

## Mes de un vistazo: mayo

Actividad	Comprensión duradera	Vocabulario	Tiempo necesario para completar
-----------	----------------------	-------------	---------------------------------



Mirando a través de la bola de cristal	Los intereses y los rasgos de carácter personal influyen en el éxito de una persona en la carrera que elige.	carrera	45 minutos
Yo y mi mini yo	Las decisiones de hoy afectan los resultados del mañana.	perfil	45 minutos
No todo son melocotones y crema	La decepción es parte de la vida.	decepción	45 minutos
¡Oye, eso no es justo!	A veces la decepción surge como resultado de desventajas. Está bien sentirse decepcionado. La forma en que responda puede marcar la diferencia.	decepción, apropiado	45 minutos
¡Te veo!	Algo puede ser un desafío físico, pero la motivación mental puede marcar la diferencia.	motivación, salud mental, salud física	45 minutos
Control del corazón	Existe una diferencia entre una frecuencia cardíaca en reposo y activa. Hay algunas cosas sencillas que podemos hacer para mantener nuestro corazón sano.	frecuencia cardíaca, pulso, frecuencia cardíaca en reposo, frecuencia cardíaca activa	45 minutos
¿Qué haría Ace?	Oportunidades reflexivas.		5-30 minutos

# Mayo



# Plan de actividades

**Título: Mirando a través de la bola de cristal**

**Tiempo sugerido: 45 minutos**

**Niveles de grado sugeridos: 6.º a 8.º**

<b>Objetivo de la actividad:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos comprenderán cómo los intereses y los rasgos de carácter personal influyen en el éxito que pueden tener en ciertos campos profesionales.</li></ul> <b>Materiales:</b>          <b>Vocabulario:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>carrera</li></ul>	<b>Descripción general de la actividad:</b> los académicos tendrán la oportunidad de planificar el logro de sus metas profesionales futuras.	
	<b>Puente (Conectar y participar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Haga que los académicos predigan qué tipo de trabajo o carrera tendrán dentro de diez años. Esto significa que posiblemente tendrían entre 22 y 25 años.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Algunas personas cambiarán de carrera varias veces a lo largo de sus vidas, según sus intereses. Exploraremos sus aspiraciones profesionales actuales y veremos qué se necesita para lograr y tener éxito en ese campo. Permita que los académicos discutan sus aspiraciones.</i></li></ul>
	<b>Impulsar (enseñar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Los estudiantes deben recibir una hoja de enriquecimiento de Visión Profesional.</b></li></ul>
	<b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Piensa en la carrera que quieres tener. ¿Alguna vez te has preguntado cómo iniciar el camino para alcanzar tus objetivos profesionales? Vamos a dedicar algún tiempo a investigar las distintas carreras que ha elegido.</i></li></ul>



# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación	Sugerencias para la aceleración	Andamios para educación especial y estudiantes de inglés
---------------------------------	---------------------------------	--



<p>Los facilitadores u otros adultos pueden participar en conferencias individuales con académicos sobre sus intereses profesionales.</p> <p>Los facilitadores u otros adultos pueden ayudar a los académicos a escribir dos objetivos profesionales.</p>	<p>Los académicos pueden trabajar con un adulto para organizar un evento de networking profesional con miembros de la comunidad. Cada académico podría ser responsable de invitar a dos personas a hablar y brindar información.</p>	<p>Los académicos podrían vestirse como los profesionales que aspiran a ser y compartir información básica sobre sus elecciones profesionales.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Título</li><li>• Equipo especial utilizado</li><li>• Uniformes</li><li>• Salario</li></ul>
---	--	---

**Reflexión de la actividad:** Los académicos compartirán sus informes en grupos pequeños o grandes.

**Recursos suplementarios:**  
Career Bingo Career Game para educación profesional primaria y exploración profesional de la consejera Keri



# Mi hoja de planificación de elección de carrera



Utilice un motor de búsqueda para encontrar respuestas a las preguntas que se enumeran a continuación.

Estoy interesado en \_\_\_\_\_

Quiero ser un \_\_\_\_\_

¿Qué rasgos de carácter personal debe tener una persona para tener éxito en esta carrera? ¿Tienes esos?

¿Hay algo en lo que dedicarías tiempo incluso si no te pagaran? ¿Cómo se relaciona con sus aspiraciones profesionales?

¿Qué clases estás tomando actualmente que te ayudarán en esa carrera? ¿Cómo te va en esas clases?

