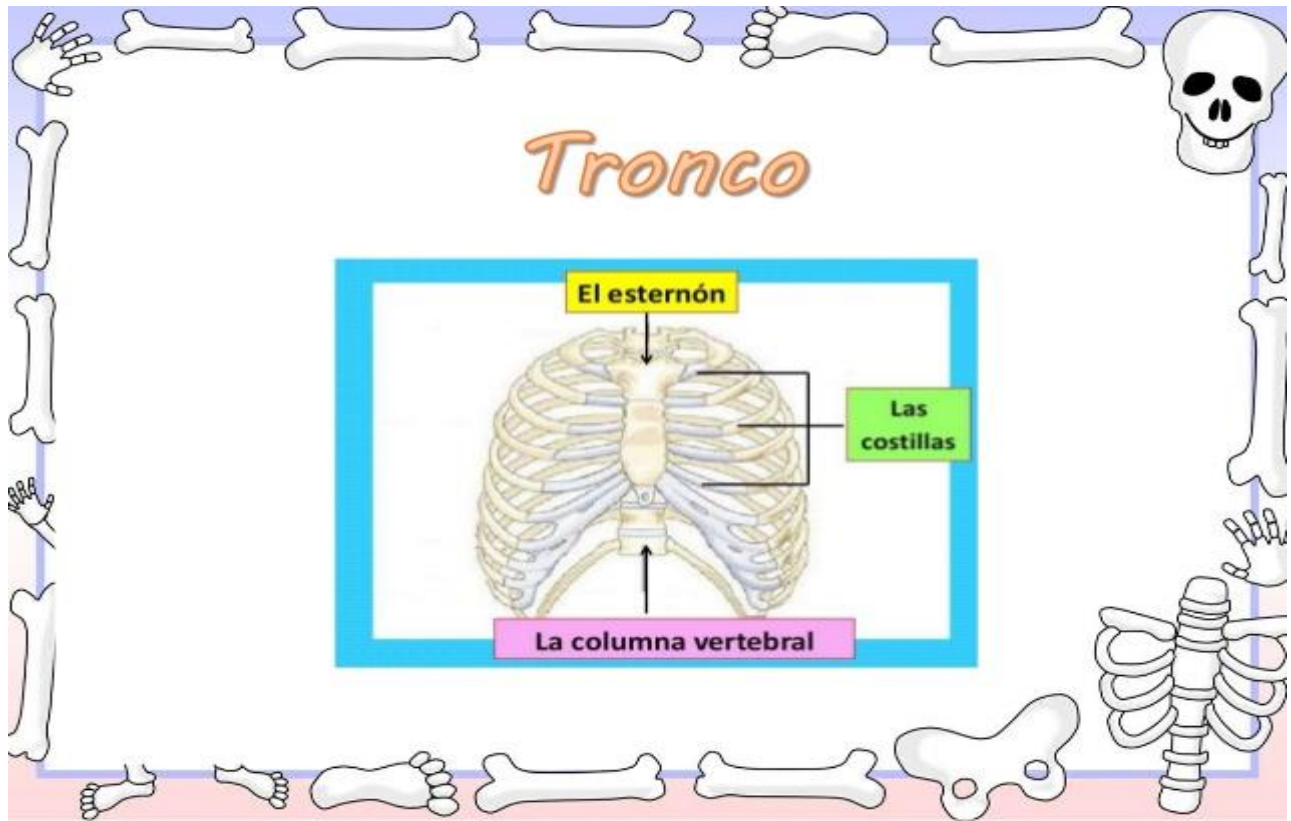


Educación Física – 4to y 5to Grado



Partes del esqueleto





Educación Física – 4to y 5to Grado

SABÍAS QUÉ...

- Cuando nace, el cuerpo de un bebé contiene aproximadamente 300 huesos. A la larga, estos se acaban fusionando (se unen al crecer) para pasar a formar el esqueleto de 206 huesos de una persona adulta.

Buenos hábitos para cuidar los huesos:

- Hacer ejercicio físico- el movimiento fortalece los huesos, desarrolla los músculos, activa la circulación sanguínea y evita el sobrepeso.
- Tomar leche y derivados. El calcio da resistencia y dureza a los huesos.
- Comer alimentos ricos en vitamina D (pescado, queso, yema de huevo)

Clasificación de los Huesos:

- Los huesos se clasifican según su forma en:
 - Huesos largos- tiene forma de tubo alargado.
Ejemplos: fémur (hueso más largo del cuerpo humano)
 - Huesos cortos- son los que tienen forma de cubo, con medidas similares de longitud y de ancho. Ejemplos: muñeca, tobillo y pie
 - Huesos planos: huesos delgados y curvos que protegen los órganos o sostienen los músculos. Ejemplos: esternón y costillas.

Ejercicios

Tarea A2.1

Nombre: _____ Grado: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Llena los blancos.

Puntuación: 6 puntos

Ciencias Naturales

Bloque I

Mi sistema Oseo

Mi esqueleto le da a mi cuerpo _____
y _____ mis órganos.

En mi cuerpo hay _____ huesos.

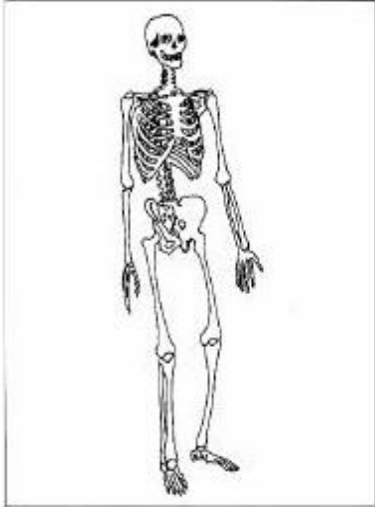


Educación Física – 4to y 5to Grado

Tarea A2.2

Nombre: _____ Grado: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Busca las palabras en la sopa de letras

	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">SISTEMA</td> <td style="width: 50%;">ÓSEO</td> </tr> <tr> <td>ESQUELETO</td> <td>SERES</td> </tr> <tr> <td>HUMANOS</td> <td>ANIMALES</td> </tr> <tr> <td>ESPINAS</td> <td>HUESOS</td> </tr> <tr> <td>COSTILLAS</td> <td>ESTRUCTURA</td> </tr> <tr> <td>CUERPO</td> <td>SOPORTE</td> </tr> <tr> <td>PROTECCIÓN</td> <td>CARTÍLAGO</td> </tr> <tr> <td>LIGAMENTOS</td> <td>ARTICULACIONES</td> </tr> </table>	SISTEMA	ÓSEO	ESQUELETO	SERES	HUMANOS	ANIMALES	ESPINAS	HUESOS	COSTILLAS	ESTRUCTURA	CUERPO	SOPORTE	PROTECCIÓN	CARTÍLAGO	LIGAMENTOS	ARTICULACIONES
SISTEMA	ÓSEO																
ESQUELETO	SERES																
HUMANOS	ANIMALES																
ESPINAS	HUESOS																
COSTILLAS	ESTRUCTURA																
CUERPO	SOPORTE																
PROTECCIÓN	CARTÍLAGO																
LIGAMENTOS	ARTICULACIONES																

