

ACTIVIDADES INSTRUCTIVAS CON CONTENIDO ESPECÍFICO

Apoyando a los Estudiantes en Casa

6º a 8º Grados

Descripción General

Esta guía está diseñada para proporcionar actividades de instrucción de contenido específico para el uso de los estudiantes cuando las escuelas están cerradas por mal tiempo u otros eventos inesperados. Las actividades enumeradas a continuación tienen la intención de ayudar a mantener a nuestros estudiantes activos intelectualmente mientras están en su casa.

Las actividades y tareas que los estudiantes completen en su casa no se utilizarán como evaluación ni se contarán para una parte de la calificación del último trimestre de los estudiantes. Las familias deben analizar la lista a continuación y seleccionar las opciones que sean relevantes, accesibles y apropiadas para la edad.

Estudios Sociales Nivel Secundario

- Disfruta de un poco de tiempo con *Crash Course Contents* (<https://www.youtube.com/user/crashcourse>). Puedes usar Historia de los EE. UU., Historia Mundial, Gobierno, Economía y más. Comienza viendo los temas que ya aprendiste en clase, pero no dudes en explorar. Asegúrate de tratar de identificar las afirmaciones hechas en el video y la evidencia utilizada para respaldar dichas afirmaciones. Una vez que hayas visto un episodio, considera investigar para encontrar otra fuente que puedas usar como el "Documento Misterioso." Explica por qué elegiste este documento y cómo se relaciona con el episodio que acabas de ver.
- Es el Mes de la Historia _____
Investiga los logros de una persona exitosa que se celebra este mes en un campo que te parezca interesante y reflexiona sobre las preguntas siguientes:
 - ¿Qué logró?
 - ¿Qué obstáculos enfrentó? ¿Cómo superó esos obstáculos?
 - ¿Qué te inspira de la persona?
- Compara y contrasta historias de primera plana de dos periódicos locales o estatales. Construye un gráfico T en una hoja de papel con los títulos, similitudes y diferencias. Incluye información sobre titulares, clases de historias, uso de color, tipografías y cualquier otra cosa que observes para comparar y contrastar los dos periódicos. ¿Qué podría notarse como alguna diferencia? ¿Cómo se presentan las diferentes historias?
- Recorre tu vecindario. Camina por tu vecindario y toma nota de sus características. Construye un mapa de tu vecindario. También podrías construir un mapa de la ruta a la casa de un amigo o a tu escuela.
- Juega JUEGOS (<https://www.icivics.org/games>). Hay muchos juegos que cubren todo, desde la educación sobre medios hasta la historia y las funciones del gobierno. Asegúrate de dedicar algo de tiempo a *¿Tengo Derecho?* para ver si conoces tus derechos constitucionales.
- Estudiantes inscritos en Estudios Sociales de 8º grado: Tómense un tiempo para probar la Evaluación de Historia de los EE. UU. de 8º Grado (<https://md.mypearsonsupport.com/practice-tests/socialstudies/>). Las plataformas de práctica de prueba tienen un inicio de sesión predeterminado como "Guest", y tú debes participar como invitado y no ingresar tu nombre.

Lenguaje Nivel Secundario

- Lee tu texto base o un libro de tu elección. Utiliza las Preguntas de Respuesta del Lector a continuación para demostrar tu comprensión. Considera responder a una pregunta por cada 20 minutos de lectura:

- ¿Qué conexiones existen entre el libro y tu vida? Explica.
 - ¿Cuáles son las oraciones/párrafos/pasajes más importantes en este libro? ¿El evento o sentimiento más importante? Explica.
 - ¿Cuál es la mejor parte del libro? ¿Por qué? ¿Cuál es la peor parte? ¿Por qué?
 - ¿Qué partes del libro parecen más creíbles o increíbles? ¿Por qué?
 - ¿Qué te hace pensar en este libro? ¿Qué te confunde?
 - ¿De qué manera eres como alguno de los personajes? Explica.
 - ¿Alguno de los personajes te recuerda a amigos, familiares o compañeros de clase? Explica.
- Recursos adicionales
 - Indicaciones de Lectura Independiente: <https://tinyurl.com/IRprompts>
 - Indicaciones del Diario: <https://tinyurl.com/jrprompts>
 - Tablero de Opciones de Géneros Mixtos: <https://tinyurl.com/wrchoice>
- Indicaciones de Mensajes de Escritura Creativa. Ponte a prueba para responder a una de estas indicaciones y después comparte tu escritura con alguien.
 - Adjunta una imagen (foto, revista, etc.) a una página de cuaderno y escribe acerca de ella.
 - ¿Qué dirán las personas en el futuro sobre cómo vivimos ahora? (Ejemplos: ¿Comieron eso? ¿Creyeron eso?)
 - Imagina un futuro en el que cada uno tenga un sirviente robot personalizado. ¿Cómo sería el tuyo? ¿Qué haría? ¿Qué características tendría?
 - ¿Qué significa tu nombre? Escribe libremente sobre nombres: nombres que te gustan, nombres que no te gustan, cómo un nombre puede afectar la vida de una persona, cómo te sientes acerca de tu propio nombre, por qué tus padres eligieron tu nombre, etc.
 - Imagina que alguien te dice: "¡Porque así es como siempre lo hemos hecho!" Escribe esto como una escena. (Piensa: quién lo dijo, cuáles fueron las circunstancias, cómo respondiste, etc.)
 - Piensa en tu emoción más fuerte en este momento (irritabilidad, aburrimiento, felicidad, satisfacción, etc.) y encuentra cinco citas sobre esta emoción.
 - Enumera seis oraciones verdaderas que comienzan con las palabras "Nunca olvidaré ..."
 - Enumera diez lugares en el mundo que más te gustaría visitar y 10 lugares que nunca querrías visitar y explica por qué seleccionaste cada lugar.
 - Explora libros que se hayan convertido en películas. ¿Qué diferencias puedes notar? ¿De qué maneras creativas dio vida el director al texto? No dudes en usar este recurso <https://www.goodreads.com/list/tag/book-to-film>.
 - Analiza la letra de una de tus canciones favoritas apropiadas para la escuela. Identifica tres dispositivos que se usan dentro de la canción y explica su uso e impacto. Los dispositivos incluyen símil, metáfora, hipérbole, simbolismo, rima, ritmo, estado de ánimo y tono.
 - Accede a los artículos de *CommonLit* (<https://www.commonlit.org>) que se alinean con el tema de tu unidad actual y responde a las preguntas proporcionadas. Usa la pestaña de la biblioteca (*library*) y busca por tema para encontrar recursos para tu grado.
 - Encuentra artículos de noticias de interés en *Newsela* (disponible en Clever en <https://hcpss.me>). Lee el artículo y responde las preguntas.
 - Lee una serie de artículos sobre un tema de interés en *Room for Debate* (<https://www.nytimes.com/roomfordebate>). Captura tus ideas usando esta plantilla descargable (<https://tinyurl.com/rfdtemplate>) o en cualquier papel que tengas disponible.
 - Encuentra una persona o tema de interés en el sitio *Humans of New York* (<https://www.humansofnewyork.com>). Después de aprender acerca de este individuo, responde a una de las indicaciones en el *Tablero de Opciones de Escritura No Ficticia* (<https://tinyurl.com/nfwchoice>).

