



Desafío de aprendizaje continuo de Indiana

Desafío de aprendizaje continuo - Jardín de infantes	2
Desafío de aprendizaje continuo - Primer grado	5
Desafío de aprendizaje continuo - Segundo grado	7
Desafío de aprendizaje continuo - Tercer grado	10
Desafío de aprendizaje continuo - Cuarto grado	13
Desafío de aprendizaje continuo - Quinto grado	15
Desafío de aprendizaje continuo - Escuela media	18
Desafío de aprendizaje continuo - Escuela secundaria	21

Desafío de aprendizaje continuo - Jardín de infantes

Los conjuntos de habilidades del desafío de aprendizaje continuo están conectados con las competencias de aprendizaje profundo de Michael Fullan. Se trata de actividades estupendas para pedirle a su hijo que las intente por su cuenta o con un poco de ayuda. El desafío es completar por lo menos dos actividades de cada hilera en la semana. Un desafío extra es que el niño cree sus propias actividades que corresponderán a cada habilidad de aprendizaje continuo y las complete. Comparta algunos ejemplos de los desafíos completados en las redes sociales etiquetando a @EducateIN.

Habilidad	Opción uno	Opción dos	Opción tres	Opción cuatro	Opción cinco	Opción seis
Conocimiento sobre el tema	Cuenta la cantidad de pasos que te separan de la cocina al comedor. ¿Cuántos pasos hiciste?	Reúne objetos de la naturaleza, como hojas, piedras, ramas pequeñas y flores. Agrúpalos por color, tamaño o figura. ¿Cuántos objetos encontraste?	Piensa una pregunta de sí/no para hacerle a tu familia (por ej., ¿Te gusta la pizza?). Haz marcas de conteo para reunir los datos.	Usa masas tipo Play-Doh, espuma de afeitar o pintura para hacer o escribir letras o palabras.	Reúne algunos objetos domésticos (como lápices, crayones, LEGO, bolitas de algodón, bandas elásticas, monedas, clips) y un recipiente poco profundo con agua. Haz predicciones sobre si los objetos se hundirán o flotarán. Luego, ¡pruébalo!	Aplauda cada sílaba de los nombres de tu familia y amigos. ¿Cuántas sílabas tiene tu nombre?
Comunicación	Mientras lees un libro de cuentos ilustrado, explica lo que está sucediendo en el cuento antes de leer las palabras.	Prepara tarjetas con distintas emociones (por ej., feliz, triste, enojado, aburrido, nervioso, asustado). Toma una tarjeta sin decir nada y expresa el sentimiento de la tarjeta.	En una hoja, escribe un cuento donde los miembros de tu familia sean los personajes.	Escribe en tu diario cómo te sientes hoy.	Escribe con tiza en la acera un mensaje o pensamientos positivos para tus vecinos.	Pregunta a un miembro de la familia cuál es su lugar preferido para visitar.
Creatividad	Procura estar tan tranquilo como puedas por dos minutos y luego dibuja lo que pensaste.	Diseña y construye un espectáculo de títeres con medias desaparejas.	Usa materiales que encuentres para fabricar y tocar un instrumento.	Coloca tu libro, juguete o recuerdo preferido sobre una mesa al sol. En una hoja, dibuja o pinta el juguete o	Cuelga tus dibujos, imágenes y pinturas preferidas en la pared y haz un recorrido de tu exposición.	Usa una figurita de animal o crea una de arcilla o masa Play-Doh. Mientras lees un cuento sobre el animal, moja las patas del animal

				recuerdo con la luz del sol y el fondo para crear una pintura de naturaleza muerta en colores.		en pintura. Representa el cuento en papel mientras lees, dejando un rastro de impresiones en todo el papel.
Pensamiento crítico	Juega al "Veoveo" o "¿Quién soy?" con un familiar.	Ayuda a clasificar la ropa para lavar según de quién sea, dóblala y sepárala.	Predice el final de un cuento que estás leyendo.	Juega al "Tres en línea" con un familiar. Tomen turnos para empezar.	Piensa en tu camiseta preferida y cuenta dos razones por las que es tu preferida. ¿Qué observas sobre tus razones? ¿Se relacionan con cómo te sientes, cómo te ves, u otra cosa?	Sal a dar un paseo y registra lo que ves al regresar a casa (por ej., animales, naturaleza, vecinos, etc.).
Colaboración	Juega a un juego de mesa o de cartas con tu familia.	Construye un fuerte con mantas, sillas o sillones. Invita a tus hermanos o familia a entrar al fuerte y contar cuentos.	Construye una torre con tu familia usando los elementos de la casa (como tazas, latas, almohadas, zapatos, etc.).	Trabaja con un miembro de tu familia para reunir distintos objetos en una bolsa. Usa los objetos para crear un cuento.	Ayuda a tu familia con tareas diarias como poner la mesa o lavar los platos.	Usa un área abierta libre de riesgos de tropiezo y pide a un familiar que te cubra con una venda. Sin tocarlo, dale instrucciones para caminar hasta una "meta" designada.
Bienestar social y emocional	Llama a un familiar o amigo con el que no hables hace mucho. Pregúntale cómo está y qué estuvo haciendo.	Intenta todas las siguientes actividades y determina cuál te ayudó a sentirte mejor: *Salir a caminar. *Respirar inflando el vientre 10 veces. *Hacer estiramientos. *Descansar por 10 minutos. *Beber un vaso de agua.	Elabora una tarjeta con imágenes para un familiar o amigo y envíala.	Prepara un refrigerio o comida especial con un miembro de la familia.	Crema un títere y practica los modos de cortesía cuando está enfermo (por ej., cubrirse al toser o estornudar, limpiarse la nariz con un pañuelo desechable, lavarse las manos, etc.).	Haz un hábitat natural para un animal y comenta cómo proteger a los animales en el medio ambiente.
Salud y actividad física	Haz 30 saltos de tijera. Cuenta cada uno hasta 30.	Estira los músculos: *Mantente erguido y estira	Crema un arco o blanco afuera. Lanza o pateo una pelota	Inventa un baile para enseñarle a un miembro de la familia.	Sal a caminar, trotar o andar en bicicleta en familia.	Inventa una pista de obstáculos con los elementos