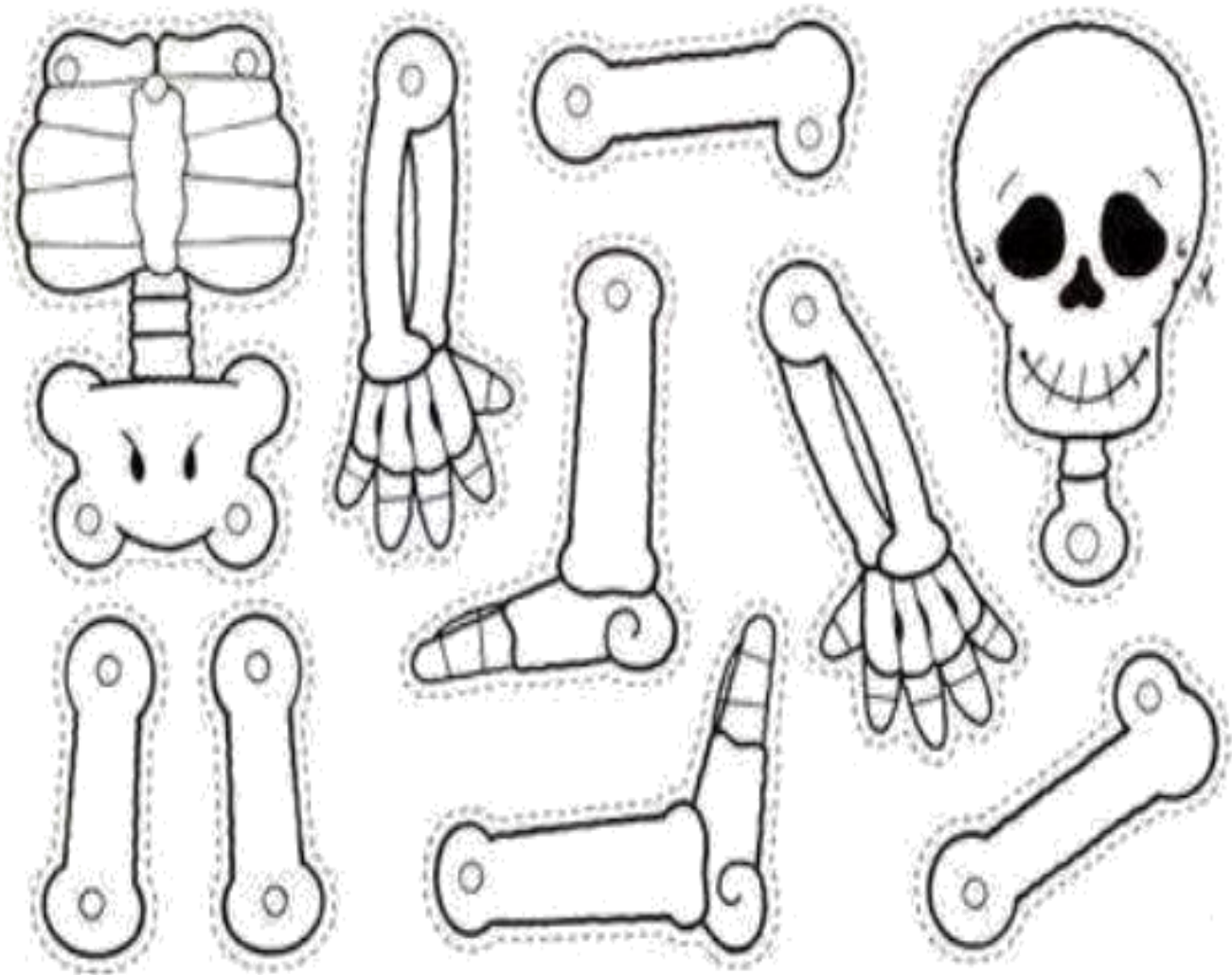
E	R	T	Y	E	S	T	R	U	C	T	U	R	A	U	I
O	P	A	S	D	I	F	G	H	J	K	L	Ñ	Z	X	C
V	P	B	N	O	S	E	O	M	Q	W	E	R	L	T	Y
U	R	I	O	P	T	A	S	E	D	F	G	H	I	J	K
L	O	Ñ	Z	X	E	C	V	S	B	N	M	Q	G	W	E
R	T	T	Y	U	M	I	O	Q	P	A	C	S	A	D	A
F	E	G	H	J	A	K	L	U	Ñ	Z	O	X	M	C	R
V	C	B	N	M	Q	W	S	E	R	E	S	E	E	R	T
T	C	Y	U	I	A	O	P	L	A	S	T	D	N	F	I
G	I	H	J	K	N	L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

Tarea A2.3

Instrucciones: recorte, coloree y una las piezas para formar el esqueleto

Puntuación: 25 puntos

*Vamos a trabajar:
recorta y une las piezas para formar el esqueleto*



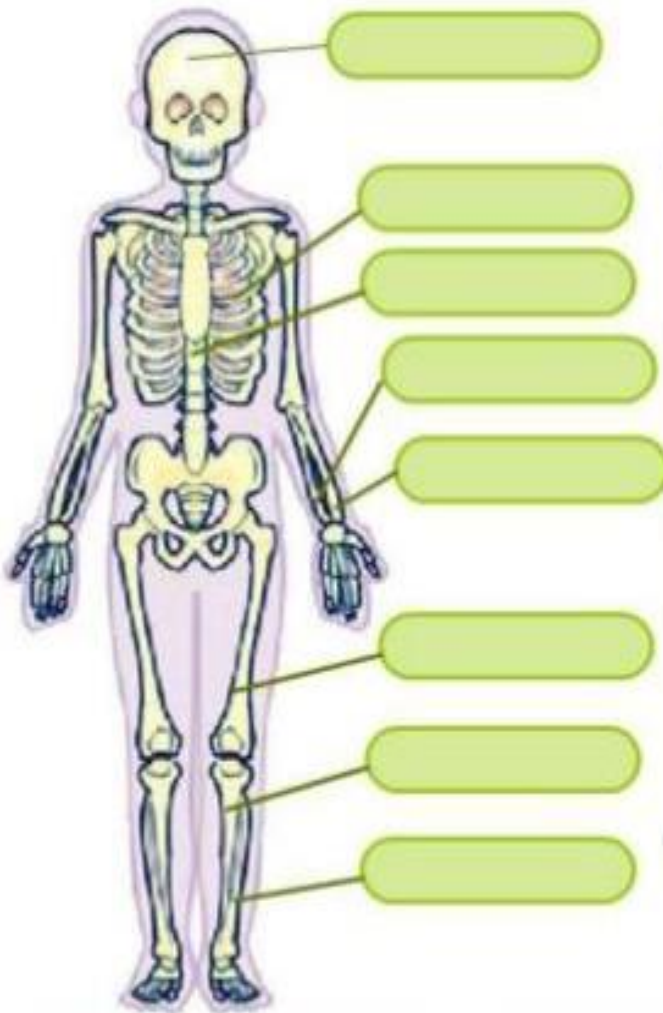
Educación Física – 4to y 5to Grado

Tarea A2.4

Nombre: _____ Grado: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Busca el nombre de los huesos en la sopa de letras y colócalos donde corresponden.

Puntuación: 18 puntos



Educación Física – 4to y 5to Grado

Lección 3: El Sistema Muscular

Tema: El Sistema Muscular

Objetivo: A través del estudio de esta unidad el estudiante conocerá los componentes de la aptitud física y ejecutará ejercicios para desarrollar los mismos.

Estándar #2: Comprensión del Movimiento

Expectativa #1: Identifica los huesos y músculos del cuerpo humano que intervienen con la ejecución de una destreza de movimiento.