¿Conoces a alguien que trabaje en este campo? ¿Qué 3 preguntas te gustaría hacerles?

¿Cuál es el nivel más alto de educación que necesita para su trabajo en el campo profesional que eligió?



# Mi hoja de planificación de elección de carrera



¿Tiene que utilizar equipo especial para hacer su trabajo?

¿Se requiere uniforme?

¿Trabajas dentro o fuera?

¿El trabajo es estacional?

¿En qué área trabajarás: médica, tecnología, educación, mecánica, etc.?

¿Cuál es el salario inicial asociado con su campo profesional?



# Mi hoja de planificación de elección de carrera



¿Cuáles son los deberes básicos para el trabajo?

Pregunta final: Según lo que sabes, ¿es esta la mejor opción profesional para ti?



# Plan de actividades

Título: Yo y mi mini yo

Tiempo sugerido: 45 minutos

Niveles de grado sugeridos: 6.º a 8.º

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos comprenderán que las decisiones de hoy afectan el mañana.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>hoja de enriquecimiento del perfil de salud</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>perfil</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes completarán una hoja de enriquecimiento del perfil de salud para reflexionar sobre los cambios que pueden necesitar hacer para impactar positivamente su salud más allá de la escuela secundaria.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Las decisiones que tomes ahora con respecto a tu salud física y mental afectarán tu futuro. ¿Qué tipo de decisiones positivas en materia de salud física y mental toma constantemente? Tómese tres minutos para completar la hoja de enriquecimiento del perfil de salud.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Según sus respuestas en la hoja de perfil de salud, ¿en qué cree que necesita trabajar? Permita que los académicos discutan.</i></li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Vas a diseñar una hoja de visión de cómo podría ser tu vida dentro de diez años. ¿Qué estarás haciendo? ¿Qué tipo de decisiones físicas y mentales crees que tomarás?</i></li></ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Los estudiantes completarán la hoja de visión.</b></li></ul>



# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación	Sugerencias para la aceleración	Andamios para educación especial y estudiantes de inglés
---------------------------------	---------------------------------	--



<p>Los académicos pueden ser emparejados con un compañero.</p> <p>Los académicos pueden investigar las decisiones saludables y no saludables que toman los adolescentes.</p> <p>Los académicos pueden enumerar formas de asegurarse de que están tomando buenas decisiones en lo que respecta a la elección de alimentos y la higiene.</p>	<p>Los académicos pueden planificar un "Día en la vida de una persona sana". Esto debe incluir una rutina diaria de ejercicio, elección de alimentos y aseo personal. La jornada deberá comenzar a las 7:00 a. m. y finalizar a las 22:00 p. m.</p>	<p>El facilitador puede proporcionar imágenes de elementos y hacer que los estudiantes los etiqueten como saludables o no saludables.</p>
--	---	---

**Reflexión de la actividad:** Los estudiantes compartirán sus hojas de visión.

**Recursos complementarios:** Vida saludable para adolescentes: consejos inspiradores sobre dieta, ejercicio y manejo del estrés de Youth Communication





# Hoja de enriquecimiento del perfil de salud



## Opciones de salud positivas

Ejemplos:

Establezca una hora diaria para acostarse.

Hablar con mis padres, amigos o un adulto en quien confío sobre mis problemas.

Consuma dos verduras y una fruta al día. Báñese diariamente.

¿Qué puedes agregar?

---

---

---

---

## Opciones de salud negativas

Vape Nunca he hablado con nadie sobre mis problemas.

Juegue videojuegos al menos entre 7 y 8 horas al día, a veces hasta las 3 o 4 de la mañana.

Evita desayunar. No me gustan los baños ni las duchas, por eso me los salto con frecuencia.

¿Qué puedes agregar?

