|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week : 3** | | | **Monthly Topic: Body Movement** | | |
| **Class Activity : Time: 20 minutes** | | | **Equipment : Music** | | |
| **Class – Objectives**  **Wilf: Students will dance to their favorite music in a room that is safe to dance** | | | | | |
|  | | | | | |
| **Gross Motor:**  Whole body movement of muscles | | **Cognitive :**  Staying on beat of the music | | | |
| **Time** | **Lesson Instructions** | | | **Student expectations** |
| **20 min** | * **Students pick a room ( siblings can join )** * **Select type of music you want to dance to** * **Attempt to dance for 20 minutes which is basically 5 songs** * **Try different moves while dancing to your favorite music**   **Safety tips:**   * **No loud jumping** * **Have enough space to dance** * **Make sure objects around you will not hurt you** * **Enjoy** | | | **Student will be able to move their body which will increase their heart rate and let them use their whole body for exercise** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Semana :**  **3** | | | **Tema mensual: Movimiento corporal** | | |
| **Actividad de clase : Tiempo: 20 minutos** | | | **Equipo : Música** | | |
| **Clase – Objetivos**  **Wilf: Los estudiantes bailarán con su música favorita en una habitación que es segura para bailar** | | | | | |
|  | | | | | |
| **Motor bruto:**  Movimiento de todo el cuerpo de los músculos | | **Cognitivo:**  Mantenerse al ritmo de la música | | | |
| **hora** | **Instrucciones de la lección** | | | **Expectativas de los estudiantes** |
| **20 min** | * **Los estudiantes eligen una habitación (los hermanos pueden unirse)** * **Seleccione el tipo de música que desea bailar** * **Intenta bailar durante 20 minutos, que es básicamente 5 canciones** * **Prueba diferentes movimientos mientras bailas con tu música favorita**   **Consejos de seguridad:**   * **Sin saltos fuertes** * **Tener suficiente espacio para bailar** * **Asegúrate de que los objetos que te rodean no te hagan daño** * **Disfrutar** | | | **El estudiante podrá mover su cuerpo lo que aumentará su frecuencia cardíaca y les permitirá usar todo su cuerpo para hacer ejercicio** |