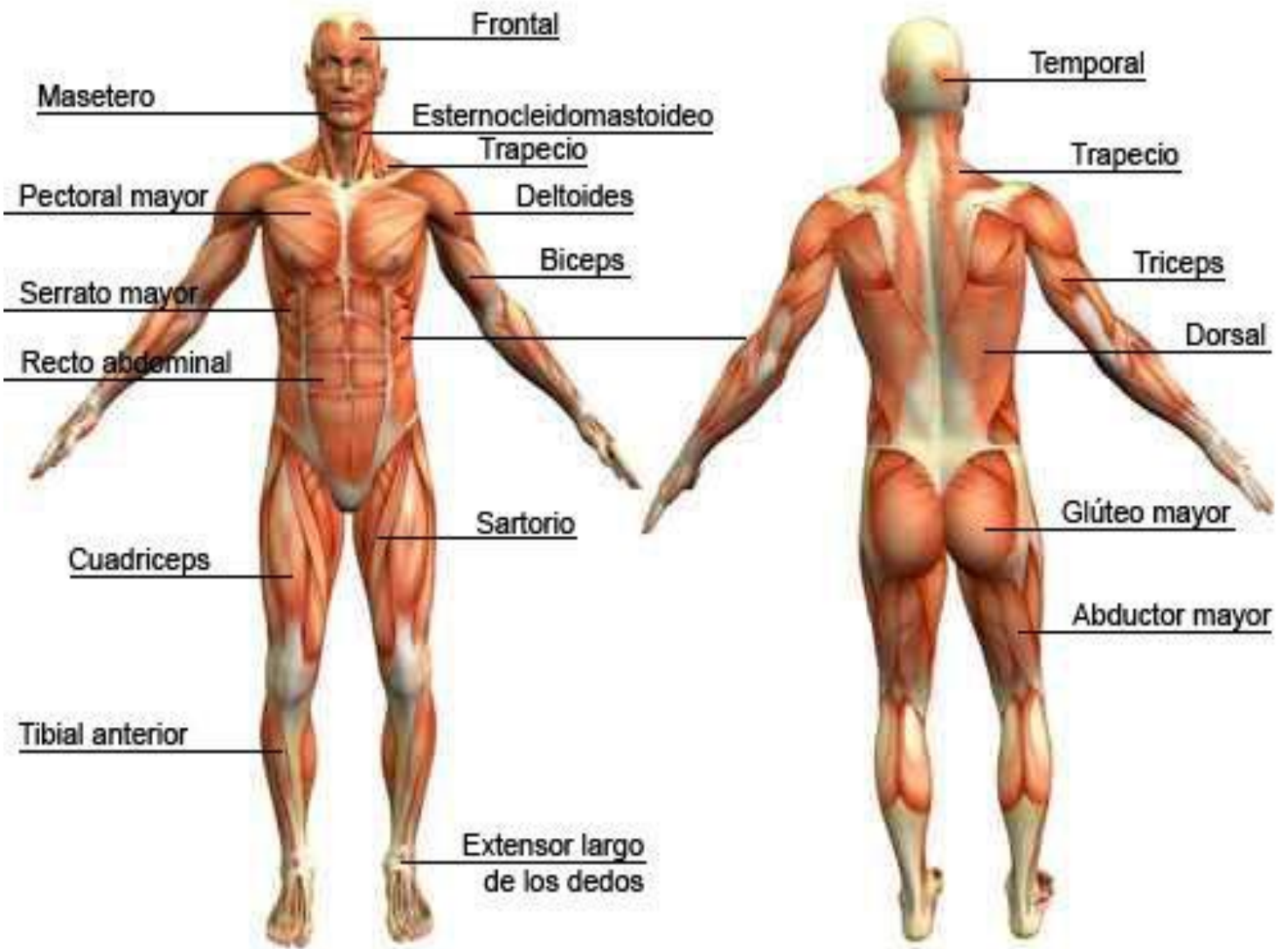
Instrucciones: Lee y estudia el contenido para completar y contestar cada una de las tareas de aplicación.

Contenido:



- ▣ El sistema muscular permite que el esqueleto se mueva, mantenga su estabilidad y dé forma al cuerpo.
- ▣ Aproximadamente el 40% del cuerpo humano está formado por músculos.

Músculos Principales:



Educación Física – 4to y 5to Grado

Ejercicios

Tarea A3.1

Instrucciones: contesta las preguntas

Puntuación: 18 puntos

1. ¿Cuáles son los tres tipos de músculos? (6 puntos)

a) _____

b) _____

c) _____

2. ¿De qué cuatro cosas es responsable el sistema muscular? (12 puntos)

