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

**EDUCACIÓN FÍSICA: K-2 Voleando y Golpeando**

***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 controlar la fuerza de mis golpes cuando voleo y golpeo objetos. | Puedo ser precisa(o) cuando golpeo un objeto hacia un objetivo. | Puedo controlar mis movimientos mientras realizo actividades de volea en el espacio personal. | Puedo aplicar fuerza ligera mientras voleo con miembros de la familia. | Puedo demostrar las habilidades que he practicado durante toda la semana. |
| **Lenguaje Académico para Hoy** | **FUERZA**Fuerza o poder utilizado para mover o controlar un objeto. | **CERTERO**Alcanzar con éxito un objetivo previsto. | **CONTROL**Gestionar o regular el movimiento o las acciones de algo. | **LIGERA**Usar o aplicar pocas cantidades de presión o fuerza. | **PRÁCTICA**Realizar una actividad o ejercicio 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** | **Activity 1:** Voleando y Golpeando[Keep It Up](https://openphysed.org/wp-content/uploads/2016/01/P-07-06-Volleying-StationCards.pdf)¿Puedes mantener un globo, una bolsa con cierre de cremallera con aire o una pelota de calcetín en el aire? | **Actividad 2:** Voleando y Golpeando[Bull’s Eye](https://openphysed.org/wp-content/uploads/2016/01/P-07-06-Volleying-StationCards.pdf)¿Puede usted debajo de un globo de voley, una bolsa con cierre de cremallera con aire o una pelota de calcetín en un objetivo (aro o contenedor de lavandería) | **Actividad 3:** Voleando y Golpeando[Air Ball](https://openphysed.org/wp-content/uploads/2016/01/P-07-06-Volleying-StationCards.pdf)¿Puedes mantener un globo, una bolsa con cierre de cremallera con aire o una pelota de calcetín en el aire con un miembro de la familia? | **Actividad 4:** Voleando y Golpeando[Paddle It Up](https://openphysed.org/wp-content/uploads/2016/01/P-07-06-Volleying-StationCards.pdf)¿Puedes mantener un globo, una bolsa con cierre de cremallera con aire o una pelota de calcetín en el aire con una pala, una revista o un libro? | **Actividad 5:**Elige Tu Propio DesafíoElige 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) |
| **Actividad Diaria de Movimiento** | [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?** |  |  |  |  |  |