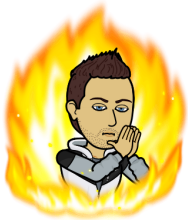


K-2 Educación Física
 Semana del 16/11/2020 al 20/11/2020
 Sr. Levitan y Sr. Mege

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, completa tu tarea!

Esta semana en Educación Física	
Mis metas de aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none"> ● Puedo realizar el lanzamiento por debajo de la mano ● Puedo recordar las señales del lanzamiento <p>Haga clic aquí para revisar las señales ---> debajoSeñales de lanzamiento por debajo de la mano</p> <p>Haga clic aquí para ver un video --->demostración de lanzamiento por debajo de la mano</p>
Vocabulario de:	<ul style="list-style-type: none"> ● Underhand Throw: por debajo de la mano Lanzamiento que comienza con la mano por debajo del nivel del codo. ● Opuesto: El lado derecho de su cuerpo es el opuesto del lado izquierdo de su cuerpo. ● Distancia: La cantidad de espacio entre dos cosas.
Calentamiento ¡ 	<p>Es casi Acción de Gracias! Despertemos nuestros cuerpos, músculos y cerebros siguiendo este video.</p> <p style="text-align: center;">¡Turquía Hop!</p>
¡Diversión fitness!	<p>¡Es el mes de Acción de Gracias! Hagamos ejercicio para ayudar a mejorar la salud de nuestro corazón, la</p>



fuerza muscular y la flexibilidad.

[¡Acción de gracias! ¿Esta o aquella?](#)

Actividades de esta semana:

Equipo

necesario:

Cualquier pelota blanda u objeto para lanzar.

Si no tiene una pelota / objeto suave 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](#) ¡

1) **Decora la galleta!** - Encuentra algo en tu casa para usarlo como objetivo (olla, canasta de lavandería, hula hoop, etc.). Coloque el objetivo en el suelo y luego aléjese 5 pasos de él. Practica lanzar tu objeto por debajo de la cabeza (pelota, pelota de calcetín, pelota de bolsa de plástico, etc.) hacia el objetivo. Si lo logra, ¡haga un ejercicio de su elección 10 veces! Si fallas, haz 10 saltos y luego ve a buscar tu pelota. Si lo logra en el objetivo 5 veces seguidas, retroceda un paso más.

2) **¡Hazlo, tómallo!** - Encuentre varios objetos para colocar alrededor de su área de juego (esto puede ser cualquier cosa en su hogar). Asegúrese de espaciarlos. Coloque un objetivo (olla, canasta de lavandería, hula hoop, etc.) en el medio de estos objetos. Practica el lanzamiento por debajo de cada objeto que dejes. Si mete su bola en el objetivo. Luego, puede tomar el objeto que lanzó y ponerlo a un lado. Si fallas, haz 10 saltos de tijera (o un ejercicio de tu elección), recupera tu pelota y vuelve a intentarlo. Vea cuánto tiempo le lleva recolectar todos los objetos. Una vez que hayas terminado, vuelve a jugar y mira si puedes mejorar tu tiempo.

Enfriamiento / Minuto consciente ¡

Tómese un minuto para pensar en lo que está agradecido este año!

[La atención plena de Acción de](#)



¡tarea!

Busque una imagen en una revista o en línea de alguien realizando "Underhand Throw". Envíelo por correo electrónico al Sr. Levitan o al Sr. Mege.