Matemáticas Nivel Secundario

- Completa algunos de los desafíos matemáticos de *Figure This!* de NCTM (<https://figurethis.nctm.org>) que se enumeran a continuación:
 - *Sellos postales* - Suponte que encontraste un rollo antiguo de sellos postales de 15 centavos. ¿Puedes usar una combinación de sellos de 33 centavos y sellos de 15 centavos para enviar un paquete por \$1,77? ¿Por qué o por qué no?
 - *La Carrera* - Cuando Paz y Evander corrieron una carrera de 50 metros, Paz cruzó la línea final, mientras que Evander estaba en la marca de 45 metros. Los dos amigos decidieron correr de nuevo. Esta vez Evander comienza 5 metros por delante de Paz, que está en la línea de salida. Si cada uno corre a la misma velocidad que en la carrera anterior, ¿quién ganará? ¿Cómo lo sabes?
 - *Mesa para 19* - El restaurante de Talia tiene mesas cuadradas con capacidad para una persona a cada lado. Para sentar grupos grandes, se juntan dos o más mesas. ¿Cuál es la menor cantidad de mesas necesarias para un grupo de 19 personas juntas? Muestra tu razonamiento.
 - *Doble o No* - ¿Preferirías trabajar siete días a \$ 20 por día o recibir un pago de \$2 por el primer día y duplicar tu salario todos los días durante una semana? Explica.
 - *Ganancias o Pérdidas* - Imagina que compraste una colección de calcomanías por \$6, las vendiste por \$7, las compraste nuevamente por \$8 y después las vendiste por \$9. ¿Cuánta ganancia obtuviste? Explica cómo lo sabes.
 - *Corta el Pastel* - Raisa y sus cinco amigas comparten un pastel cuadrado de 9 pulgadas. ¿Cómo puede Raisa cortar el pastel para que cada persona reciba una porción igual del pastel? Usa números y/o símbolos.
 - *Aves Árticas* - Todos los años, las aves árticas vuelan del Ártico a la Antártida y viceversa, una distancia de aproximadamente 9000 millas en cada sentido. Supongamos que las aves vuelan a un promedio de 25 millas por hora durante 12 horas al día. ¿Cuántos días de vuelo serían necesarios para hacer el viaje de ida y vuelta? Muestra tu trabajo.
 - *Porcentajes Desconcertantes* - ¿Un descuento del 30% del precio original, seguido de un descuento del 50% del precio de venta es lo mismo que un descuento del 80% del precio original? ¿Cómo lo sabes?
 - *Gotas* - Un grifo gotea una vez cada dos segundos. En una semana, ¿cuánta agua gotea (se desperdicia) - suficiente para llenar un vaso, un fregadero o una bañera? Muestra tus cálculos.
 - *Gánales a los Bolos* - Jordan está a punto de jugar su último juego en un torneo de bolos. Sus puntajes anteriores fueron 134, 99, 109, 117 y 101. Para ganar el torneo, su puntaje promedio debe ser de al menos 114. Calcula sus posibilidades de ganar. Explica tu razonamiento.
- Actividades adicionales:
 - Encuentra ejemplos de fracciones alrededor de tu casa o el vecindario. Suma, resta, multiplica, divide o simplifica las fracciones que encuentres.
 - Localiza las ventas en anuncios, periódicos, sitios de Internet de minoristas, etc. Calcula el porcentaje de descuento y/o el precio original. Calcular el precio unitario de un producto.
 - Localiza una receta en tu casa. Duplica o triplica la receta para personas adicionales, o calcula la mitad, un tercio o un cuarto de receta para un grupo pequeño.
 - Usando un trozo de cuerda de 7 u 8 pies atado en un círculo, crea figuras de dos y tres dimensiones. Discute las propiedades de estas figuras.
- Actividades en Línea/de Apoyo:
 - Explora los materiales de la Khan Academy que permiten una práctica personalizada alineada con el plan de estudios del curso de matemáticas. Se proporcionan lecciones basadas en video, revisiones, problemas de práctica y cuestionarios. No es necesario iniciar una sesión, sin embargo, los padres/tutores pueden registrarse como el "Entrenador" para que un/a niño/a controle su progreso.
 - Matemáticas de 6º: <https://www.khanacademy.org/math/6th-grade-illustrative-math>
 - Matemáticas de 7º: <https://www.khanacademy.org/math/7th-grade-illustrative-math>

- Matemáticas de 8º y Pre-Álgebra GT: <https://www.khanacademy.org/math/8th-grade-illustrative-math>
- Álgebra I (y Álgebra I GT): <https://www.khanacademy.org/math/algebra>
- Geometría GT: <https://www.khanacademy.org/math/geometry>
- Álgebra II GT: <https://www.khanacademy.org/math/algebra2>
- Estadísticas Asignación Avanzada (AP): <https://www.khanacademy.org/math/ap-statistics>
- Completa más de los 80 desafíos matemáticos en los Problemas y Desafíos de *Figure This!* de NCTM (<https://figurethis.nctm.org>). Cada desafío incluye un problema, una sugerencia para comenzar, una solución completa y una extensión del problema inicial llamado "Pruébalo". Problemas adicionales, cosas para pensar y una descripción de dónde se usan las matemáticas en el mundo real ayudan a respaldar tus exploraciones.
- Encuentra o crea un patrón geométrico (<http://www.visualpatterns.org>). Usa representaciones múltiples para mostrar cómo está creciendo el patrón: palabras, gráfico, tabla, expresión visual o algebraica. Muestra las conexiones entre las representaciones utilizando códigos de colores, flechas y palabras.
- Explora tareas matemáticas creativas e inspiradoras que permitan a los estudiantes hacer conexiones entre las matemáticas y el mundo real utilizando las Tareas Matemáticas Youcubed (<https://www.youcubed.org/tasks>). Las tareas están diseñadas para alentar el razonamiento matemático y la creación de sentido a la vez que permiten a los estudiantes pensar creativamente.
- Visita el Centro de Apoyo de Matemáticas Familiares del HCPSS (<http://hcpssfamilymath.weebly.com>) para obtener recursos adicionales en línea, incluyendo videos instructivos y ejercicios de práctica/revisión.

