Estimados alumnos, familias y amigos:

Las actividades en las siguientes páginas fueron creadas para que usted pueda mejorar sus habilidades, desafiarse a sí mismo y explorar el aprendizaje. Estos no están destinados a reemplazar el aprendizaje en el aula y no se les pide a los padres que reemplacen a los maestros. Si en algún momento, está confundido acerca de una actividad, necesita un poco de apoyo adicional, o tal vez solo necesita hablar con alguien, nuestros maestros y personal están aquí para ayudarlo.

- Todos los maestros mantienen horarios regulares de oficina desde las 9 am hasta el mediodía cada día escolar.
- Todos los maestros y el personal pueden ser contactados por correo electrónico (<u>firstname.lastname@fsd145.org</u>) (nombre.apellido@fsd145.org)
- Algunos maestros también usan Recordatorio, Schoology o Google Classroom para enviar y recibir mensajes.

Para obtener la información más actualizada sobre nuestro cierre de emergencia y planes de aprendizaje remoto, visite nuestro sitio web (https://www.fsd145.org/emergency) para obtener actualizaciones periódicas. Siempre encontrará información ordenada por fecha, por lo que debería ser fácil seguir las actualizaciones más recientes.

Cuidense y permanezcan seguros. Nos vemos pronto,

de todos nosotros aquí en el Distrito Escolar de Freeport



2do grado	4/9/20 - 4/22/20		
Tema (s)	ELA Habilidades	Matemáticas Habilidades	Otras habilidades
Cambios	Trama, personaje, ambiente	matrices, reagrupación, conteo de saltos, patrones, formas 2D que cambian a formas 3D	Perspectiva: diferentes puntos de vista
Rutinas	Fonética, lectura independiente, secuenciación, recuento, transición de palabras por escrito (luego, entonces, etc)	Combinar estrategias matemáticas con hechos matemáticos, fluidez	Procedimientos domésticos, recetas
			SEL: Respetarse a sí mismo y a los demás

2 ° grado - 9 de abril

Padres: Elija dos actividades de cada página cada día.

	Matemáticas	Lectura y escritura	Ciencia / Estudios sociales	Desafío adicional (cualquier materia)
Actividad 1 e Instrucciones	2 NBT.2 Juega un juego de conteo de saltos con alguien que comience con 5 y mira qué tan alto puedes llegar. No necesita comenzar con 5, elegir un número más alto o usar 18 y luego ir 5 más hasta llegar a 100 o más. HUNDREDS CHART 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100	2 RL 2.1Lee o recuerda una historia favorita o un cuento de hadas. Traza tu mano o la de un padre y vuelve a contar la historia usando personajes, planteando problemas, eventos y soluciones. Cree un resumen utilizando la información que recopiló en sus dedos. ¡Use mayúsculas y marcas finales! Five Finger Retell When you retel you need. Main Idea and Details Eclectic Educating	Usando las cosas que encuentre en la casa, haga una máquina de reacción en cadena. Algunos artículos que podría usar son fichas de dominó, naipes, libros, juguetes, bloques, etc.	cree un juego de rayuela usando patrones de conteo de saltos de 5 o 10. Omita el conteo hacia atrás comenzando con 1,000 hasta llegar a 100 usando 5's, 10's o 2's.
Actividad 2 e Instrucciones	2G1 Usa una hoja de papel y crea diferentes patrones usando triángulos, círculos, cuadrados, rectángulos, corazones, etc. ¿Cuántos patrones diferentes puedes crear? Etiqueta cada forma en su patrón. Para el desafío, cree y etiqueta formas 3 D en un patrón	W 2.5 Enseñe a alguien a hacer un sándwich de mantequilla de maní y mermelada. Escriba las instrucciones en papel en oraciones completas usando palabras como: primero, luego, entonces, pero, así y porque. Si la persona no puede hacer el sándwich con sus instrucciones, revíselo hasta que pueda hacer un buen sándwich. ¡¡¡Cometelo!!!		

Asegúrese de consultar los especiales (Arte, Música, Educación Física) y las páginas de Aprendizaje Social / Emocional para obtener más actividades específicas para cada grado.

