

K-2 Educación Física
Semana del 29/9/2020 al 2/10/2020
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 discutir lo que significa estar sano y tener buena salud. ● Puedo hacer actividad física como una forma de proteger mi salud. ● Puedo buscar una ruta segura para que mi familia camine ● Puedo usar palabras positivas que ayuden a mis compañeros a sentirse seguros
Vocabulario:	<p>VALOR: La capacidad de hacer lo correcto aunque sienta miedo</p> <p>SALUD: El estado de estar libre de enfermedades o lesiones</p> <p>EJERCICIO : Actividad física que una persona realiza específicamente para mejorar su salud y estado físico.</p>
CalentamientoCalientemos	<p>¡nuestros cuerpos y cerebros y prepáresemos para las actividades del día haciendo clic en el enlace de abajo!</p> <p style="color: blue; text-decoration: underline;">¡Encender!</p>
¡Diversión fitness!	<p>¡Trabajemos en el tiempo de reacción, la coordinación y la agilidad haciendo clic en el enlace de abajo! ¡Esto también fortalecerá nuestros corazones y músculos!</p> <p style="color: blue; text-decoration: underline;">¡Elevar a mismo nivel!</p>
Actividades de hoy:	<p>Espejo, Espejo: Haga que algunos miembros de la familia en casa se paren frente a usted y lo miren. Haz diferentes movimientos con tu cuerpo y haz que te reflejen. ¡Turnarse!</p> <p>Red Fish, Blue Fish: Ponga música y muévase por su espacio de actividad usando diferentes movimientos locomotores (trotar, saltar, caminar, brincar, saltar, etc.) Cuando la música se apague, pida a un miembro de la familia que grite Red Fish o Blue Fish . Pez rojo = 5 saltos. Pez azul = 10 saltos. Puede cambiar los ejercicios para cada pez.</p> <p>Luz roja, luz verde: el objetivo del juego es moverse durante las luces verdes y detenerse en las luces rojas. Anote un punto cada vez que se detenga inmediatamente en una luz roja. Haga que un miembro de la familia</p>

	<p> diga "Luz verde" y comience a trotar en su lugar. Cuando dicen "Luz roja", tienes que congelarte. Mantenga un registro de sus puntos.</p>
Cool Down / Mindful Minute	<p>¡Pensemos en formas de divertirnos durante el día haciendo clic en el enlace de abajo!</p> <p><u>¡Que te diviertas!</u></p>
Evaluación ¡	<p>Lleve un registro de su actividad física completando este registro todos los días de esta semana! Si no puede imprimir, cree el suyo propio.</p> <p><u>Registro de actividades</u></p>