

Educación Física K-2  
Semana del 1/11/2020 - 1/17/2020  
Mr. Levitan & Mr. Mege

**Instrucciones:** Primero, lea sus objetivos de aprendizaje y palabras de vocabulario. Luego, haga clic en el enlace o siga las instrucciones en cada cuadro. ¡Por último, completa tu tarea!

<b>Esta semana en Educación Física</b>	
<p><b>Mis objetivos de aprendizaje</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>● Puedo driblar una pelota continuamente con una mano usando las yemas de mis dedos</li><li>● Puedo recordar las señales del regate de driblar</li></ul> <p>Haga clic aquí para revisar las señales ---&gt; con la <a href="#">Señalesmano</a></p> <p>Haga clic aquí para ver un video ---&gt; <a href="#">Regate manual</a> <a href="#">Indicaciones de Regate</a></p>
<p><b>vocabulario</b></p> 	<p style="text-align: center;">: llevar una pelota hacia adelante mediante un rebote continuo</p> <p style="text-align: center;"><b>Continuo:</b> sin detenerse</p> <p style="text-align: center;"><b>Rebote:</b> cuando un objeto (generalmente una pelota) se mueve rápidamente hacia arriba, hacia atrás o alejándose de una superficie después de golpearlo</p>
<p><b>Calentamiento</b></p> 	<p style="text-align: center;">Despertemos nuestros cuerpos, músculos y cerebros siguiendo este video.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>¡Limpiar!</u></b></p>
<p><b>Diversión Fitness!</b></p>	<p>Hagamos ejercicio para ayudar a mejorar la salud de nuestro corazón, la fuerza muscular y la flexibilidad.</p>



¡Este mes estamos aprendiendo el baile de la semana de elección de escuela nacional! ¡Sigue y haz tu mejor esfuerzo!

[NSCW Dance!](#)

Aquí hay un desglose de los pasos de baile.

[NSCW Danza \(paso a paso\)](#)

**Actividades de esta semana**

**Equipo que puede usar:**

- Bolsa de plástico
- Pelota blanda (pequeña, mediana o grande)
- Objeto blando
- Globo


Si no tiene una bola blanda / Objeto para lanzar puede usar una pelota de calcetín o una pelota de bolsa de plástico. ¡Mire este video para aprender a hacer uno!

[Cómo hacer una bola de calcetín o una bola de bolsa de plástico](#) ¡

Haga clic en el enlace para ver las habilidades que aprenderemos este mes!

[Habilidades con el balón](#)

Si es posible, practique el regate en su propio espacio. Pruebe con su mano favorita y luego pruebe con la otra.

<p>/ <b>Minutoatención plena</b></p> 	<p>de enfriamiento Tómese un minuto para enfriarse sentándose, respirando y siguiendo este video.</p> <p><u><a href="#">atardecer</a></u></p>
<p><b>¡Tarea al!</b></p>	<p><b>¡Practica driblar una pelota!</b></p>