Firma de los nadres:		
Firms do los badros:		

2do grado -14 de abril

Padres: Elija dos actividades de cada página cada día.

	Matemáticas	Lectura y Escritura	Ciencia / Estudios Sociales	Desafío adicional (cualquier materia)
Actividad 1 e instrucciones	Cambiar las siguientes sumas en operaciones de resta. 7 + 8 = 15 17 + 6 = 23 3 + 9 = 12 36 + 33 = 99 10 + 15 = 25 21 + 21 = 42 64 + 25 = 89 45 + 13 = 58 75 + 25 = 100200 + 300 = 500 110 + 120 = 230 333 + 222 = 555	Piensa en cómo ha cambiado la escuela en el último mes. Crea un diagrama de Venn comparando las similitudes y diferencias. Etiqueta "Antes" a la izquierda y "Ahora" a la derecha. El centro es cosas que han permanecido igual.	Encuentra el cambio en el centavo. Saca 3 tazas. Llena una con agua. Llena la segunda con agua y jabón. Llena la tercera con sal y vinagre. Coloque un centavo en cada taza. Esté atento a las observaciones. Escriba sus observaciones	En la mañana, encuentre una sombra afuera. Podría ser de un árbol, buzón o canasta de baloncesto, cualquier cosa que permanezca en el mismo lugar todo el día. Registre observaciones sobre cómo cambia la sombra a lo largo del día. Usa palabras y dibujos en tus observaciones. Busque observaciones
	2.NBT.2	RL.2.6	para cada taza después de 15 segundos, 2 minutos, 5	al menos 3 veces durante el día. Ejemplo: mañana, mediodía y tarde. ¡Siéntase libre de completar
Actividad 2 e instrucciones	¿En qué cantidad están cambiando los siguientes patrones? Ejemplo: 2, 4, 6, 8. Respuesta: aumentando en 2s. Ejemplo: 25, 15, 10, 5 Respuesta: disminuyendo en 5s 20, 40, 60, 80, 100 3, 6, 9,12, 15 57, 52, 47, 42, 37 100, 200, 300, 400, 500 100, 75, 50, 25,0 39, 37, 35, 33, 31 1500, 1600, 1700, 1800, 1900 987, 887, 787, 687, 587 451, 452, 453, 454, 455 172, 168, 164, 160, 156 2.NBT.1 2.NBT.2	Usando la información del diagrama de Venn que creaste, escribe un artículo de opinión. ¿Cual prefieres? Da 3 razones que respalden tu opinión. Asegúrese de utilizar letras mayúsculas y signos de puntuación en su escritura. W.2.1	minutos y 10 minutos. Pregunta final: ¿Qué taza produjo el mayor cambio por el centavo? ¿Por qué piensas eso? NGSS: Planificación y realización de investigaciones. PS1B Reacciones químicas	observaciones adicionales durante todo el día! NGSS: Planificación y realización de investigaciones. Análisis e interpretación de datos.

Asegúrese de consultar los especiales (Arte, Música, Educación Física) y las páginas de Aprendizaje Social / Emocional para actividades más específicas de grado.

Firma del padre:	

2do grado - 15 de abril

Padres: Elija dos actividades de cada página cada día.