a) _____

b) _____

c) _____

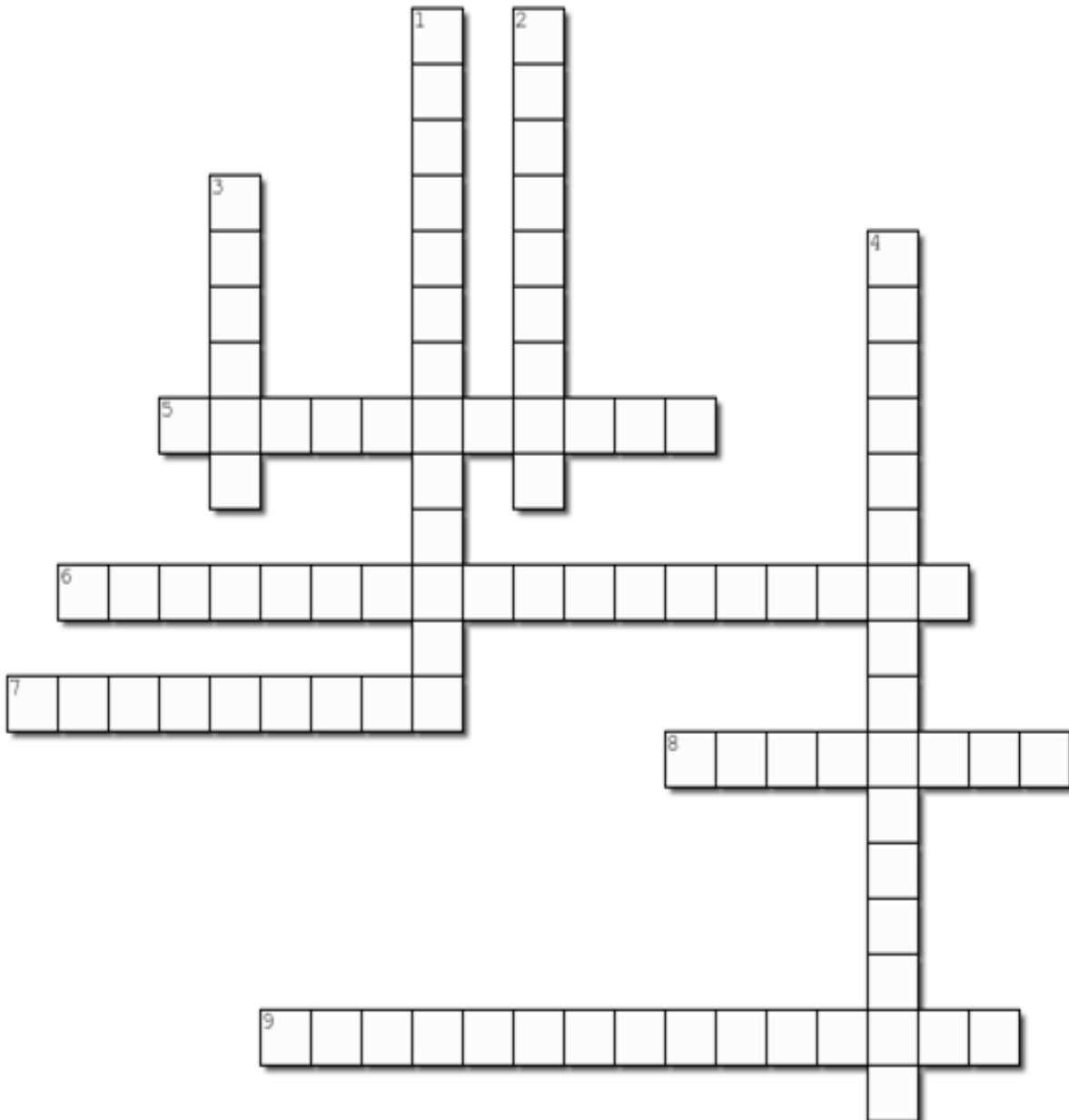
d) _____

Educación Física – 4to y 5to Grado

Puntuación: 25 puntos

Tarea A3.2

Instrucciones: Complete el crucigrama Puntuación: 27 puntos



Created using the Crossword Maker on TheTeachersCorner.net

Horizontal

5. Controlados por el individuo.
6. Describe un grupo de enfermedades, a menudo heredadas, que producen una degeneración de los músculos esqueléticos.
7. Su función es contraerse regularmente sin detenerse.
8. El 40% del cuerpo humano está formado por ellos.
9. Es un trastorno inmunológico que se caracteriza por una grave debilidad y fátiga muscular.

Vertical

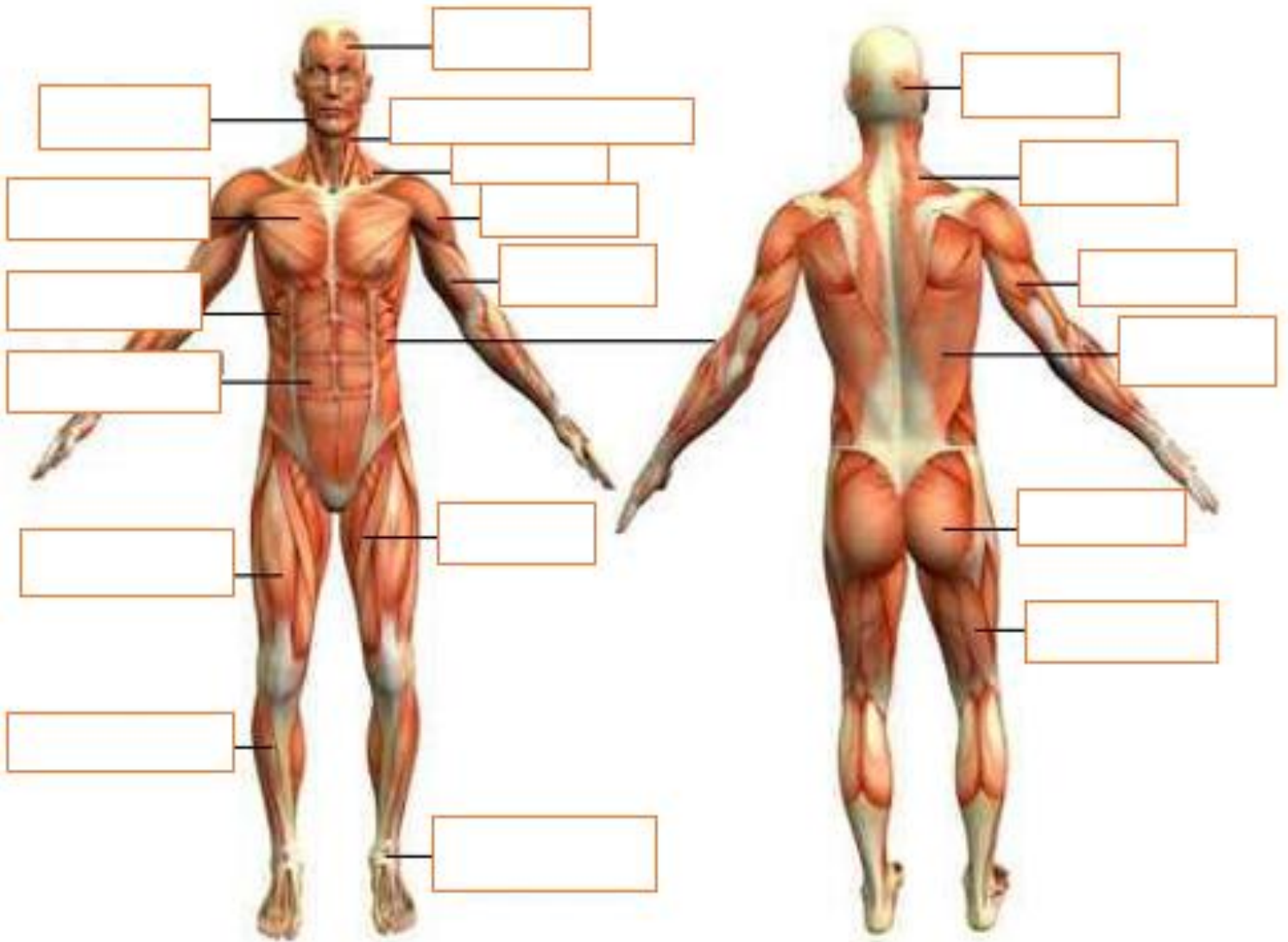
1. Dirigidos por el sistema nervioso central.
2. El daño en la fibra muscular es mayor y causa un gran dolor e hinchazón.
3. Controlados por el individuo y por el sistema nervioso
4. Permite que el esqueleto se mueva, mantenga su estabilidad y dé forma al cuerpo.

Educación Física – 4to y 5to Grado

Tarea A3.3

Instrucciones: Escribe el nombre del músculo que señala la línea negra dentro del cuadrado azul provisto.