---

---

---

---

# Mirando 10 años hacia adelante Mi hoja de visión

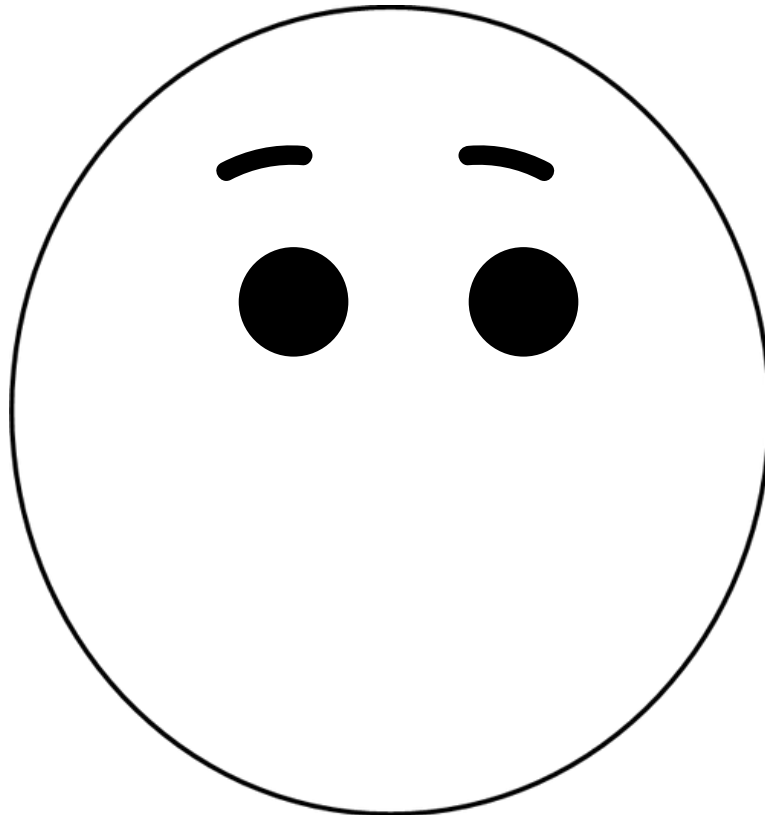
Proyéctate hacia el futuro. Puedes usar este esquema o crear tu propio dibujo y etiquetar los hábitos saludables que practicarás.

## Hábitos alimenticios

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Ejercicio/movimiento

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



## Higiene

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Otros hábitos

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



# Plan de actividades

Título: No todo es duraznos y crema

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 6.º a 8.º

<b>Objetivo de la actividad:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Los estudiosos comprenderán que la decepción es parte de la vida.</li></ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>hoja informativa adicional</li><li>lapices</li><li>sacapuntas</li><li>caja o contenedor</li></ul> <b>Vocabulario:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>decepción</li></ul>	<b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes compartirán sus sentimientos después de que se les asignó una tarea que es prácticamente imposible de completar.	
	<b>Puente (Conectar y participar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>La decepción ocurre todos los días. A veces intentamos hacer cosas y el resultado no es positivo o simplemente no es el que esperábamos. ¿Cómo lidias con la decepción? Permita que los académicos discutan cómo han afrontado la decepción en el pasado.</i></li></ul>
	<b>Impulsar (enseñar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Vamos a hacer un ejercicio que probablemente generará en ti un sentimiento de decepción. Después de haber completado la actividad, quiero que verbalices tus sentimientos y el mejor método que podrías utilizar para superar este momento.</i></li></ul>
	<b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Tengo un desafío para ti. Recibirá algunos problemas sencillos de suma de un solo dígito. Tendrás un tiempo determinado para completar los problemas. Si completa todos los problemas correctamente con escritura legible, recibirá \$100.00. Debes utilizar únicamente los materiales proporcionados por mí y dentro del plazo que establezca, sin excepciones.</i></li><li><b>Los estudiantes recibirán una hoja con 100 problemas de suma, un lápiz sin punta y un sacapuntas para la clase.</b></li><li><b>Los estudiantes tendrán un minuto para completar la tarea. Tendrán que sacar papel de una caja sellada, afilar sus lápices y completar los 100 problemas en un minuto.</b></li></ul>

# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación	Sugerencias para la aceleración	Andamios para educación especial y estudiantes de inglés
---------------------------------	---------------------------------	--



Reúnanse para intercambiar ideas sobre los sentimientos que ocurren cuando alguien está decepcionado por un resultado.	Los académicos pueden desarrollar una lista de diez actividades que involucran tareas simples que serían imposibles de completar con expectativas poco realistas.	Los académicos pueden utilizar Google Translate para definir la palabra decepción.  A los estudiantes se les pueden dar fotografías que muestran caras decepcionadas y explicaciones de las reacciones.
--	---	---

**Reflexión de la actividad:** Los estudiantes reflexionarán sobre la actividad con su compañero de codo o de pie. Algunas preguntas a considerar incluyen: ¿Fue justa la tarea? ¿Podrías completarlo? ¿Qué parte de la actividad podrías controlar para obtener mejores resultados? ¿Está bien no poder realizar determinadas tareas?

**Recursos suplementarios:**

Alejandro y el día terrible, horrible, malo y muy malo de Judith Viorst; "Nadie como yo (supongo que iré a comer gusanos)"



## Resuelve cada problema

$5 + 3 =$

$7 + 2 =$

$4 + 6 =$

$8 + 1 =$

$2 + 7 =$

$6 + 3 =$

$1 + 4 =$

$3 + 5 =$

$9 + 0 =$

$2 + 2 =$

$7 + 1 =$

$4 + 4 =$

$0 + 9 =$

$8 + 0 =$

$6 + 4 =$

$5 + 5 =$

$3 + 2 =$

$9 + 1 =$

$1 + 8 =$

$7 + 3 =$

$5 + 2 =$

$4 + 1 =$

$0 + 6 =$

$8 + 2 =$

$2 + 5 =$

$1 + 7 =$

$3 + 7 =$

$6 + 5 =$

$9 + 2 =$

$7 + 4 =$

$5 + 0 =$

$2 + 8 =$

$4 + 3 =$

$8 + 3 =$

$6 + 6 =$

$0 + 7 =$

$1 + 2 =$

$3 + 0 =$

$9 + 3 =$

$7 + 5 =$

$5 + 4 =$

$2 + 1 =$

$4 + 8 =$

$8 + 4 =$

$6 + 2 =$

$0 + 8 =$

$1 + 9 =$

$3 + 3 =$

$9 + 4 =$

$7 + 0 =$

$5 + 1 =$

$2 + 9 =$

$4 + 5 =$

$8 + 5 =$

$6 + 1 =$

$0 + 5 =$

$1 + 0 =$

$3 + 8 =$

$9 + 5 =$

$7 + 9 =$

$5 + 7 =$

$2 + 4 =$

$4 + 2 =$

$8 + 6 =$

$6 + 0 =$

$0 + 2 =$

$1 + 5 =$

$3 + 4 =$

$9 + 6 =$

$7 + 6 =$

$5 + 6 =$

$2 + 3 =$

$4 + 7 =$

$8 + 7 =$

$6 + 7 =$

$0 + 1 =$

$1 + 6 =$

$3 + 9 =$

$9 + 7 =$

$7 + 7 =$

$5 + 9 =$

$2 + 0 =$

$4 + 0 =$

$8 + 8 =$

$6 + 8 =$

$0 + 4 =$

$1 + 3 =$

$3 + 6 =$

$9 + 8 =$

$7 + 8 =$

$5 + 8 =$

$2 + 6 =$

$4 + 9 =$

$8 + 9 =$

$6 + 9 =$

$0 + 3 =$

$1 + 1 =$

$3 + 1 =$

$9 + 9 =$

$2 + 2 =$



# Plan de actividades

**Título: ¡Oye, eso no es justo!**

**Tiempo sugerido: 45 minutos**

**Grado(s) sugerido(s): 6.º a 8.º**

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los académicos adquirirán práctica en el manejo de la decepción en un entorno social cuando las probabilidades estén en su contra.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pelota</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>decepción</li> <li>adecuado</li> </ul>	<p><b>Descripción general de la actividad:</b> Los estudiantes/participantes se sentirán decepcionados al jugar un juego con reglas injustas.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Alguna vez te has sentido decepcionado? ¿Cómo manejaste tus sentimientos? ¿Qué hiciste? Brinde a los académicos la oportunidad de responder.</i></li> <li><b>Los estudiantes deben examinar tres imágenes (que se encuentran después de este plan de actividades) que muestran a niños decepcionados. Con base en sus observaciones, deben discutir verbalmente cuál es la decepción y cómo parecieron manejarla los niños. También deberían proponer una respuesta apropiada y productiva.</b></li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Cómo crees que se habría manejado Ace en cada una de estas situaciones? Vamos a discutir.</i></li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Dependiendo del tamaño del grupo, todos deben dividirse en dos equipos para jugar un juego sencillo de rebotar y atrapar una pelota. Una pelota rebotará y su tarea será atraparla antes de que toque el suelo. El equipo A tendrá que cerrar los ojos mientras juega. El equipo B tendrá los ojos abiertos.</b></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Cómo se sintió tener que jugar con los ojos cerrados? ¿Qué diferencia habría habido si se hubieran abierto los ojos de todos? <b>Permita a los académicos la oportunidad de responder.</b> Hay muchas razones por las que no siempre ganamos o logramos los resultados deseados. A veces nos sentimos decepcionados porque estamos en desventaja, como fue el caso aquí. De todos modos, está bien sentirse decepcionado. La forma en que responda puede marcar la diferencia.</i></li> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Qué podrías haber hecho una vez que escuchaste las instrucciones?</i></li> </ul>

# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación	Sugerencias para la aceleración	Andamios para educación especial y estudiantes de inglés
---------------------------------	---------------------------------	--



<p>Usando las fotografías de Bridge and Connect, los estudiantes pueden enumerar palabras que describen cómo se sienten los niños. ¿Qué puede hacerlos sentir mejor?</p> <p>Los estudiantes pueden trabajar individualmente con un adulto para recibir apoyo.</p>	<p>Los académicos pueden desarrollar una lista de diez juegos que podrían jugar y que tendrían reglas para darle una ventaja a un lado. Discuta cómo afrontarían estar en cualquiera de los equipos.</p>	<p>Se puede utilizar Google Translate para comprender mejor la palabra decepción.</p> <p>Usando las fotografías de Bridge and Connect, los estudiantes pueden enumerar palabras que describen cómo se sienten los niños. ¿Qué puede hacerlos sentir mejor?</p>
---	--	--

**Reflexión de la actividad:** ¿Cómo te hizo sentir la actividad? ¿Qué equipo sentiría más decepción y frustración? ¿Por qué?

**Recursos suplementarios:**

Un pequeño punto de decepción, de Diane Alber; Mono gruñón de Max y Suzanne Lang



**¡Oye, eso no es justo!**






# Plan de actividades

Título: ¡Te veo!

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 6.º a 8.º

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos comprenderán la importancia de alentar a otros a través de los desafíos de la vida.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>botes de basura</li><li>globos</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>motivación</li><li>salud mental</li><li>salud física</li></ul>	<p><b>Descripción general de la actividad:</b> Los estudiantes participarán en una actividad física difícil mientras se les anima.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Muestre a los eruditos una imagen de un diamante de béisbol.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Qué crees que tendrías que decirte a ti mismo para correr dos veces alrededor de este campo de béisbol sin parar? ¿Qué tipo de condición física crees que deberías tener para realizar esta tarea?</i></li></ul> 
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Prepararse para realizar esta tarea sería difícil si no estás en las mejores condiciones físicas, pero a veces puedes motivarte para hacer cosas difíciles.</i></li></ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Completarás una tarea que puede parecer difícil, pero puedes lograrla con la motivación adecuada.</i></li><li><b>Seleccione dos académicos (participantes) para que sean los pateadores y todos los demás serán los motivadores. Los estudiantes tendrán un minuto para completar la tarea. Si los académicos no tienen éxito, aproveche la oportunidad para discutir cómo ser alentadores.</b></li><li><b>Tarea:</b> <b>En un período de un minuto, los estudiantes intentarán patear un globo a un bote de basura. Comenzarán a seis pies del bote de basura. No pueden usar sus manos. Mientras el pateador lo intenta, el grupo debe decir palabras de aliento y motivación.</b></li></ul>

**Construir  
(ensayar y  
construir para  
transferir/cerrar)**

- **Facilitador:** *Kickers, ¿cómo se sintieron al no lograrlo? ¿Hizo una diferencia que quizás usted no hubiera hecho mientras otros miraban? ¿Qué le impidió darse por vencido, si es que hubo algo? Si bien es posible que un pateador lo logre, es más probable que no lo haga. Aproveche esta oportunidad para decirle al grupo lo útil que fue recibir estímulo en lugar de ridículo. Físicamente fue una actividad dura, pero la motivación mental marca la diferencia.*

# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación	Sugerencias para la aceleración	Andamios para educación especial y estudiantes de inglés
---------------------------------	---------------------------------	--



<p>Los académicos pueden reducir la distancia requerida para patear el globo.</p> <p>Los estudiantes pueden decorar carteles alentadores para sostenerlos durante toda la actividad.</p>	<p>Los estudiantes pueden desarrollar tres tareas adicionales para completar usando los globos y el bote de basura.</p> <p>Los académicos pueden escribir sobre un momento en el que se les presentó una tarea física difícil que requirió que fueran fuertes mentalmente para poder completarla.</p>	<p>Proporcione una variedad de fotografías de adolescentes completando tareas físicas. Pida a los participantes que hablen sobre la fuerza física y mental necesaria para completarlos.</p> <p>Los académicos (participantes) pueden enseñar a otros a decir palabras alentadoras en sus idiomas nativos.</p>
--	---	---

**Reflexión de la actividad:** Escribe una postal amigable a Ace sobre cómo tus compañeros te motivaron para completar una tarea.

**Recursos suplementarios:**  
YouTube



# Plan de actividades

Título: Heart Check

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 6.º a 8.º

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los estudiantes aprenderán a tomarse el pulso manualmente y aprenderán la diferencia entre una frecuencia cardíaca activa y en reposo.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>dispositivo de cronometraje con cronómetro</li><li>hoja de registro</li><li>lápiz</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>ritmo cardíaco</li><li>legumbres</li><li>frecuencia cardíaca en reposo</li><li>ritmo cardíaco activo</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes reconocerán la importancia del corazón en la salud general y aprenderán cómo controlar su frecuencia cardíaca manualmente.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Su pulso, también conocido como frecuencia cardíaca, es la cantidad de veces que su corazón late por minuto. Una frecuencia cardíaca normal en reposo debe estar entre 60 y 100 latidos por minuto, pero puede variar de un minuto a otro.</i></li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Vamos a aprender a tomar nuestro ritmo cardíaco manualmente. Como sabemos cuál es la frecuencia cardíaca promedio, quiero que predigas cuál será la tuya. Los estudiantes escribirán sus conjeturas en una nota adhesiva.</i></li></ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Vamos a ver un video rápido sobre cómo medir la frecuencia cardíaca en reposo manualmente. Reproduzca el vídeo de YouTube "Cómo: medir la frecuencia cardíaca en reposo" de PolyFit CP.</i></li><li><b>Los estudiantes practicarán cómo encontrar su pulso en reposo y el facilitador lo demostrará. Los estudiantes escribirán RPR en una nota adhesiva.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>El corazón es un músculo y queremos construirlo y fortalecerlo. Hay algunos ejercicios de movimiento sencillos que podemos hacer para aumentar nuestro ritmo cardíaco a lo largo del día. Vamos a probar un par. Los estudiantes pueden elegir tres de las actividades para recopilar y registrar sus frecuencias cardíacas activas.</i></li><li><b>Consulte la hoja de enriquecimiento de ejercicios de frecuencia cardíaca.</b></li></ul>

# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación	Sugerencias para la aceleración	Andamios para educación especial y estudiantes de inglés
---------------------------------	---------------------------------	--



<p>Los estudiantes trabajarán con un adulto durante toda la actividad.</p> <p>Los alumnos pueden modificar la actividad eligiendo 1 ejercicio.</p>	<p>Los académicos utilizarán los datos recopilados de su frecuencia cardíaca en reposo y los ejercicios y crearán un gráfico de barras que muestre las diferencias entre los dos.</p>	<p>La hoja de ejercicios de frecuencia cardíaca puede estar disponible en el idioma nativo del estudiante.</p> <p>El facilitador puede buscar videos que demuestren cómo tomar el pulso a una persona en el idioma nativo del académico.</p>
--	---	--

**Reflexión de la actividad:** Escritura de un diario: ¿Qué tan difícil fue aumentar tu frecuencia cardíaca en reposo? ¿Qué ejercicio crees que podrías comprometerte a hacer 3 o 4 días a la semana?

**Recursos complementarios:** es posible que desee tener imágenes o videos que demuestren los ejercicios incluidos en esta actividad.



# Ejercicios de frecuencia cardíaca

Elija tres de los ejercicios que se enumeran a continuación. Con un compañero, túrnense para cronometrar a cada uno durante un minuto. Debe ampliar el tiempo si es necesario. Registre su frecuencia cardíaca después de cada ejercicio y compárela con su frecuencia cardíaca en reposo.

1. Saltos de tijera
2. Corriendo en el lugar
3. 20 abdominales
4. 20 flexiones
5. 20 sentadillas
6. Lleva las rodillas hasta los codos, 10 rodilla izquierda y 10 rodilla derecha.
7. Salta en el lugar 20 veces.
8. burpees



descansando Ritmo cardíaco	Ejercicio	Frecuencia cardíaca activa



# Mayo: ¿qué haría Ace?



Estas son preguntas reflexivas y abiertas que se utilizarán como actividades de apertura, cierre o registro de actividades durante todo el mes. La sugerencia es centrarse en una pregunta y permitir que los académicos profundicen lo más posible en sus respuestas.



¿Por qué la confianza es importante para su salud general?

¿Cómo se determina si estás sano? ¿Puedes saber si una persona está sana mirándola?

¿Por qué aceptar la decepción es parte de una vida sana? ¿Qué pasa si no somos capaces de aceptar la decepción?

¿Cómo están conectadas nuestra salud emocional, mental y física? ¿Qué pasa si no estás apto en un área?

