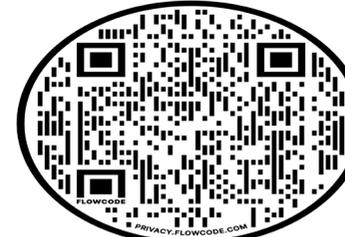




Tabla de actividades de Bellas Artes y Educación Física

Grados 3-5

Completa 5 actividades en línea horizontal, diagonal o vertical cada día.

<p>Los 8 locos 8 saltos de tijera 8 sacudidas tontas (sólo sacudidas tan tontas como puedas) 8 rodillas altas</p>	<p>Practica la escritura de corcheas.</p>	<p>Minuto de atención consciente Por 60 segundos, despeja tu mente y concéntrate sólo en tu respiración. Si tu mente empieza a distraerse, vuelve a centrarte en tu respiración.</p>	<p>Crea 3 ritmos diferentes y luego ponlos en práctica.</p>	 <p>PE Ball Unit</p>
<p>Dibuja una clave de sol</p>	<p>Haz un panorama con un primer plano, un término medio y un fondo.</p>	<p>Haz un dibujo utilizando sólo colores (cool colors)</p>	<p>Dibuja un robot solo utilizando figuras</p>	<p>Escucha tu canción favorita</p>
	<p>¡Bolos! Coloca algunas botellas o latas vacías e intenta tumbarlas. ¿Puedes conseguir un pleno (strike)?</p>	<p>Tú escoges: Escoge una actividad que te guste hacer en tu clase de Arte, Música o Educación Física</p>	<p>Patinadores Salta hacia la derecha llevando el pie izquierdo detrás de ti con las rodillas dobladas y el cuerpo agachado. Repite el movimiento hacia la izquierda. Hazlo por 30 segundos.</p>	<p>Crear un logotipo deportivo con colores complementarios</p>
<p>Practicar la escritura de semicorcheas</p>	<p>Pregúntale a un miembro de tu familia cuál es su canción favorita y ¡escúchala!</p>	<p>Crea una escala de valores con un lápiz.</p>	<p>Sólo escucha: Apaga las luces, cierra los ojos y escucha tu banda o música favorita por una hora completa.</p>	<p>Combina dos animales para hacer uno nuevo.</p>
<p>Mantente hidratado Tóma tiempo hoy para beber ocho vasos de agua de 8 onzas. Al final del día, ¿cómo te sientes?</p>	<p>Diseña una zapatilla de deporte.</p>	<p>Paracaídas Con un amigo o un familiar, utiliza una sábana como paracaídas. Levántala y bájala para mover el aire por debajo de la sábana</p>	<p>Escucha una canción con dinámica. Forte/Piano. Forte/Piano</p>	 <p>Fight for Heart Cardio</p>