Ciencias Nivel Secundario

Dentro de la Casa/Discusión:

- Encuentra un compañero para pensar. Puede ser un padre o un/a hermano/a. Tal vez es un amigo al que puedes llamar o enviar un mensaje de texto. Las personas siempre piensan mejor cuando tienen a alguien con quien compartir ideas. Intenta discutir un problema de ingeniería que ambos encuentren interesante. Compáren sus soluciones para determinar las cualidades que lo hacen mejor que otro bajo ciertas restricciones.
- Habla con tu familia sobre cómo las ciencias afectan tu vida cotidiana. ¿Hay algún tema de ciencias en particular que te interese? Elige algo que realmente te interese. Considera cómo podrías investigarlo para obtener más información.
 - ¿Existen datos de una fuente confiable sobre este tema de interés?
 - ¿Puedes dibujar un modelo para ayudarte a entender más?
 - ¿Existen soluciones que puedas pensar para un problema de ingeniería en particular?
 - Tómate tiempo para registrarlos y evaluar las ventajas y desventajas de cada uno.

Al Aire Libre:

- Observa un fenómeno natural como el estado del tiempo, el sol, la luna, las nubes o la puesta de sol.
 - ¿Qué notas?
 - ¿Cómo cambia el proceso a través del tiempo?
 - Registra tus observaciones durante un período de horas (en el caso de las nubes) o días (en el caso del tiempo y la puesta del sol).
- Comienza/mantén un "Diario de la Tierra." Esto puede ser tan simple como tomar una foto desde una ventana cada día para capturar el ciclo constante de nuestro entorno a algo más complejo que incluya observaciones formalizadas de un fenómeno que escojas. Elige algo que te inspire. No necesitas un cuaderno especial ni formato especial. Simplemente registra lo que ves/escuchas/experimentas.

En Línea:

- Lee un artículo científico, mira un video o escucha una grabación de tu elección de los Recursos en Línea que se enumeran a continuación. Después de acceder a uno de los recursos, responde las preguntas de seguimiento dentro de tu cuaderno o diario de ciencias. ¿Qué te fascina de este tema que otros necesitan saber? Explica fenómenos científicos o ideas a familiares o amigos después de hacerlos partícipe de esta información.
 - **Recursos en Línea:**

- *Science News for Students* proporciona noticias de ciencias de actualidad, apropiadas para su edad, a estudiantes, padres y educadores (<https://www.sciencenewsforstudents.org>).
 - Opción adicional: Encuentra un trabajo que te interese y lee el artículo para obtener más información (<https://www.sciencenewsforstudents.org/collections/cool-jobs>).
- Investiga episodios de Maryland Public Television (MPT) Outdoor Maryland, NOVA, Nature y una variedad de otros programas. Estos están disponibles en el sitio web de MPT (www.mpt.org) o sintonizando MPT en tu televisor.
- Explora la aplicación gratuita NSF Science Zone y el audio y video disponible en Internet de la Fundación Nacional de Ciencias (NSF, por su nombre en inglés) (https://www.nsf.gov/news/special_reports/apps/).
- Analiza los temas actuales publicados relacionados con animales, conservación e investigación que realiza el Acuario Nacional en Baltimore (<https://www.aqua.org/blog>).
- Lee una descripción general de algunas de las misiones actualmente en curso en el Centro de Vuelo Espacial Goddard de la NASA (<https://www.nasa.gov/content/goddard-missions-present>).
- Selecciona un artículo sobre temas ambientales y terrestres de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (<https://www.noaa.gov/education/resource-collections>).
- Identifica fenómenos de la lista de *Phenomena- The Wonder of Science* (<https://thewonderofscience.com/phenomenal>) y mira el video que lo acompaña O identifica fenómenos del mundo natural que te rodea. Usa las indicaciones para la Investigación de fenómenos a continuación y registra en tu cuaderno/diario de ciencias.
 - **Consulta de Fenómenos:**
Utiliza las Tarjetas de Consulta de NGSS (<http://bit.ly/NGSSInquiryCards>) o completa lo siguiente para fenómenos en tu cuaderno/diario:
 - Describe los fenómenos.
 - ¿Qué preguntas tienes sobre los fenómenos?
 - Construye un modelo (como diagramas, dibujos, relaciones matemáticas, analogías, simulaciones por computadora y réplicas físicas) para representar ideas y explicaciones.
 - Analiza e interpreta los datos proporcionados sobre los fenómenos.
 - Construye una explicación sobre los fenómenos.
 - Razona y argumenta en base a la evidencia para identificar la mejor explicación para un fenómeno natural o la mejor solución para un problema de diseño.
 - Obtén, evalúa y comunica la información de manera clara y precisa a un familiar o amigo.

