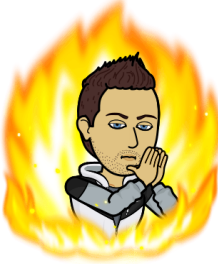



K-2 Educación Física  
Semana del 19/10/2020 al 25/10/2020  
Sr. Levitan y Sr. Mege

**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, complete su evaluación!

<b>Esta semana en Educación Física</b>	
<b>Mis metas de aprendizaje:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Puedo moverme con equilibrio y control.</li><li>● Puedo hablar con mis compañeros de clase y mi familia sobre cómo la actividad física ayuda a que mi corazón se fortalezca.</li><li>● Puedo disfrutar de actividades físicas que hacen que mi corazón lata más rápido.</li></ul>
<b>Vocabulario:</b>	<p><b>ENERGÍA:</b> La fuerza y la resistencia que tiene una persona para la actividad física y mental.</p> <p><b>SALUD:</b> Libre de enfermedades y lesiones. Bienestar físico, mental y social.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Actividad instantánea!</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Calentamiento</b></p> 	<p>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="color: blue; text-decoration: underline;"><b>¡Despierta!</b></p>
<b>¡Diversión fitness!</b>	<p>¡Trabajemos en nuestra coordinación y agilidad haciendo clic en el enlace de abajo! Esto también mejorará la fuerza de nuestro corazón y hará que nuestros músculos sean más fuertes y flexibles.</p> <p style="color: blue; text-decoration: underline;"><a href="#">Ejercicios de salto en línea</a></p>

<p><b>Actividades de hoy:</b></p>	<p><b>¡Movimientos locomotores!</b>: Haga clic en los siguientes enlaces y practique estos movimientos locomotores en un espacio seguro: <a href="#">¡Locomotoras!</a> <a href="#">¡Locomotoras! (2)</a></p>
<p><b>Enfriamiento / Mindful Minute</b></p> 	<p><b>Balance and Breathe I:</b> Usemos nuestras tazas Speed Stacks para ayudarnos a practicar la respiración consciente (si no tiene una taza Speed Stacks, puede usar cualquier objeto pequeño y seguro). Extiende tu mano plana frente a ti, paralela al suelo. Equilibre 1 taza en la palma de su mano. Tome 5 respiraciones iguales (inhale 4 cuente, exhale 4 cuente). Mientras respira, concéntrese en equilibrar la taza. ¿Necesitas un desafío? Equilibre 1 taza en cada mano.</p>
<p><b>Evaluación</b></p>	<p>Complete cualquier tarea de educación física que haya perdido (Registro de actividades de la semana 4 y mapa de caminata segura de la semana 5) ¡ Use su mapa y salga a caminar con su familia!</p>