**Ampliación del Aprendizaje en el Hogar: Menú 4**

**EDUCACIÓN FÍSICA: 3-5 Aptitud relacionada con la habilidad**

***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** | Puedo mostrar agilidad cuando muevo mi cuerpo y equipo de manera segura a través de la habitación. | Puedo mostrar poder y control al pasar en el espacio personal. | Muestro el tiempo de reacción cuando coloco zapatos creativamente en la torre. | Puedo mostrar velocidad y agilidad al completar mi desafío de dados de la cena. | Puedo demostrar mis habilidades aprendidas durante la semana. |
| **Lenguaje Académico para Hoy** | **AGILIDAD**  La capacidad de cambiar las direcciones del cuerpo de manera rápida y eficiente. | **COORDINACIÓN**  La capacidad de usar diferentes partes del cuerpo juntas de manera suave y eficiente. | **TIEMPO DE REACCIÓN**  El tiempo necesario para responder eficazmente a lo que escucho, veo o siento. | **VELOCIDAD**  La capacidad de impulsar el cuerpo rápidamente de un punto a otro. | **PRÁCTICA**  Realizar una actividad regularmente para mejorar o mantener la habilidad. |
| **Calentamiento** | [Footloose](https://family.gonoodle.com/activities/footloose)  (GoNoodle) | [Fresh Prince](https://family.gonoodle.com/activities/fresh-prince-theme-song) (GoNoodle) | [Jump](https://family.gonoodle.com/activities/jump)  (GoNoodle) | [Kidz Bop Shuffle](https://family.gonoodle.com/activities/kidz-bop-shuffle)  (GoNoodle) | ¡Tú eliges tu calentamiento favorito! |
| **Enfoque de la Actividad de Aprendizaje** | **Actividad 1:**  **Favorito de los Fanáticos**  El objetivo es usar un plato de papel para abanicar una bolsa de supermercado a través de la habitación y luego volver antes de que expire 1 minuto. Completa 3 veces. | **Actividad 2:**  [Self-Passing Challenge](https://openphysed.org/wp-content/uploads/2015/12/M-03-07a-Roundnet-SelfPassingChallengeCard.pdf)  ¿Puedes mantener un globo, una bolsa con cierre de cremallera con aire o una pelota de calcetín en el aire con golpes constantes? | **Actividad 3:**  **Torre Inclinada**  El objetivo es crear una torre con 2 pares de zapatos. Cada vez que la torre cae, realiza 10 Jumping Jacks. Si la torre se para, haz 10 flexiones. | **Actividad 4:**  [My Dinner Dice](https://openphysed.org/wp-content/uploads/2018/04/C-01-NR03-MyPlateDinnerDiceChart.pdf)  Use la Tabla de Aptitud para los Dados de la Cena. Tira un dado para ver qué ejercicio completarás. Comience en el grupo de proteínas y trabaje a la derecha. | **Actividad 5:**  **Elige Tu Propio Desafío**  Elige tu entrenamiento favorito de la semana. |
| **Actividad Diaria de Movimiento** | [Calendario DEAM](https://openphysed.org/activeschools/activehome) | [Calendario DEAM](https://openphysed.org/activeschools/activehome) | [Calendario DEAM](https://openphysed.org/activeschools/activehome) | [Calendario DEAM](https://openphysed.org/activeschools/activehome) | [Calendario DEAM](https://openphysed.org/activeschools/activehome) |
| **Atención Plena** | [Melting](https://family.gonoodle.com/activities/melting)  (GoNoodle) | [Weather the Storm](https://family.gonoodle.com/activities/weather-the-storm)  (GoNoodle) | [Melting](https://family.gonoodle.com/activities/melting)  (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?** |  |  |  |  |  |