Idioma del Mundo

- Estudia el vocabulario de las unidades de estudio actuales y anteriores.
- Usa letras de *Scrabble* o *Bananagrams* o haz tus propias tarjetas de letras para crear un crucigrama que contenga tantas palabras del idioma meta como puedas.
- Escribe en las tarjetas tantas palabras como se te ocurran en el idioma meta. Crea oraciones simples con las palabras. Ponte a prueba para alargar las oraciones.
- Crea un juego de mesa o un juego de naipes en el idioma meta para repasar temas de las unidades de estudio actuales y/o anteriores.
- **Escribe** en el idioma meta. Elige una indicación de la lista que se proporciona a continuación. Responde a la indicación por escrito, en el idioma meta. Diviértete, sé creativo/a y no tengas miedo de correr riesgos lingüísticos.
 - Escribe subtítulos simples para imágenes o fotos.
 - Etiqueta personas conocidas, lugares y objetos en imágenes.
 - Escribe los rasgos físicos o de personalidad de un personaje en un libro o película.
 - Escribe la secuencia de eventos de una historia que hayas leído o una película que hayas visto.
 - Escribe una crítica de un libro o película.

- Escribe un cuento corto. Sé lo más descriptivo/a posible e incluye varias acciones para avanzar el cuento. Ilustra tu cuento.
- Escribe una breve nota, texto o correo electrónico a un amigo sobre los próximos planes.
- Crea e ilustra un cuadro de cosas que te gustan y que no te gustan, o etiqueta las cosas que te gustan y no te gustan en una imagen.
- Escribe una lista de características deseables e indeseables en un amigo.
- Haz una lámina simple para hacer campaña para una persona o evento.
- Elige algo (un lugar, una cosa o una idea) y descríbelo/a lo más detalladamente que puedas.
- Escribe e ilustra un anuncio de algo (un producto o servicio).
- Escribe una reseña de un producto.
- Escribe e ilustra una tira cómica.
- Escribe un diálogo entre dos personas. O, mejor aún, escribe un sketch breve.
- Escribe bromas o acertijos.
- Escribe un poema corto. No necesita rimar.
- Escribe una canción.
- Escribe instrucciones sobre cómo hacer algo.
- Escribe una nota de agradecimiento breve. ¿De qué estás agradecido/a hoy? Expresa tu agradecimiento con palabras de agradecimiento.
- **Habla** en el idioma meta.
 - Lee en voz alta tus respuestas escritas a las indicaciones completadas en la lista anterior. Si puedes, graba tus respuestas.
 - Cuenta en el idioma meta a medida que completas las actividades del tablero de opciones de Educación Física.
 - Después de haber completado una de tus tareas de Matemáticas Nivel Secundario en inglés, lee los números en voz alta en el idioma meta.
- **Lee** en el idioma meta durante al menos 15 minutos por día. Mantén un registro de lectura. Escribe y/o habla en el idioma meta sobre lo que has leído, teniendo en cuenta las expectativas de lo que Puedes Hacer para tu meta de competencia (Principiante Inferior, Principiante Medio, Principiante Superior, Intermedio Inferior o Intermedio Medio).
 - Repasa las Afirmaciones de lo que Puedes Hacer para Principiantes de NCSSFL-ACTFL en lectura y redacción (https://www.actfl.org/sites/default/files/CanDos/Novice%20Can-Do_Statements.pdf).
 - Repasa las Afirmaciones de lo que Puedes Hacer para Nivel Intermedio de NCSSFL-ACTFL en lectura y redacción (<https://www.actfl.org/sites/default/files/CanDos/Intermediate%20Can-Do%20Statements.pdf>).
 - Consulta tu libro de texto o los enlaces en la página de Canvas de tu clase para lecturas posibles.
- **Escucha y/o mira** recursos auténticos en el idioma meta durante al menos 15 minutos por día. Mantén un registro de audición/visualización. Escribe y/o habla en el idioma meta acerca de lo que has escuchado/visto, teniendo en cuenta las expectativas de lo que Puedes Hacer para tu meta de competencia (Principiante Inferior, Principiante Medio, Principiante Superior, Intermedio Inferior, Intermedio Medio).
 - Repasa las Afirmaciones de Declaraciones de lo que Puedes Hacer para Principiantes de NCSSFL-ACTFL para escuchar/ver y escribir (https://www.actfl.org/sites/default/files/CanDos/Novice%20Can-Do_Statements.pdf).
 - Revisa las Afirmaciones de Declaraciones de lo que Puedes Hacer al Nivel Intermedio de NCSSFL-ACTFL para escuchar/ver y escribir (<https://www.actfl.org/sites/default/files/CanDos/Intermediate%20Can-Do%20Statements.pdf>).
 - Consulta la página de Canvas de tu clase para obtener enlaces a elementos potenciales para escuchar y/o ver.
 - Mira una película o programa en el idioma meta, sin subtítulos.
 - Escucha la radio o un podcast en el idioma meta.
- **DESAFÍO** - Completa una actividad de la lista de tareas de ESOL o de la lista de tareas de otra área de contenido, en el idioma meta.
- **SUPER DESAFÍO** - Una vez que hayas completado una de tus tareas de Lenguaje Nivel Secundario en inglés, complétala en el idioma meta.