	Matemáticas	Lectura y escritura	Ciencia / Estudios sociales	Desafío adicional (cualquier materia)	
Actividad 1 e Instrucciones	Un "quarter" vale 25 centavos. Un "dime" vale diez centavos. Un "níckel" vale cinco centavos, y un "penny" vale un centavo. Dibuja dos formas diferentes de hacer los siguientes totales: 52 ¢, 38 ¢, 77 ¢ y 89 ¢. CCSS.MATH.CONTENT.2.MD. C.8	Escribe una carta amigable a tu personaje ficticio favorito. ¿Qué consejo puede darle sobre cómo puede cambiar su comportamiento? ¿Qué hubieras hecho en su lugar? CCSS.ELA-LITERACY. W.2.3 Desafío de	Gérmenes: tome un trozo de pan y colóquelo en una bolsa sellada Ziploc (tóquelo lo menos posible). Etiquetalo como "control". Frote un segundo trozo de pan en una superficie que las personas tienden a tocar mucho (manija de la puerta, mostrador, piso, etc.). Selle el trozo de pan en otra bolsa Ziploc. Escribe una hipótesis: ¿Qué crees que pasará? ¿Cambiarán ambas piezas? ¿Por qué? Monitoree las observaciones con palabras o imágenes cada día. K-2-ETS1-1	trozo de pan y colóquelo en una bolsa sellada Ziploc (tóquelo lo menos posible). Etiquetalo como "control". Frote un segundo trozo de pan en una superficie que las personas tienden a tocar mucho (manija de la puerta, montrodes pod para hacer? \$ 3.45, \$ 5.00. Matemáticas: dibujar la form Escritura: Esc historia de fica antagonista (o malo) en una libro contaba	Matemáticas: ¿Qué monedas podrías usar para hacer? \$0.78, \$3.45, \$5.00. Matemáticas: Intenta dibujar la forma 3D. Escritura: Escribe una historia de ficción. Imagina que el antagonista (chico malo) en una película o libro contaba la historia desde su perspectiva.
Actividad 2 e Instrucciones	Encuentra las siguientes formas 3D alrededor de tu casa: prisma triangular, prisma rectangular, esfera, cono, pirámide, cubo Traza la base de cada objeto. ¿Qué forma 2D ves? Círculo, cuadrado, rectángulo, triángulo CCSS.MATH.CONTENT.2.GA	Elige tu cuento de hadas favorito. Escriba un nuevo final para la historia. ¿Qué problemas deben resolverse? ¿Cómo debería cambiar el personaje? ¿Cómo podría cambiar la configuración? ¿Qué personajes pueden ser diferentes en tu versión? CCSS.ELA-LITERACY. W.2.3		desde su perspectiva. ¿Cómo podría cambiar la historia? Escribe una nueva versión.	

Asegúrese de consultar los especiales (Arte, Música, Educación Física) y las páginas de Aprendizaje Social / Emocional para actividades más específicas de grado.

Firma de los padres:	

2do grado - 16 de abril

Padres: Elija dos actividades de cada página cada día.

	Matemáticas	Lectura y escritura	Ciencias / Estudios sociales
Actividad 1 e Instrucciones	Mire a su alrededor y cree una lista de elementos simétricos. Ejemplo: las caras son simétricas porque son iguales en ambos lados. CCSS.MATH.CONTENT.2.GA1	Lee una historia y escribe sobre cómo cambia un personaje de tu historia desde el principio, hasta el medio y al final. CCSS.ELA-LITERACY.RL .2.3	Crea una lista de los cambios que ocurren cuando cambian las estaciones. ¿Cómo se ve la hierba? ¿Qué pasa con los árboles? ¿Qué ropa usamos? ¿Qué le pasa a las flores? ¿Por qué ocurren estos cambios? 2-ESS-2-2
Actividad 2 e instrucciones	Encuentre y dibuje un patrón en su hogar que se repita por 2s, 5s o 10s. Ejemplo: baldosas en el piso o en su cocina, etc. placa para salpicadurasCCSS.MATH.CONT ENT.2.NBT.A.2	Crea un horario o rutina de un día típico para usted ahora y otro horario o rutina su día antes. Use estos horarios o rutinas para ayudarlo a comparar y contrastar cuánto ha cambiado y / o es igual su vida diaria. RI.2.9.	

Asegúrese de consultar los especiales (Arte, Música, Educación Física) y las páginas de Aprendizaje Social / Emocional para obtener más actividades específicas para cada grado.

Firma de los padres:		
----------------------	--	--

2do grado - 17 de abril

Padres: Elija dos actividades de cada página cada día.

