**Ampliación del Aprendizaje en el Hogar: Grupo 2** **EDUCACIÓN FÍSICA: 3-5 Saltar y aterrizar  
 Instrucciones: Siga el plan para cada día. Para acceder a un enlace, asegúrese de mantener presionado el botón Ctrl en su computadora cuando haga clic en el enlace.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rotación de 5 días** | **Día 1** | **Día 2** | **Día 3** | **Día 4** | **Día 5** |
| **Meta de aprendizaje** | Viviré un estilo de vida activo mientras permanezca en casa desde la escuela. | Desarrollaré resistencia realizando la actividad de enfoque de aprendizaje de hoy. | Desarrollaré mi acondicionamiento físico con 60 minutos de actividad. | Encontraré mi ritmo cardíaco y comprobaré si late más rápido mientras estoy físicamente activo. | Crearé una rutina simple para saltar la cuerda y la compartiré con un amigo o familiar. |
| **Lenguaje Académico para Hoy** | **Estilo de vida activo**  Una forma de vida que hace de la actividad física una rutina diaria. | **Resistencia**  Mi capacidad o fuerza para continuar una tarea o ejercicio sin parar. Aguante. | **Rutina**  Una secuencia de pasos que se pueden seguir. | **Ritmo cardiaco**  La velocidad que late mi corazón, medida en latidos por minuto. | **Aptitud**  La capacidad de mi cuerpo para satisfacer las demandas físicas, intelectuales y emocionales de la vida cotidiana. |
| **Calentamiento** | [Get Up](https://family.gonoodle.com/activities/get-up)  (GoNoodle) | [Turn Up The Bass](https://family.gonoodle.com/activities/turn-up-the-bass)  (GoNoodle) | [Get Up](https://family.gonoodle.com/activities/get-up)  (GoNoodle) | [Turn Up the Bass](https://family.gonoodle.com/activities/turn-up-the-bass)  (GoNoodle) | ¡Tú eliges tu calentamiento favorito! |
| **Enfoque de la actividad de aprendizaje** | **Actividad 1:** [Progresión para saltar la cuerda](https://openphysed.org/wp-content/uploads/2016/02/I-06-13-JumpRopeProgressionCard.pdf) – Practica tus habilidades básicas de saltar la cuerda.  **Actividad 2:** [Saltar la cuerda - modo creativo](https://openphysed.org/wp-content/uploads/2016/02/I-06-14-JumpRope-CreativeModeStations.pdf)  Haz tantos trucos de salto como puedas. | **Actividad 1:** [Reto Jumping Tabata](https://openphysed.org/wp-content/uploads/2016/02/3-5-06-12-FitKnow-TabataJumping.pdf)  **Actividad 2:**  [Reto de saltos - Ninja Warrior](https://openphysed.org/wp-content/uploads/2016/02/Home-I-15-08a-NinjaWarrior-StationCards-FloorTape1.pdf) | **Actividad 1:** [Saltar la cuerda - modo creativo](https://openphysed.org/wp-content/uploads/2016/02/I-06-14-JumpRope-CreativeModeStations.pdf)  Haz tantos trucos de salto como puedas. **Actividad 2:** [Crea una rutina de saltar la cuerda](https://openphysed.org/wp-content/uploads/2016/02/I-06-18-JumpRope-RoutineTaskCard.pdf) con 3 trucos diferentes. | **Actividad 1:** [Reto Jumping Tabata](https://openphysed.org/wp-content/uploads/2016/02/3-5-06-12-FitKnow-TabataJumping.pdf)  **Actividad 2:**  [Reto de saltos - Ninja Warrior](https://openphysed.org/wp-content/uploads/2016/02/Home-I-15-08a-NinjaWarrior-StationCards-FloorTape1.pdf) | **¡Hoy es tu día!** Practica la rutina de saltar la cuerda que creaste el día 3 y luego realizarla para un amigo o familiar. |
| **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** | [Fortalezca su enfoque](https://family.gonoodle.com/activities/strengthen-your-focus)  (GoNoodle) | [Aliviar ansiedad](https://family.gonoodle.com/activities/relieve-anxiety)  (GoNoodle) | [Fortalezca su enfoque](https://family.gonoodle.com/activities/strengthen-your-focus)  (GoNoodle) | [Aliviar ansiedad](https://family.gonoodle.com/activities/relieve-anxiety)  (GoNoodle) | [Fortalezca su enfoque](https://family.gonoodle.com/activities/strengthen-your-focus)  (GoNoodle) |
| **¿Pude registrar mi tiempo activo total?** | **Si o No** | **Si o No** | **Si o No** | **Si o No** | **Si o No** |
| **¿Cómo me sentí?** |  |  |  |  |  |