Puntuación: 40 puntos



Educación Física – 4to y 5to Grado

UNIDAD 2: La Buena Alimentación y el Ejercicio Físico

Lección 1: La Alimentación Saludable

Tema: La Alimentación Saludable

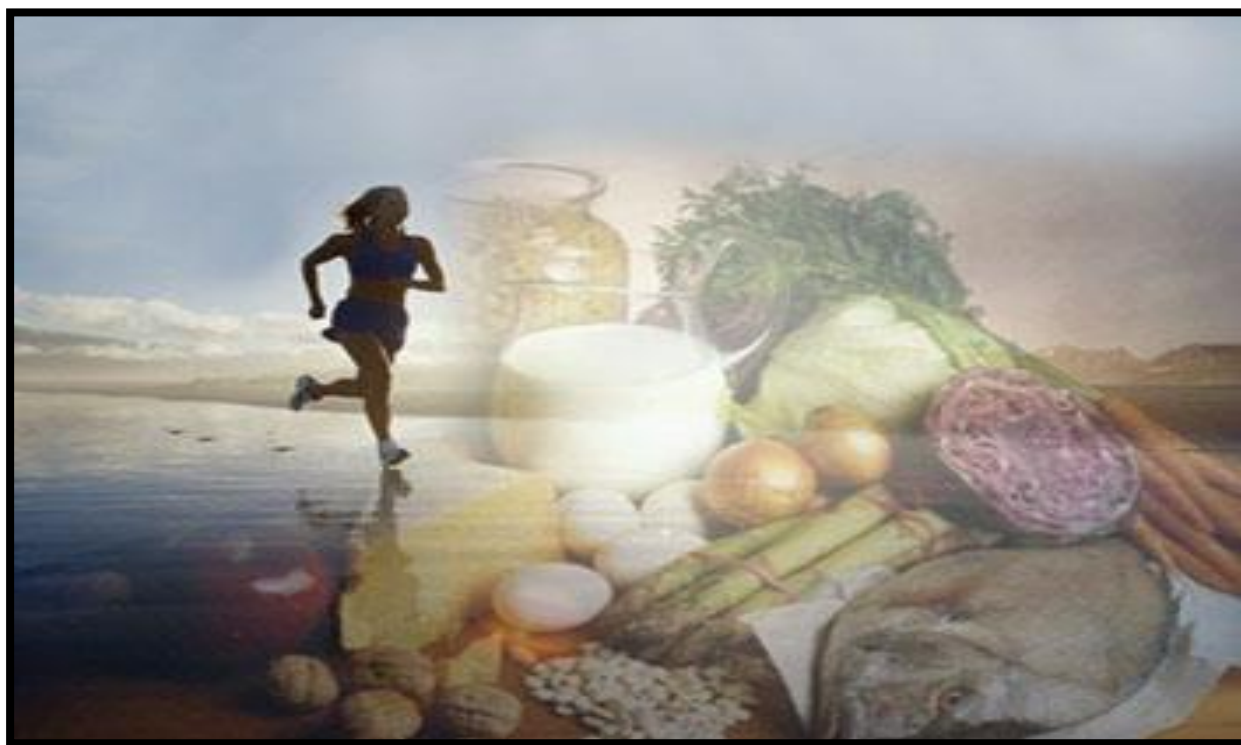
Objetivo: A través del estudio de la unidad de alimentación y ejercicio físico los estudiantes identificarán los alimentos saludables, conocerán el plato saludable y los grupos de alimentos que lo componen.

Instrucciones: Lee y estudia el contenido para completar y contestar cada una de las tareas de aplicación.

Estándar #4: Aptitud Física Personal
Expectativa #7: Identifica los alimentos que debe consumir y el tipo de actividad (intensidad moderada a vigorosa) que debe realizar para mantener un peso saludable.

Contenido:

La Alimentación Saludable



Cuidar la alimentación, practicar de forma regular deporte, abandonar hábitos perjudiciales (tabaco, alcohol) y disponer de tiempo libre para uno mismo son algunos de los propósitos que solemos plantearnos al comienzo de cada año. Y todo, para mejorar nuestra calidad de vida, que depende fundamentalmente del cuidado de nuestra salud.

Educación Física – 4to y 5to Grado

Consejos Nutricionales:

- Comer alimentos variados para obtener energía, proteínas, vitaminas, minerales y fibras necesarias para una buena salud.
- Mantener un peso adecuado para reducir la posibilidad de hipertensión arterial, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, ciertos cánceres y el tipo más común de diabetes.
- Consumir sal y sodio con moderación para disminuir el riesgo de presión arterial elevada.
- Seguir una dieta baja en grasas, grasas saturadas y colesterol para reducir el riesgo de ataques cardíacos y ciertos tipos de cánceres
- Comer gran cantidad de vegetales, frutas y cereales, los cuales satisfacen las necesidades de vitaminas, minerales, fibra e hidratos de carbono complejos y favorecen la disminución de la ingesta de grasas.
- Consumir azúcares con moderación. Una dieta con mucho azúcar contiene demasiadas calorías y escasos nutrientes para la mayor parte de las personas y contribuye al deterioro de la dentadura.

Nutrición Deportiva Básica

- Comer bien ayuda a todo el mundo a mejorar la salud, resistencia y energía. La buena nutrición es especialmente importante para los deportistas que desean optimizar sus rendimientos.
- Los deportistas, tanto en deportes de intensidades cortas como en deportes de resistencia, obtienen mejores rendimientos con una dieta rica en carbohidratos (arroz integral, pan, pasta, avena, etc.) y baja en proteínas (carnes, aves, pescado, huevos y productos lácteos).
- Los nutricionistas del deporte generalmente recomiendan una ingesta de hidratos de carbono de unos 6-8 gramos por kilo corporal y día.
- Además, para seguir una dieta rica en hidratos de carbono como parte del régimen de salud, consumir carbohidratos después del entrenamiento maximiza la recuperación

Educación Física – 4to y 5to Grado

Plato del bien comer:



- El Plato del Bien Comer ilustra en cada grupo algunos ejemplos de alimentos, para dar idea de la variedad que existe en cada grupo.
- Los alimentos de cada grupo tienen la misma función, por eso es importante combinarlos y variarlos para asegurar que recibimos la energía y nutrientes que necesitamos.

¿Cómo se debe afrontar la alimentación del adolescente?

- La adolescencia es una etapa de la vida marcada por importantes cambios emocionales, sociales y fisiológicos.
- La alimentación cobra una especial importancia debido a que los requerimientos nutricionales, para hacer frente a estos cambios.
- El adolescente debe elegir los alimentos que garantizan una dieta suficiente en energía y nutrientes, organizando y estructurando las comidas a lo largo del día.

Educación Física – 4to y 5to Grado

Necesidades y recomendaciones nutricionales:

- Las necesidades nutricionales de los adolescentes vienen marcadas por los procesos de maduración sexual, aumento de talla y aumento de peso, característicos de esta etapa de la vida.
- Estos procesos requieren una elevada cantidad de energía y nutrientes, hay que tener en cuenta que en esta etapa el niño gana aproximadamente el 20% de la talla que va a tener como adulto y el 50% del peso.

Desórdenes Alimenticios:

- Las niñas con estos desórdenes usualmente tienen un miedo intenso de ganar peso y una imagen corporal distorsionada. Cuando las niñas comienzan a tener miedo de ganar peso y se están matando de hambre ellas mismas, tienen comilonas y luego purgaciones, se sobre ejercitan, se considera que tienen un desorden de la alimentación.
- ¿Qué son los desórdenes alimenticios?
 - Existen tres tipos de desórdenes de la alimentación: anorexia nervosa, bulimia nervosa y ED-NOS (“Desórdenes Alimenticios No Especificados”).
- Las niñas con anorexia no comen lo suficiente para mantener sus cuerpos trabajando apropiadamente.
- Las anoréxicas pierden mucho peso por lo que se vuelven débiles y poco sanas debido a una dieta pobre.
- La gente con anorexia ejercita mucho tratando de quemar calorías.

Problemas de salud que enfrenta una persona con anorexia:

- Mareos
- problemas cardíacos
- presión arterial baja
- temperatura corporal baja
- Desmayos
- Uñas frágiles
- Caída de cabello

Bulimia Nerviosa

- Las niñas que tienen bulimia pueden tener comilonas, lo que significa que comen mucho.

Educación Física – 4to y 5to Grado

- La bulimia hace que la gente desee deshacerse de las calorías y comida que ha ingerido a través del vómito o del ejercicio.
- Las niñas que tienen bulimia pueden tener comilonas, lo que significa que comen mucho.
- La bulimia hace que la gente desee deshacerse de las calorías y comida que ha ingerido a través del vómito o del ejercicio.

Problemas de salud que enfrenta una persona con bulimia:

- irregularidad en sus períodos menstruales
- deshidratación
- hinchazón en la cara
- dolor de garganta
- caries dentales
- piel seca y escamosa
- depresión

Desórdenes Alimenticios No Especificados (ED-NOS)

- ED-NOS es cuando alguien tiene algunos de los síntomas de anorexia o de bulimia. Las niñas que sufren de ED-NOS pueden:
 - Solamente tener comilonas
 - Tener un peso bajo
 - Tener un peso consistentemente estable, pero aun así tener muchos de los síntomas de desórdenes alimenticios

¿Qué minerales y vitaminas tienen especial importancia en la adolescencia?