	Matemáticas	Lectura y escritura	Ciencia / Estudios sociales	Desafío adicional (cualquier materia)
Actividad 1 e Instrucciones	Cuenta por 10 comenzando con 2, 13, 26, 34, 41, 57, 68, 79, 85. Cuenta hasta donde pueda llegar. Cuenta por 100 comenzando en 107, 238, 349, 456, 504. Cuente hasta donde pueda llegar. Cuente por 10 comenzando en 219, 308, 427, 151, 362, 476. Cuente hasta donde pueda llegar. ¿Qué cambia al contar por 10? ¿Qué cambia al contar por 100?	W.2.1 Escribir un párrafo de opinión. ¿Qué crees que deberían cambiar las escuelas cuando vuelvan a la sesión? Explique las razones por las cuales siente que este cambio sería beneficioso para todos los estudiantes y su aprendizaje. Recuerde una oración temática / exponga su opinión, tres o más razones, y una declaración de conclusión. L.2.2 Revise su escritura para el uso correcto de mayúsculas, puntuación y ortografía.	ESS 2-1 Piensa en cómo el viento y el agua cambian la tierra. Cree una lista de diferentes soluciones diseñadas para disminuir o parar que el viento o el agua cambien la forma del terreno. ¿Cómo son estos cambios buenos o malos para la tierra? . SS.CV 2.2	L.2.1.E Tóma 15 minutos y siéntate afuera. Mira y escucha. Solo siéntate y observa el mundo que te rodea. Escribe sobre lo que notas. Usa palabras descriptivas, adverbios y adjetivos. Escriba oraciones con 7 o más palabras con al menos un adverbio y un adjetivo en cada oración. RF.2.4 Lea una página o más de un libro / texto que sea un
Actividad 2 e Instrucciones	2.OAB.2 Flash cards Usando suma y / o resta,cuánto tiempo le toma responder 20 problemas correctamente. Hazlo 3 veces más con las mismas 20 cartas. Intenta superar tu tiempo cada turno. O vea cuántos datos responde correctamente en 2 minutos e intente obtener más información correcta del mismo grupo de tarjetas los próximos 2 minutos. Repetir.	L.2.1.d Cambie estos verbos en tiempo presente a verbos irregulares en pasado. Escríbelos en dos columnas. enseñar, montar, caminar, escribir, esconder contar, dormir, cantar, dibujar, morder, comprar, vender (recuerde usarlos correctamente cuando hable y escriba). Ejemplo: Presente Pasado ir fue ver vio sentarse sentarse	Haga una lista de cómo funciona su comunidad de Freeport para lograr la tarea de crear una comunidad segura y saludable para nuestros ciudadanos.	desafío para usted. Pídale a alguien que lo mida y registre cuánto tiempo le llevó. Léalo tres veces más y registre sus tiempos. ¿Qué cambió? ¿Por qué? ¿Cómo ayuda la práctica a tu fluidez / velocidad? ¿Volver a leer te ayudó a leer las palabras desconocidas más rápido y a comprender mejor de qué se trataba el texto?

LEER, LEER Y LEER MÁS.

Asegúrese de consultar los especiales (Arte, Música, Educación Física) y las páginas de Aprendizaje Social / Emocional para obtener más actividades específicas para cada grado.

2do grado - 20 de abril

Padres: Elija dos actividades de cada página cada día.

