** Ampliación del Aprendizaje en el Hogar**

**EDUCACIÓN FÍSICA: 3-5 Busque el Buen Caminar y Hablar Menú 7**

Completa la actividad con un amigo o familiar. No olvides registrar tu tiempo de actividad

física diaria.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DÍA 1** | **DÍA 2** | **DÍA 3** | **DÍA 4** | **DÍA 5** |
| **Meta de Aprendizaje** | Caminaré y hablaré con un interés genuino y un deseo de mejorarme a mí mismo y a los demás. | Elegiré palabras y acciones que comuniquen amabilidad hacia los demás. | Caminaré durante 150 minutos cada semana por los beneficios para la salud de la caminata de bienestar. | Expresaré gratitud a través de mis palabras y acciones. | Voy a nombrar y hablar sobre mis sentimientos. |
| **Lenguaje Académico para Hoy** | **PARTICIPAR ACTIVAMENTE**  Para participar en una actividad mientras muestra un interés genuino y un deseo de excelencia. | **AMABILIDAD**  La calidad de ser amable, generoso(a) y considerado(a). | **BENEFICIOS DE LA SALUD**  Mejora del bienestar general de una persona como resultado de una actividad física o elección de alimentos. | **GRATITUD**  La calidad de estar agradecido y listo para mostrar aprecio y devolver amabilidad. | **SENTIMIENTOS**  Un estado emocional o reacción. |
| **Calentamiento** | [Believer](https://family.gonoodle.com/activities/believer)  (GoNoodle) | [The](https://family.gonoodle.com/activities/the-penguin-song) Penguin Song  (GoNoodle) | [Believer](https://family.gonoodle.com/activities/believer)  (GoNoodle) | [The](https://family.gonoodle.com/activities/the-penguin-song) Penguin Song  (GoNoodle) | Your Choice  (GoNoodle) |
| **Enfoque de la Actividad de Aprendizaje** | **Actividad 1:**  [Look for the Good Level 1](https://openphysed.org/ax-xk5-lftg-open-walktalkpacket-lftg-only)  Caminar y Hablar Día 1  Busque lo Bueno Páginas de Caminar y Hablar | **Actividad 2:**  [You Matter](https://openphysed.org/ax-xk5-lftg-open-walktalkpacket-lftg-only)  Caminar y Hablar Día 2  Busque lo Bueno Páginas de Caminar y Hablar | **Actividad 3:**  [Look for the Good Level 2](https://openphysed.org/ax-xk5-lftg-open-walktalkpacket-lftg-only)  Caminar y Hablar Día 3  Busque lo Bueno Páginas de Caminar y Hablar | **Actividad 4:**  [What Makes You Grateful?](https://openphysed.org/ax-xk5-lftg-open-walktalkpacket-lftg-only)  Caminar y Hablar Día 4  Busque lo Bueno Páginas de Caminar y Hablar | **Actividad 5:**  [Look for the Good Level 3](https://openphysed.org/ax-xk5-lftg-open-walktalkpacket-lftg-only)  Caminar y Hablar Día 5  Busque lo Bueno Páginas de Caminar y Hablar |
| **Actividad Diaria de Movimiento** | [Calendar](https://openphysed.org/wp-content/uploads/2020/03/04-CAL-DEAM-May-Final.pdf)io DEAM | [Calendar](https://openphysed.org/wp-content/uploads/2020/03/04-CAL-DEAM-May-Final.pdf)io DEAM | [Calendar](https://openphysed.org/wp-content/uploads/2020/03/04-CAL-DEAM-May-Final.pdf)io DEAM | [Calendar](https://openphysed.org/wp-content/uploads/2020/03/04-CAL-DEAM-May-Final.pdf)io DEAM | [Calendar](https://openphysed.org/wp-content/uploads/2020/03/04-CAL-DEAM-May-Final.pdf)io DEAM |
| **Atención Plena** | [Be](https://family.gonoodle.com/activities/be-grateful) Grateful  (GoNoodle) | [Grow Gratitude](https://family.gonoodle.com/activities/grow-gratitude)  (GoNoodle) | [Be](https://family.gonoodle.com/activities/be-grateful) Grateful  (GoNoodle) | [Grow Gratitude](https://family.gonoodle.com/activities/grow-gratitude)  (GoNoodle) | [Be](https://family.gonoodle.com/activities/be-grateful) Grateful  (GoNoodle) |
| **¿Pude registrar mi tiempo activo total?** | **¿SI or NO?** | **¿SI or NO?** | **¿SI or NO?** | **¿SI or NO?** | **¿SI or NO?** |
| **¿Cómo me siento hoy?** |  |  |  |  |  |