Arte

En tu cuaderno de dibujo o en una hoja de papel, usa los materiales de dibujo disponibles para completar algunas de las actividades siguientes:

- Dibuja un trozo de fruta todos los días hasta que se pudra.
- Dibuja algo desde el punto de vista de una mascota.
- Combina tres animales existentes para crear una criatura completamente nueva.
- Dibuja un animal tocando un instrumento musical.
- Dibuja una pila de platos antes de lavarlos.
- Dibuja herramientas que pertenezcan a una determinada profesión.
- Crea tres dibujos de desorden que hayas hecho.

Enlaces de Apoyo de Internet:

- *Inside a Stranger's Sketchbook*, por Jordan Kisner The New Yorker (<https://www.newyorker.com/books/page-turner/inside-a-strangers-sketchbook>)
- Ideas de Bocetos de Arte: Ejemplos creativos para inspirar a los estudiantes de secundaria (<https://www.studentartguide.com/articles/art-sketchbook-ideas>)
- *PBS Learning Media* (<https://mpt.pbslearningmedia.org/subjects/the-arts/visual-art/>)

Música

- Utilizando la notación estándar dibuja tres escalas mayores y tócalas o cántalas.
- Crea un patrón de ritmo utilizando elementos de tu casa mientras mantienes un ritmo constante.
- Escucha una canción y describe la forma de la canción usando verso/estribillo.
- Escucha una canción y discute tu propia crítica personal con alguien de tu familia.
- Elige una canción temática para tu día y describe por qué seleccionaste la canción.
- Identifica los ritmos que se crean naturalmente en tu casa.
- Continúa practicando y repasando la música de clase (si corresponde).

Medios Bibliotecarios

- Lee una variedad de géneros y formatos. Los materiales digitales están disponibles en MackinVIA en hcpss.me y en HCLibrary disponible en hcpss.me.
- Genera preguntas sobre un tema de interés personal o relevancia curricular. Realiza una investigación utilizando el proceso Big6 u otro proceso de consulta para responder esas preguntas.
- Explora materiales de publicación digital como WeVideo y G-suite.

Educación Física

Completa al menos una de las siguientes actividades físicas cada día. Descansa cuando lo necesites durante cada actividad. Anima a alguien de tu familia a participar contigo.

Caminata rápida de 30 minutos con un adulto	100 saltos de tijera	1 video de yoga de Cosmic Kids Yoga (https://www.cosmickids.com/)	1 entrenamiento del sitio de entrenamiento Darebee (https://darebee.com/)
100 abdominales	5 series de 10 flexiones o mantén la posición de flexión durante un total de 90 segundos.	100 estocadas en el aire	3 videos de Go Noodle (https://family.gonoodle.com/)
Crazy 8's - 8 saltos de tijera, 8 rodillas altas, 8 estocadas con salto. Repetir 8 veces	50 estocadas	5 grupos de posición tabla de 1 minuto	50 flexiones con salto
Video de Entrenamiento de YouTube (https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI)	100 patadas al aire y 100 trompadas al aire	Trote de 15 minutos con un adulto	Montar en bicicleta por 30 minutos con un adulto
100 rodillas altas	Fiesta de baile de 15 minutos	15 minutos de elongación, mantener cada elongación por 30 segundos.	Entrenamiento que elijas por 20 minutos

Después de completar la actividad física que elijas, selecciona una de las preguntas a continuación para hablar con un amigo o familiar.

- ¿Recomendarías esta actividad a un amigo? Explica por qué o por qué no.
- Califica este ejercicio utilizando la escala percibida de tasa de esfuerzo (RPE, por su nombre en inglés). Explica tu respuesta.
- Si fueras a hacer este ejercicio nuevamente, ¿qué harías para que sea más agradable?

Educación sobre la Salud

Usa lo que ya sabes sobre comunicación, lenguaje corporal y la importancia de las decisiones que mejoran la salud para completar las siguientes tareas de aprendizaje sobre la resolución y las habilidades de rechazo.

- Crea una caricatura o tira cómica que enseñe a niños/adolescentes sobre resolución y habilidades de rechazo. Tu proyecto debe tener al menos tres paneles de longitud. Puedes usar un generador de historietas en línea como www.makebeliefscomix.com, o crear una tira cómica de papel como la plantilla.
- Escribe una presentación de discurso persuasivo para convencer a tu comunidad de por qué debería usar habilidades de resolución y rechazo. Incluye información de antecedentes, hechos y consejos sobre el uso de estas habilidades.
- Crea un folleto sobre resolución y habilidades de rechazo. Usa ilustraciones, gráficos y colores para mejorar el proyecto. Tu folleto debe ser fácil de leer, ordenado, conciso e incluir información con viñetas.



Inglés para Quienes Hablan Otros Idiomas (ESOL)

- Accede a las imágenes de *The New York Times What's Going on in this Picture* (<https://www.nytimes.com/column/learning-whats-going-on-in-this-picture>) y completa las actividades siguientes:
 - Haz una lista o describe lo que ves en la imagen
 - Resume lo que crees que está sucediendo en la imagen
 - Escribe un título creativo para la imagen
- Accede a <https://newsela.com>, selecciona un artículo Pro/Contra y completa la tarea siguiente:
 - Escribe una respuesta que exprese tu opinión y razonamiento
- Accede a *WeVideo* en <https://hcpps.me/>. Grábate hablando sobre uno de los temas siguientes:
 - Resume cualquier libro que hayas leído o escuchado
 - Resume un artículo de noticias o un informe de noticias que hayas leído o visto
 - Persuade a un amigo para que vea un programa de televisión o una película que hayas visto
- Lee o escucha cualquier texto en inglés y completa las tareas siguientes:
 - Resume el texto que leíste o escuchaste oralmente o por escrito
 - Crea una mini lámina para anunciar el texto a un compañero de clase
- Responde a una de las indicaciones de escritura persuasivas siguientes:
 - ¿Deberían los estudiantes poder calificar a sus maestros?
 - ¿Los teléfonos celulares pueden ser herramientas educativas?
 - ¿La televisión ya captura la diversidad de América?
 - ¿Qué músico o actor debería ser una súperestrella, pero aún no lo ha logrado?
 - ¿Todos los atletas deportivos deben ganar el mismo salario?
 - ¿Qué autor crees que merece un premio?
 - ¿Puede el dinero comprar tu felicidad?
 - ¿Cuál es la mejor película del año pasado?
 - ¿Qué es más importante, el talento o el trabajo duro?
 - ¿Cuánto tiempo de tecnología es demasiado?