	T dares. Enja des e	terridades de cada pagina cada	uiu.		
	Matemáticas	Lectura y escritura	Ciencia / Estudios sociales	Desafío adicional (cualquier materia)	
Actividad 1 e Instrucciones	Escribe los problemas a continuación en una hoja de papel verticalmente (arriba y abajo). Recuerde alinear los números en el lugar de las decenas y las unidades. Puede dibujar una línea en el medio para separar las columnas decenas y unidades. 23 + 45 + 59 = 54 + 90 + 19 = 63 + 34 + 72 = 23 + 34 + 54 + 17 = 76 + 37 + 10 + 38 =	Escucha el siguiente enlace para leer la versión en voz alta de la historia The Bad Seed. https://www.youtube.com/watch?v=6uK-glul8DU Después de escuchar la historia, escriba tres oraciones que expliquen cómo el personaje, The Bad Seed, cambió desde el principio de la historia hasta el final de la historia. Usa los siguientes enunciados de oración para ayudarte a escribir. Al principio Al final El personaje cambió por	Dibuja el ciclo de vida de una mariposa. Usa el siguiente diagrama para ayudar a dibujar las etapas de un ciclo de vida de las mariposas. Aquí hay un enlace al ciclo de vida de una mariposa. https://www.youtube.com/watch?v=k4PgljcarTA	de vida de una mariposa. Usa el siguiente diagrama para ayudar a dibujar las etapas de un ciclo de vida de las mariposas. Usa el siguiente diagrama para ayudar a dibujar las etapas de un ciclo de vida de las mariposas. Usa el siguiente diagrama para ayudar a dibujar las etapas de un ciclo de vida de las mariposas. Interpolación Lea ambas palabras a alguien en su casa. Luego elija 3 palabras silenciosas para escri en una oración. Interpolación Lea ambas palabras a alguien en su casa. Luego elija 3 palabras silenciosas para escri en una oración. Interpolación Lea ambas palabras a alguien en su casa. Luego elija 3 palabras silenciosas para escri en una oración. Interpolación Lea ambas palabras a alguien en su casa. Luego elija 3 palabras silenciosas para escri en una oración. Interpolación Lea ambas palabras a alguien en su casa. Luego elija 3 palabras silenciosas para escri en una oración. Interpolación Lea ambas palabras a alguien en su casa. Luego elija 3 palabras silenciosas para escri en una oración. Interpolación Lea ambas palabras a alguien en su casa. Luego elija 3 palabras silenciosas para escri en una oración. Interpolación Lea ambas palabras a alguien en su casa. Luego elija 3 palabras silenciosas para escri en una oración. Interpolación Lea ambas palabras a alguien en su casa. Luego elija 3 palabras silenciosas para escri en una oración. Interpolación Lea ambas palabras a alguien en su casa. Luego elija 3 palabras silenciosas para escri en una oración. Interpolación Lea ambas palabras a alguien en su casa. Luego elija 3 palabras silenciosas para escri en una oración. Interpolación Lea ambas palabras a alguien en su casa. Luego elija 3 palabras silenciosas para escri en una oración. Interpolación Lea ambas palabras a alguien en su casa. Luego elija 3 palabras silenciosas para escri en una oración. Interpolación Lea ambas palabras a alguien en su casa. Luego elija 3 palabras silenciosas para escri en una oración. Interpolación Lea ambas palabras a alguien en su casa. Luego elija 3 palab	silenciosa (silent e) a las palabras vocales cortas a continuación. Lea ambas palabras a alguien en su casa. Luego elija 3 palabras e silenciosas para escribir en una oración. ¡Escuche el siguiente video para recordar cómo silencioso e cambia las vocales cortas a vocales largas! https://www.youtube.com/watch?v=mxVWScxsOsc Tap Hop Sam Mad Cut Kit Rip At Not
Actividad 2 e Instrucciones	Coge una caja de comida de tu despensa y agrega 3 números de 2 dígitos que ves en la caja. En una hoja de papel, registre su trabajo utilizando el siguiente ejemplo. + + = Encuentra otro alimento de tu despensa. Y repetir + + =	Elija un libro o piense en un libro que haya leído antes. ¿Cómo cambió el personaje principal desde el principio de la historia hasta el final de la historia? Escribe tres oraciones sobre cómo cambió el personaje. Usa un diagrama de Venn para ayudarte a comparar cómo era el personaje al principio y al final de la historia.		: encontré una moneda de diez centavos en mi bolsillo.	
Anadánas de	CCSS.MATH.CONTENT.2.NBT.B.6	CCSS.ELA-LITERACY.RL.2.3 Música, Educación Física) v I		CCSS.ELACCSS.EL A-LITERACY.RL.2.3- LITERACY.RF.2.3.A	

Asegúrese de consultar los especiales (Arte, Música, Educación Física) y las páginas de Aprendizaje Social / Emocional para actividades más específicas de grado.

2do grado - 21 de abril

Padres: Elija dos actividades de cada página cada día.

