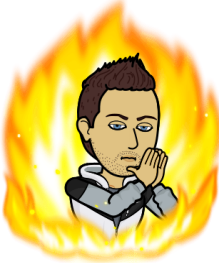



K-2 Educación Física
Semana del 13/10/2020 al 18/10/2020
Sr. Levitan y Sr. Mege

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 moverme con equilibrio y control.● Puedo hablar con mis compañeros de clase y mi familia sobre cómo la actividad física ayuda a que mi corazón se fortalezca.● Puedo disfrutar de actividades físicas que hacen que mi corazón lata más rápido.
Vocabulario:	<p>RELAJARSE: volverse menos ansioso. Para desestresarse.</p> <p>CORAZÓN: órgano muscular que bombea sangre a través del cuerpo.</p> <p>EMOCIÓN: Un sentimiento natural que ocurre debido a una situación específica o en un entorno específico.</p>
Actividad instantánea! Calentamiento	<p style="text-align: center;">Vamos a despertar nuestros cuerpos, músculos y cerebros siguiendo este video. Siempre es importante realizar estiramientos "en movimiento" antes de realizar actividad física.</p> <p style="text-align: center;"><u>¡Despierta!</u></p> <div style="text-align: center;"></div>
¡Diversión fitness!	<p>¡Coge tu peluche favorito! Esto mejorará la fuerza de nuestro corazón y hará que nuestros músculos sean más fuertes y flexibles.</p> <p style="text-align: center;"><u>Entrenamiento con animales de peluche</u></p>

<p>Actividades de hoy:</p>	<p>Juego de ascensor: Pongamos nuestros cuerpos en movimiento con el Juego de ascensor. Ponte de pie con los pies separados a la altura de los hombros. Vamos a pasar del décimo piso de un edificio (de pie) a la planta baja (posición en cuclillas). Pero, a medida que bajamos lentamente en el ascensor, tendremos que detenernos y volver a subir para recoger cosas que hemos olvidado. Sigue mi historia para subir y bajar en el ascensor. ¡Juego de ascensor!</p> <p>Loopy Lap Stations: Haga clic en el siguiente enlace y practique estos ejercicios y movimientos locomotores en un espacio seguro: ¡Locomotoras y ejercicios! ¡Pon música para divertirte! Si no está seguro de cómo realizarlos, haga clic en este enlace para obtener una ayuda visual: ¡Ayudas visuales! (1) ¡Ayudas visuales! (2)</p> <p>Formas del cuerpo: vamos a mantener el equilibrio en 1 pie y dibujaremos lentamente formas en el aire con el otro pie. Después de unos minutos, cambiaremos de pie y dibujaremos con el otro pie. Si tiene problemas para mantener el equilibrio sobre 1 pie, está bien ponerse en cuclillas, o con ambos pies juntos, y dibujar los objetos en el aire con el brazo.</p>
<p>Enfriamiento / Minuto Consciente Sacúdelo</p> 	<p>Shake it Off!</p>
<p>Evaluación</p>	<p>Complete cualquier tarea de educación física que no haya realizado (Registro de actividades y Mapa de caminata segura).</p> <p>¡Usa tu mapa y sal a caminar con tu familia!</p>