- Son tres los minerales que tienen especial importancia en la adolescencia: el calcio, el hierro y el zinc. Cada uno de ellos se relaciona con un aspecto concreto del crecimiento:
 - El hierro con el desarrollo de tejidos hemáticos (los glóbulos rojos) y del muscular. Alimentos con hierro son: trigo, avena, miel, nueces y huevos.
 - El calcio con el crecimiento de la masa ósea. Se recomiendan unos 1200 mg/día. Alimentos con calcio: leche, alimentos de color verde, espinaca y almendra.
 - El zinc con el desarrollo de la masa ósea y muscular. También está relacionado con crecimiento del cabello y uñas. La fuente principal de zinc la constituyen las carnes, pescado y huevos.

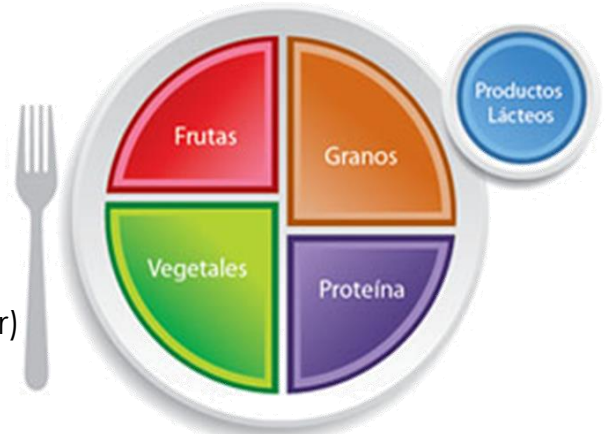
Mi Plato

¿Qué es mi plato?

- Guía nutricional fácil de seguir para ayudar a los padres a saber cómo alimentar a sus hijos con [comidas nutritivas y equilibradas](#).
- Creada por Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA)

¿Cómo es mi plato?

- ✓ Es colorido e Incluye 4 partes:
 1. verduras
 2. Frutas
 3. Cereales
 4. proteínas
- ✓ Mejoró la Pirámide Alimenticia (guía anterior)



¿Cómo incorporarla a mi vida?

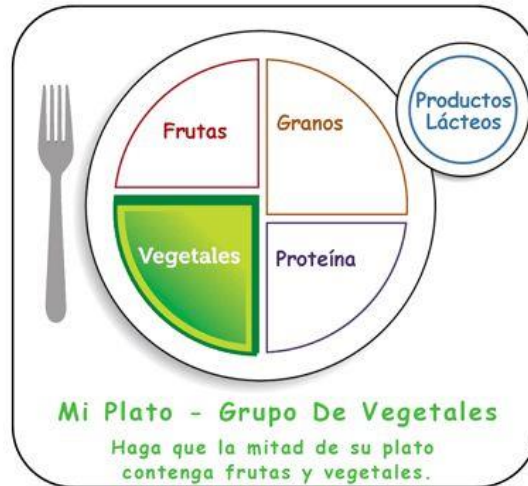
- elija la variedad: las mejores comidas ofrecen un contenido equilibrado de alimentos pertenecientes a los 4 grupos.
- llene la mitad del plato de verduras y frutas.
- haga que, por lo menos la mitad de los cereales que le sirva, sean integrales, como avena o arroz integrales.
- sirva leche descremada o semidescremada (al 1%) y agua en vez de bebidas azucaradas.
- no sirva raciones demasiado grandes.

¿Cuál es la meta de mi plato?

- Pensar en el Plato como si se tratara de lo que comerá en un día.
- Se pretende que en un día la mitad de lo que coma sea verduras y frutas.
- La otra mitad serán cereales y alimentos con proteínas.
- De vez en cuando Podemos darnos gustos.
- Estar pendientes de que no sean altos en calorías y pocos nutrientes.
- Mi plato es para toda la familia.

Educación Física – 4to y 5to Grado

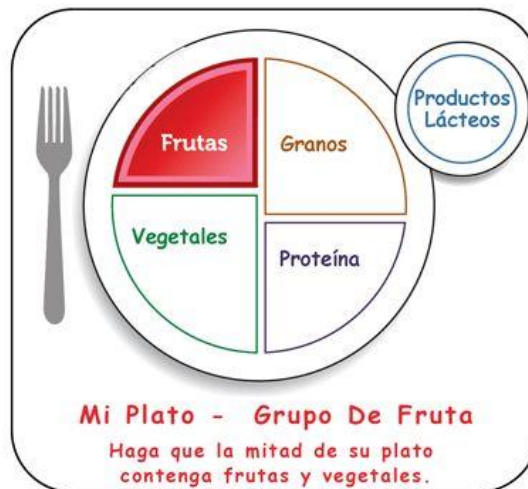
Colores del plato:



1. **verduras- verde**

(Aportan muchas vitaminas y minerales)

Ejemplos: brócoli, calabaza, frijoles y guisantes

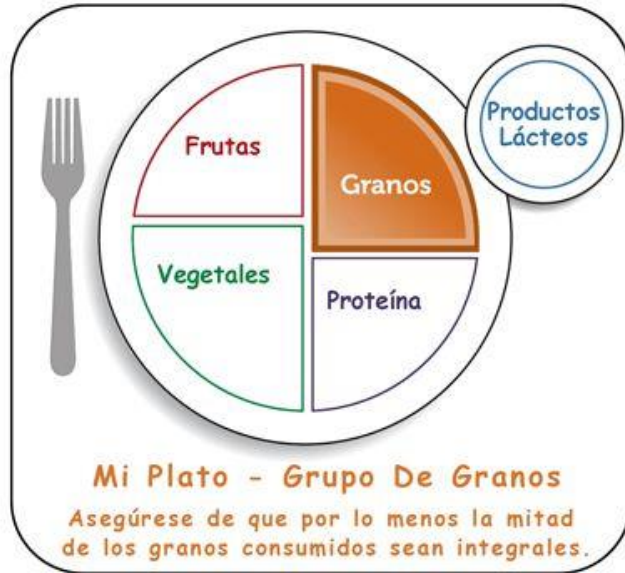


2. **frutas- rojo**

(Contienen nutrientes como: vitamina C, potasio y fibra)

Ejemplos: piña, guineo, mangó, fresas y chinas

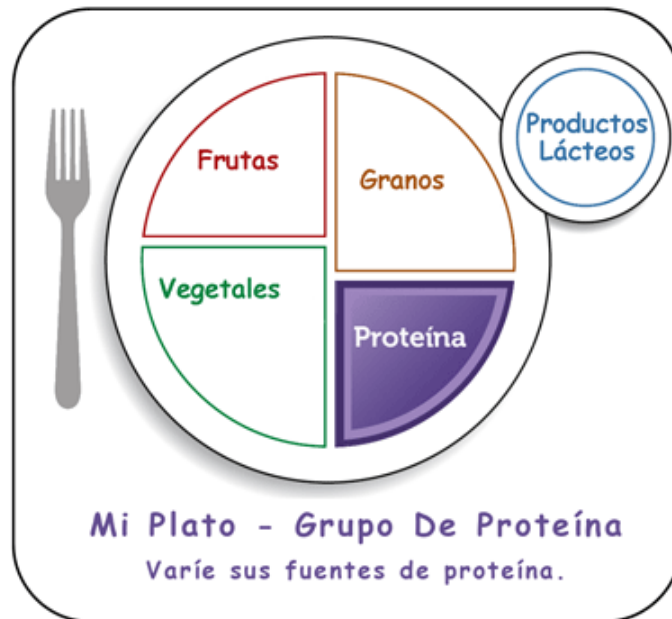
Educación Física – 4to y 5to Grado



3. cereales-anaranjado

(Reducen riesgos de enfermedades del corazón y diabetes)