	Matemáticas	Lectura y escritura	Ciencia / Estudios sociales	Desafío adicional (cualquier materia)
Actividad 1 e Instrucciones	2.NBT.5 Usa naipes o crea los tuyos usando los números 1-10. Crea una alfombra dividida en tres secciones: centenas, decenas y unidades. Coloque una tarjeta en cada sección. ¿De cuántas maneras puedes mostrar el número? Mueva los números a un valor posicional diferente. ¿De cuántas maneras puede mostrar el número?	RL 2.4 Escribe tu propio poema "Deseo". Piensa en las cosas que deseas (reales o ficticias). Luego escriba una oración completa usando mayúsculas, puntuación, palabras descriptivas y palabras de acción.	Para hacer su propia pintura: mezcle 1 taza de agua tibia, 12 onzas de harina blanca, 12 onzas de sal de mesa. Mezcle el agua, la harina y la sal hasta obtener un líquido suave. Luego separe la mezcla en diferentes recipientes. Mezcle 2-3 gotas de colorante para alimentos en cada recipiente hasta que tenga	http://www.science fun.org/kidszone/e xperiments/make-it -rain/
Actividad 2 e Instrucciones	2 NBT En tu frente: 3 jugadores Suministros, baraja de cartas Instrucciones: Una persona es el repartidor y le da una carta a cada uno de los otros jugadores. Los jugadores NO deben saber qué carta tienen. Los jugadores ponen la tarjeta en la frente mirando hacia afuera. El dealer les dice la suma de ambas cartas. Cada jugador debe adivinar cuál es su carta en función de la suma y la carta de su oponente.	SL.2.4 Antes de leer tu poema a tu familia, haz que adivinen lo que deseas al representarlo.	un color sólido. NGSS 2-PS1-3 2-A.5	

Asegurese de consultar los especiales (Arte, Musica, Educación Fisica) y las paginas de Aprend	ıızaje
Social / Emocional para obtener más actividades específicas para cada grado.	
Firma de los nadres:	

2do grado - 22 de abril

Padres: Elija dos actividades de cada página cada día.

	Matemáticas	Lectura y escritura	Ciencias / Estudios sociales	adicional Desafío (cualquier materia)
Actividad 1 e Instrucciones	Pase por su casa y encuentre cuántos relojes tiene. Calcule cuántos relojes digitales y cuántos analógos (reloj de cara) tiene en su casa. Cree un gráfico de barras para mostrar sus datos. ¿Cuántos más tienes uno que el otro?	(Ingles) Crear familias de palabras usando los siguientes patrones: -an -all -ang -ink -in -or -ar -ank -am -onk -unk -ong Ejemplo: -ing Ring, sing, ping, sting, cling	Crea una lista de diferentes ayudantes de la comunidad aquí en Freeport. Ejemplo: cartero. Haga una lluvia de ideas sobre cuáles cree que son sus rutinas diarias. Escriba cómo cree que sería un día en sus vidas. ¿Cómo son importantes para la comunidad?	Estás planeando un viaje. ¿Cuáles son las cosas que debe hacer para prepararse para su viaje? -¿Dónde vas a ir? -¿Como viajarás? -¿Qué necesitas empacar? -¿Qué
Actividad 2 e instrucciones	LO: Using timetables Bus Timetable Here is a simple bus Timetable for a bus that goes from Newcastle to Durham via Birtley and Chester-le-Street Places Newcastle 10:00 10:30 Birtley 10:25 10:55 Chester-le-Street 10:45 11:15 Durham 11:30 12:00 Mire el horario del autobús arriba. Resuelva para averiguar cuánto tiempo pasa en cada ubicación antes de que llegue el próximo autobús. 2.MD.C.7	Demuestra cómo ser un lector fuerte. Encuentra un escrito, ficción o no ficción, y practica leerlo para ti varias veces. Encuentre un miembro de la familia, una mascota o un animal de peluche y muéstreles lo que significa ser un buen lector. Concéntrese en su fluidez y en leer con expresión. RF.2.4.B	Dibuja una imagen. Video opcional: https://jr.brainpop.com/socialstudies/communities/communityhelpers/ SS.CV.2.2	comprarás cuando llegues allí? -¿Qué comerás? -¿Qué actividades harás?

