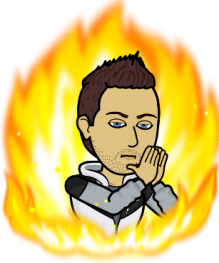



K-2 Educación Física
Semana del 26/10/2020 al 30/10/2020
Sr. Levitan y Sr. Mege

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!

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 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>ENERGÍA: La fuerza y resistencia que una persona tiene para la actividad física y mental.</p> <p>FRUTA: Uno de los 5 grupos de alimentos que incluye las partes comestibles dulces de árboles y plantas.</p> <p>VEGETAL: Uno de los 5 grupos de alimentos que incluye las partes comestibles y nutritivas de las plantas.</p>
<p>Calentamiento</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;">¡Despierta!</p>
¡Diversión fitness!	<p style="color: blue; text-decoration: underline;">¡Aterrador Emoji Fitness!</p>
Actividades de hoy:	<p>Saltar gelatina: Haz un círculo con una cuerda para saltar (o un par de cordones). ¡El círculo es un gran cuenco de gelatina afrutada! Salta al tazón de gelatina afrutada y rebota 5 veces antes de saltar fuera del tazón. A continuación, intente crear nuevas formas de saltar en la gelatina. ¿Puedes saltar alto y bajo? ¿Suave y silencioso? ¿De cuántas formas diferentes puedes saltar? Cada vez que salte, diga el nombre de una verdura / fruta que sea buena para usted.</p> <p>Letras de frutas y verduras: el objetivo de esta actividad es usar la cuerda</p>

	<p>para saltar para hacer la primera letra de los nombres de las diferentes frutas y verduras. Hazlo colocando la cuerda en el piso y moviéndola para hacer formas de letras. Después de hacer cada letra, camine con los pies sobre la cuerda trazando la forma de la letra de abajo hacia arriba. Aquí hay algunos nombres de vegetales: zanahoria, lechuga, brócoli, espinaca, quingombó, berenjena, guisantes, calabacín.</p> <p>Sepa dónde: use su cuerda para saltar 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>Enfriamiento / Mindful Minute</p> 	<p>Balance and Breathe II: 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). Elija cualquier parte del cuerpo y equilibre la copa en esa parte del cuerpo. Ahora, camine lentamente en un círculo pequeño en su espacio de actividad mientras equilibra la taza. Mientras camina, practique la respiración equitativa con 4 inhalaciones y exhalaciones. Si la copa se cae, simplemente levántela y vuelva a intentarlo.</p>
<p>evaluación</p>	<p>Prueba de(enlace en la página de tareas)</p>