Ejemplos: pan, tortillas, arroz y pastas

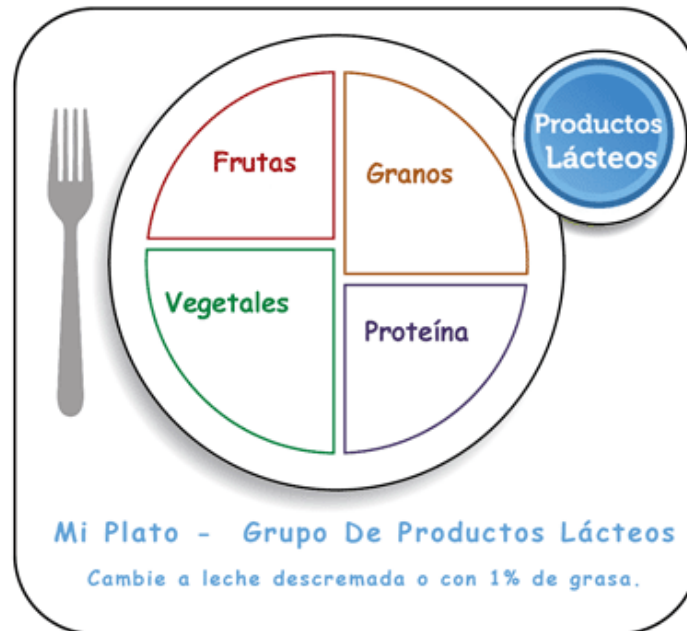


4. proteínas- violeta

(Ayudan a construir y reparar tejidos)

Ejemplos: carnes (pollo, pescado, res) y frutos secos (almendras, avellanas)

Educación Física – 4to y 5to Grado



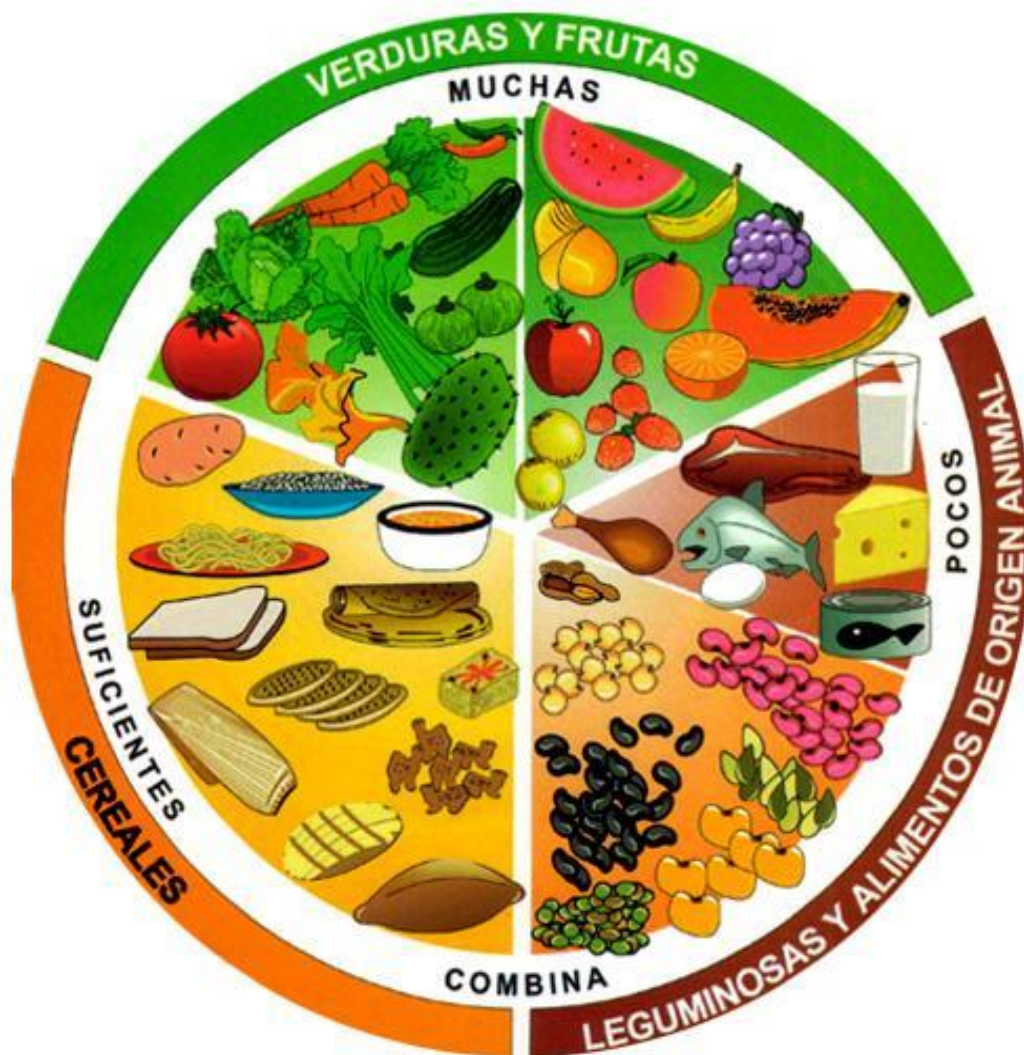
5. Lácteos (azul)

(son una importante fuente de vitamina D y calcio)

Ejemplos: leche, yogur, queso)

Consejos para un plato saludable

1. Agua
2. Alimentos de más frecuencia
 1. Verduras
 2. Frutas
 3. Granos enteros
 4. Lácteos
3. Alimentos de menos frecuencia
 1. Altos en grasas azúcar y sal
Galletas, dulces, helados, pizza, salchichas, entre otros
4. Hacer ejercicios



¿Cuáles son los beneficios de seguir el Plato del Bien Comer?

El Plato del Bien Comer es una guía alimentaria que te permite:

- Elegir con inteligencia las comidas y porciones de cada día.
- Combinar los grupos alimenticios de forma correcta.
- Integrar una variedad de alimentos en la dieta.
- Asegurar un consumo adecuado de carbohidratos, proteínas, grasas buenas, vitaminas, minerales y fibra dietética.
- Aumentar la cantidad de alimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías.
- Lograr un equilibrio energético de acuerdo con tus necesidades. Esto se refiere a un balance entre la energía que ingieres (calorías de alimentos y bebidas) y la energía que gastas (calorías que gastas en actividades diarias y deportes).
- Prevenir el sobrepeso y la obesidad.

Educación Física – 4to y 5to Grado



Ejercicios:

Tarea: B2.1

Instrucciones: Contesta las siguientes preguntas:

Puntuación: 9 puntos

1. ¿Qué es el Plato del Bien Comer?

2. ¿Cuáles son los beneficios de este?

3. Menciona las partes en las que se divide el Plato del Bien Comer.

Educación Física – 4to y 5to Grado

Tarea B2.2

Instrucciones: Confecciona un plato utilizando láminas, recortes de “shoppers” de supermercado o dibujos hechos por el estudiante. Utilice un plato desechable e identifique cada parte. Adjunto foto de un ejemplo del trabajo a realizar.