Asegúrese de consultar los especiales (Arte, Música, Educación Física) y las páginas de Aprendizaje Social / Emocional para actividades más específicas del grado.

2do grado - (SEL) Tema: Respétate a ti mismo y a los demás

Las siguientes columnas ofrecen opciones para actividades estudiantiles para cualquier día.

Junta de Elección de Aprendizaje Social Emocional

Escriba a su futuro una carta.

¿Qué consejo le darías a tu futuro yo? ¿Qué palabras de aliento?

¿Qué pasiones vas a perseguir y cómo lograrás esos objetivos?

¿Cómo muestras respeto a las personas de tu familia?

Haga una lista de formas en que puede mostrar respeto a alguien.

Luego, seleccione una nueva forma todos los días para mostrar respeto a las personas con las que está o comunicarse en línea. Encuentre una ubicación en su casa que sea su "lugar feliz". Un lugar feliz es un lugar donde te sientes más tranquilo y relajado. Para algunas personas, esto puede ser en su habitación, patio trasero o sala de juegos.

Saca las cosas que son distracciones dentro de este espacio. Agregue cosas que promuevan el enfoque y la calma.

Haz un dibujo de ti en tu lugar feliz.

¡La respiración del vientre es una excelente manera de concentrarse!

1. Revise los pasos (STEPS) para resolver problemas:

S: Diga el problema sin culpar.

- T: Piensa en soluciones.
- **E:** Explore las consecuencias.
- **P:** Elige la mejor solución.
- 2. Piense en problemas comunes en su hogar. Acuerde uno para resolverlo juntos.
- 3. Cada miembro de la familia escribe el problema desde su perspectiva en una hoja de papel.
- 4. Verifique la declaración para culpar a las

Siempre • Nunca • Me hiciste • Por tu culpa • Es tu culpa

- 5. Escribe una declaración de problema sin culpa.
- 6. Use los Pasos de resolución de problemas para encontrar una solución juntos.
- 7. Haz un plan para poner su solución en acción. ¡Problema resuelto!

Cree un plan de acción familiar para resolver problemas mientras juega el deporte favorito de la familia.

Haga un gráfico T y etiquete un lado como "Si" y el otro lado como "Entonces".

Decidan juntos algunas posibles reacciones a los problemas que todos puedan hacer referencia en el calor del momento durante el juego.

Muestren su T-Chart en algún lugar donde todos puedan consultarlo.

T Char

If... Joey doesn't make the touchdown and gets upset.

Then... He can walk away and take five focused breaths.

Practique la planificación anticipada. Imagina que te vas de vacaciones. Tú eliges el lugar.

Ahora, dibuja o enumera todo lo que quieras llevar en tu maleta.

Habla sobre todo lo que estás tomando. ¿Por qué esos elementos son importantes para ti y cómo te hacen sentir?

Sal y ve a caminar con un adulto. Mientras esté afuera, piense en formas de mostrar respeto a sus vecinos y propiedades.

¡Haz una lista o haga un dibujo de lo que pensó en su caminata de respeto!

Ve afuera (o adentro) y juega un juego con tu familia. Hable acerca de la deportividad y lo que: pareceparece, suena, huele a

ideas de juegos:

Life
Tic Tac Toe
Hang-Man
4 square
Jump rope
Tag
Relay Races
Uno
Monopoly
Baloncesto (en todo el mundo)

Simon dice

Encuentra un lugar, dentro o fuera, eso te ayuda a sentirte tranquilo. Pruebe algunas de estas posturas mientras se concentra en su respiración. Inhale durante 4 segundos, sostenga durante 4 segundos y luego exhale durante 4 segundos.



2do grado - (Electivas)

Las siguientes columnas ofrecen opciones para actividades estudiantiles para cualquier día.

