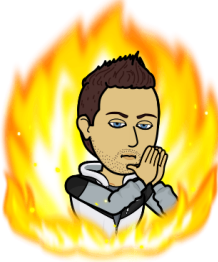


K-2 Educación Física
Semana del 2/11/2020 al 6/11/2020
Sr. Levitan y Sr. Mege

Instrucciones: Primero, lea sus metas de aprendizaje y palabras de vocabulario. Luego, haga clic en el enlace o siga las instrucciones en cada cuadro. ¡Por último, complete su evaluación!

Esta semana en Educación Física	
Mis metas de aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none"> • Puedo hablar sobre cómo la comida le da a mi cuerpo la energía para crecer y estar activo. • Puedo hablar sobre cómo funcionan los alimentos y la actividad física para mantener mi mente y mi cuerpo saludables. • Puedo identificar las frutas y verduras que disfruto.
Vocabulario:	<p>PROTEÍNA: Uno de los 5 grupos de alimentos que incluye carnes como pollo, pavo, ternera, etc.</p> <p>GRANOS: Uno de los 5 grupos de alimentos que incluye trigo, arroz, avena, etc.</p> <p>LÁCTEOS: Uno de los 5 grupos de alimentos que incluye leche, queso, huevos, etc.</p>
<p>Calentamiento</p> 	<p>Vamos a despertar nuestros cuerpos, músculos y cerebros siguiendo con este video.</p> <p><u>¡La Gran Carrera de las Calabazas!</u></p>
¡Diversión fitness!	<p><u>desafío de nutrición física</u></p>
Actividades de hoy del:	<p>Sepa dónde: Use una cuerda para saltar (o algo más) para hacer diferentes caminos a través de su área de actividad. Los caminos pueden ser curvos, en zigzag, rectos o redondos. Equilibre y camine sobre la cuerda para trazar su camino. Para un desafío, equilibre una taza Speed Stacks en una parte del cuerpo mientras se equilibra y camina por su camino.</p> <p>tesoro de alimentos Búsqueda del: encuentre alimentos en su cocina y vea si puede averiguar a qué grupo de alimentos pertenecen.</p>

**Enfriamiento /
minuto
consciente**



Respiración de equilibrio: practique el equilibrio sobre un pie mientras inhala por la nariz y exhala por la boca. Cuente hasta 4 mientras exhala y 4 mientras inhala.

Evaluación

Haga clic en el enlace para abrir la imagen de MyPlate. ¡Imprímelo o crea el tuyo propio! Coloréalo usando los colores correctos para cada grupo de alimentos. (Azul lácteo, Morado proteico, Rojo fruta, Verde vegetal y Granos marrón)

[Imagen de MyPlate](#)