Puntuación: 30 puntos



Educación Física – 4to y 5to Grado

Tarea B2.3

Instrucciones: Completa los blancos con las palabras presentadas. Luego, búscalas en la palabra grama.

Puntuación: 30 puntos

violeta
familia

agua
Agricultura

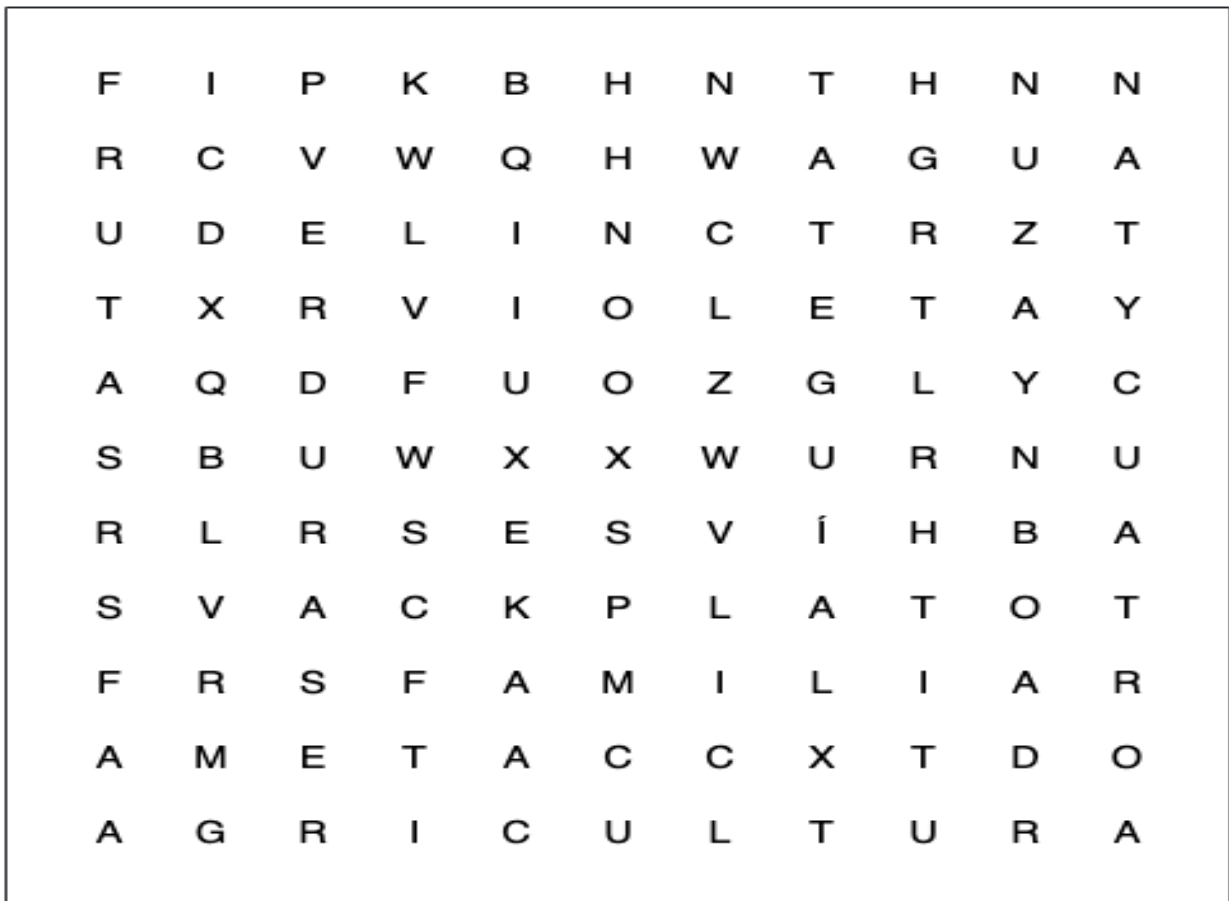
meta
verduras

guía

cuatro
frutas

plato

1. Mi plato es una _____ instruccional.
2. Las _____ están identificadas en el palto en color verde.
3. Las _____ contienen vitamina C y potasio.
4. Identificamos las proteínas en el plato con el color _____.
5. Mi _____ sustituyó a la llamada pirámide alimenticia.
6. En lugar de tomar bebidas carbonatadas, debemos tomar mucha _____.
7. Mi plato está dividido en _____ partes.
8. Mi plato está regulado por el Departamento de _____.
9. La _____ de mi plato es ayudarte a comer de forma saludable.
10. Mi plato es para toda la _____.



Educación Física – 4to y 5to Grado

Referencias:

Alvarado Díaz, Milva (2019). Fondo del Sistema Esqueletal. Disponible en: [Slide Share.net](https://www.slideshare.net)

Bardaji Pons, Angels (1998). Educación Física - Proyecto Curricular Didáctico Para El Tercer Ciclo de Enseñanza Primaria (10 a 12 años). Editorial Pidotribo, España.

Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico (2019). Disponible en: <https://alimentacionynutricionpr.org/mi-plato-saludable/>

Concepto.de (2019) Imágenes de las Cualidades Físicas (coordinación, fuerza, etc.) Disponible en: https://www.google.com/search?q=coordinacion&tbm=isch&ved=2ahUK Ewiw_tOI2srqAhULN1MKHVkwAT8Q2-cCegQIABAA&oq=coordinacion&gs_lcp=CgNpbWcQAzIECAAQQzIECAAQQzICCAAYAggAMgIIADICCAAYAggAMgIIADICCAAYAggAOgQIIXAnOgcIIxDqAhAnOgcIABCxAXBDUKEZWP1AYJhDaAJwAHgAgAG4AYgB1xOSAQQwLjE4mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWewAQo&sclient=img&ei=b5MMX_CKMovuzALZ4IT4Aw&bih=910&biw=1920#imgrc=wzGx-9esQRjlfM

Docenteca (2017). Imágenes del Sistema Muscular. Disponible en: <https://www.docenteca.com/Publicaciones/451-sistema-muscular-con-actividades.html>

Llama, Eileen (2019). Imagen de actividad “Mi Sistema Óseo”. Disponible en: Eileen Llama's best boards. [Pinterest](https://www.pinterest.com)

López, Cecilia (2019). El Plato del Buen Comer. Disponible en: <https://sites.google.com/site/cecilianutmc/plato-del-buen-comer>

Raising Dragons (2020) Video sobre circuito de actividad. Disponible en: <https://www.raisingdragons.com/>

Salaman Figueroa, Yolanda (2018). Educación Física Escolar Nivel Elemental. Publicaciones Puertorriqueñas.

Sánchez de Haro, Bartolomé (2007). 5. La Educación Física en la Escuela Elemental. Editorial Pidotribo, España.

Educación Física – 4to y 5to 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.

Educación Física – 4to y 5to Grado

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 que convierten el 	<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, hablar, escuchar 	<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 – 4to y 5to Grado

Acomodos de presentación	Acomodos en la forma de responder	Acomodos de ambiente y lugar	Acomodos de tiempo e itinerario
<p>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>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 – 4to y 5to Grado

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

Nombre del estudiante: _____
Materia del módulo: _____

Número de SIE: _____
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<input type="checkbox"/> Utilizar canciones	<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 – 4to y 5to Grado

Acomodos de presentación	Acomodos de tiempo e itinerario
<ul style="list-style-type: none"> <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/> <hr/>	

Educación Física – 4to y 5to 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 – 4to y 5to 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.