Arte	Música	Educación Física / Salud		
En su caminata por la naturaleza con sus padres, busque los corazones que se muestran para darle ideas. Luego, cuando estés en casa, haz un dibujo de los corazones que se muestran de la forma en que te gustaría crearlos. Desafío: colorea de la manera que quieras.	Tome un lápiz y un papel y salga a caminar para escuchar el "Ritmo de la vida". Escribe todos los sonidos que hacen un ritmo. Los ejemplos pueden ser el canto de un pájaro o el ruido de un motor de camión. Haz lo mismo dentro de tu casa. Quizás escuches el ritmo de una lavadora o el tictac de un reloj. Desafío: a medida que escuches esos sonidos, vea si puede tocarlos y escribirlos	Desafío de apilamiento de torres ¡Construye la torre más alta usando cosas que se encuentran en tu casa! Apila objetos encontrados alrededor de tu casa para construir una torre alta. No hay límite en la cantidad de artículos que se pueden usar. Asegúrese de apilar cosas más pesadas en la parte inferior y cosas más livianas en la parte superior. Bonificación: ¡Esto se puede hacer afuera! Las mismas reglas aplican los elementos de la pila que		
	como música usando ta y ti-ti	puedes encontrar fuera de tu casa o vecindario para construir la torre más alta posible.		
Dé un paseo por su casa o vecindario (obtenga el permiso de los padres). Mira a ver si puedes encontrar nidos de pájaros. Piensa en cómo podrías crear un nido. Usando materiales que también puedas, crea tu propio nido de pájaro. ** Hazlo como un equipo familiar o conviértelo en una competencia Una forma en que los pájaros hacen sus nidos es a través del tejido (entrelazando piezas)	Escucha la canción de tus hijos favoritos / canción de Disney y cántala para alguien en tu casa. Aplauda un patrón de ritmo (ritmo de las palabras) que se repite en la canción. (MU: Pr4.1.2) Si tiene acceso electrónico, disfrutará experimentando en este enlace: http://sfskids.org/	Practique los estándares de pruebas de estado físico ¿Ha estado activo? Vamos a averiguar. ¿Recuerdas las cuatro pruebas que hacemos? Si no lo hace, aquí están Siéntese y alcance * Siéntese en la parte inferior, con las rodillas rectas * ¿Puede alcanzar los dedos de los pies? Pushup & Hold * Congelar en la parte superior de tu pushup * ¿Puedes sostenerlo por 34 segundos? Abdominales * Manos sobre las piernas, siéntate para tocar las rodillas * ¿Puedes hacer 31 seguidas? Trotar * ¿Puedes trotar sin parar por las 4:00? Si su respuesta a todas esas preguntas es sí ¡entonces está en buena forma! ¡Mantente activo!		
Traza tu mano. Divide tu primer plano (mano) con varias secciones usando líneas. Agregue diseños de línea en el primer plano (mano) y el fondo (detrás de la mano), haciendo que cada sección tenga un patrón diferente (repetición de línea, forma o color). Desafío: agregue color	Cree un4 tiempos ta, ti-ti, (patrón de ritmo de) con artículos para el hogar como papel / lápiz, Play Doh, sal, crema de afeitar, palitos de paleta Q-tips. Realícelo una y otra vez a un ritmo constante. Tal vez puedas tomarle una foto y enviarla por correo electrónico a tu profesor de música. (MU: Cr2.1.2)condición	Actividad: Evaluación de los niveles defísica El objetivo de esta actividad es que los estudiantes describan los efectos inmediatos de la actividad física en el cuerpo (p. Ej., Latidos cardíacos más rápidos, aumento de la frecuencia respiratoria). Comience preguntando a los alumnos cómo se siente su cuerpo. Algunas respuestas pueden ser: Bueno, relajado, tranquilo, etc. Ahora pídale a su hijo que realice alguna actividad física que promueva mucho movimiento. Algunos ejemplos incluyen: 15-20 saltos, correr lo más rápido posible en su lugar durante 30-45 segundos, o 10x Burpees (Comience en una posición de empuje, realice un empuje hacia arriba y luego salte hacia adelante entre sus manos. un salto alto, luego vuelva a saltar hacia arriba) Ahora pídale a su hijo que compare cómo se siente ahora antes de comenzar los ejercicios. ¿Cómo se sienten sus cuerpos? ¿Qué es diferente y por qué crees que tu cuerpo se siente así ahora?		

Firma del padre: