** Ampliación del Aprendizaje en el Hogar: Menú 6**

**EDUCACIÓN FÍSICA: 3-5 Maravillosos Paseos y Lavado**

***Instrucciones: Siga el plan para cada dia. Para accedar a un enlace, asegúrese de mantener presionado el botón Ctrl en su computadora cuando haga clic en el enlace.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DÍA 1** | **DÍA 2** | **DÍA 3** | **DÍA 4** | **DÍA 5** |
| **Meta de Aprendizaje** | Mantendré a mi familia segura y saludable lavándome las manos durante 20 segundos o más. | Demostraré buen comportamiento al terminar todas las estaciones de actividad. | Ayudaré a mi familia a tener buena salud llevando a un miembro de mi familia por mi sendero para caminar. | Expresaré placer durante y después de mi caminata. | Hablaré sobre mis sentimientos con un miembro de la familia durante una caminata final. |
| **Lenguaje Académico para Hoy** | **SEGURO**  Protegida(o) de daños o peligros. | **COMPORTAMIENTO**  La forma en que actúas, especialmente hacia los demás. | **BUENA SALUD**  El estado de estar libre de enfermedad o lesión. | **DISFRUTE**  El estado de felicidad causado por una cosa o evento. | **SENTIMIENTOS**  Un estado emocional o reacción. Los ejemplos son felices, tristes, enojados. |
| **Calentamiento** | [Wishy](https://family.gonoodle.com/activities/wishy-washy-washer-woman) Washy Washer  (GoNoodle) | [Be](https://family.gonoodle.com/activities/be-nice) Nice  (GoNoodle) | [Wishy](https://family.gonoodle.com/activities/wishy-washy-washer-woman) Washy Washer  (GoNoodle) | [Be](https://family.gonoodle.com/activities/be-nice) Nice  (GoNoodle) | [I](https://family.gonoodle.com/activities/i-gotta-feeling) Got A Feeling  (GoNoodle) |
| **Enfoque de la Actividad de Aprendizaje** | **Actividad 1:**  [Walking Trail 1](https://openphysed.org/wp-content/uploads/2020/03/AX-X35-HHPH-ActiveHome-WalkWash-TrailPacket.pdf)  Use el paquete para crear un sendero para caminar con un miembro de la familia. | **Actividad 2:**  [Walking Trail 2](https://openphysed.org/wp-content/uploads/2020/03/AX-X35-HHPH-ActiveHome-WalkWash-TrailPacket.pdf)  Camina por tu camino y termina todas las estaciones. | **Actividad 3:**  [Walking Trail 3](https://openphysed.org/wp-content/uploads/2020/03/AX-X35-HHPH-ActiveHome-WalkWash-TrailPacket.pdf)  Camine y hable con un miembro de la familia. | **Actividad 4:**  [Walking Trail 4](https://openphysed.org/wp-content/uploads/2020/03/AX-X35-HHPH-ActiveHome-WalkWash-TrailPacket.pdf)  Camina por tu camino y termina todas las estaciones. | **Actividad 5:**  [Walking Trail 5](https://openphysed.org/wp-content/uploads/2020/03/AX-X35-HHPH-ActiveHome-WalkWash-TrailPacket.pdf)  Camine y hable con un miembro de la familia. |
| **Actividad Diaria de Movimiento** | [Calendario DEAM](https://openphysed.org/wp-content/uploads/2018/09/04-CAL-DEAM-April-Final.pdf) | [Calendario DEAM](https://openphysed.org/wp-content/uploads/2018/09/04-CAL-DEAM-April-Final.pdf) | [Calendario DEAM](https://openphysed.org/wp-content/uploads/2018/09/04-CAL-DEAM-April-Final.pdf) | [Calendario DEAM](https://openphysed.org/wp-content/uploads/2018/09/04-CAL-DEAM-April-Final.pdf) | [Calendario DEAM](https://openphysed.org/wp-content/uploads/2018/09/04-CAL-DEAM-April-Final.pdf) |
| **Atención Plena** | [Melting](https://family.gonoodle.com/activities/melting)  (GoNoodle) | [Chin Up](https://family.gonoodle.com/activities/chin-up)  (GoNoodle) | [Live In The Moment](https://family.gonoodle.com/activities/live-in-the-moment)  (GoNoodle) | [Weather the Storm](https://family.gonoodle.com/activities/weather-the-storm)  (GoNoodle) | [Melting](https://family.gonoodle.com/activities/melting)  (GoNoodle) |
| **¿Pude registrar mi tiempo activo total?** | **¿SI or NO?** | **¿SI or NO?** | **¿SI or NO?** | **¿SI or NO?** | **¿SI or NO?** |
| **¿Cómo me sentí?** |  |  |  |  |  |
| **20 Segundos o Mas** | **Cada caminata termina en una estación de lavado de manos.**  **Mientras te lavas las manos, toca la canción 20 Seconds or More, de Hip Hop Public Health.**  ([Apple Music](https://music.apple.com/us/album/20-seconds-or-more-single/1507995304), [Spotify,](https://open.spotify.com/track/2End3WpFD3mqAu6UtC09tP?si=Ks-TN2hSTd6Bex8_tVkp1Q) [YouTube](https://youtu.be/2yu4jSPNtic), [HHPH.org](https://hhph.org/20secondsormore/)) | | | | |