		<p>los brazos hacia arriba. *Siéntate con una pierna a cada lado y estira hacia cada lado. *Recuéstate en el piso y lleva las rodillas al pecho.</p>	<p>apuntando al arco u objetivo. Prueba a hacerlo 10 veces.</p>			<p>que tengas en casa. Complétalo y determina si necesita algunos cambios.</p>
--	--	--	---	--	--	--

Desafío de aprendizaje continuo - Primer grado

Los conjuntos de habilidades del desafío de aprendizaje continuo están conectados con las competencias de aprendizaje profundo de Michael Fullan. Se trata de actividades estupendas para pedirle a su hijo que las intente por su cuenta o con un poco de ayuda. El desafío es completar por lo menos dos actividades de cada hilera en la semana. Un desafío extra es que el niño cree sus propias actividades que corresponderán a cada habilidad de aprendizaje continuo y las complete. Comparta algunos ejemplos de los desafíos completados en las redes sociales etiquetando a @EducateIN.

Habilidad	Opción uno	Opción dos	Opción tres	Opción cuatro	Opción cinco	Opción seis
Conocimiento sobre el tema	Lee la mayor cantidad de libros que puedas esta semana que te hagan reír, pensar o te ayuden a aprender algo nuevo.	Dobla una hoja de papel por la mitad y agrega pequeños puntos de pintura de un lado de la hoja. Dobla el papel sobre la pintura y presiona. Abre el papel y mira cuántos puntos se transformaron en un patrón simétrico. Escribe sobre lo que ves.	Cuenta la cantidad de pasos que tienes que dar para ir de la cocina al comedor. Ahora inténtalo desde la cocina hasta el baño. ¿Qué camino lleva más pasos?	Mide y compara los objetos alrededor de tu casa. (Por ej., "¿Cuántas manos de alto mide el perro?" o "¿Cuántos lápices mide la mesa de ancho?").	Reúne algunos objetos domésticos (como lápices, crayones, LEGO, bolitas de algodón, bandas elásticas, monedas, clips) y un recipiente poco profundo con agua. Haz predicciones sobre si los objetos se hundirán o flotarán. Luego, ¡pruébalo!	Comienza un diccionario personal, a medida que encuentres palabras nuevas en los libros que lees: <ul style="list-style-type: none"> • Escribe la palabra. • Haz un dibujo. • Escribe una oración usando la palabra.
Comunicación	Escribe tres notas de agradecimiento para tus amigos.	Describe características y da pistas de ayudantes de la comunidad (por ej., policía, bombero, médico, científico, plomero, maestro) para que tu familia adivine de qué trabajo se trata.	Lee un cuento con tu familia. Recrea el cuento con tu familia o con títeres que hagas.	Mientras lees un libro de cuentos ilustrado, explica lo que está sucediendo en el cuento antes de leer las palabras.	Prepara tarjetas con distintas emociones (por ej., feliz, triste, enojado, aburrido, nervioso, asustado). Toma una tarjeta sin decir nada y expresa el sentimiento de la tarjeta.	Pide a un integrante de la familia que te cuente una historia de su infancia.
Creatividad	Procura estar tan tranquilo como puedas o sentarte serenamente mientras escuchas	Diseña y construye un espectáculo de títeres sobre matemáticas, amigos, juegos o películas que	Usa materiales que encuentres para fabricar un instrumento de cuerdas, percusión o viento.	Coloca tu libro, juguete o recuerdo preferido sobre una mesa al sol. En una hoja, dibuja o pinta el	Cuelga tus dibujos, imágenes y pinturas preferidas en la pared y haz un recorrido de tu	Usa una figurita de animal o crea una de arcilla o masa Play-Doh. Mientras lees un cuento sobre el animal, moja las

	música. Luego, escribe o dibuja sobre lo que pensaste.	hayas visto.		juguete o recuerdo con la luz del sol y el fondo para crear una pintura de naturaleza muerta en colores.	exposición.	patas del animal en pintura. Representa el cuento en papel mientras lees, dejando un rastro de impresiones en todo el papel.
Pensamiento crítico	Dibuja o pinta una imagen y luego recórtala para crear un rompecabezas. Pide a tu familia que lo arme.	Haz una lista de todas las cosas que puedes hacer con una hoja de papel, por ejemplo, armar un avión. ¿Cuántas cosas más puedes hacer con una hoja de papel?	Observa la cocina por 10 segundos y luego intenta dibujar lo que recuerdas.	Piensa en un personaje preferido de un libro o programa de TV. Anota qué pudieron haber pensado o sentido en una situación del libro o programa. ¿Se parece o se diferencia de lo que pensaste o de cómo te sentiste tú?	Crea o dibuja un invento que facilitará una tarea de la casa. Comparte este invento con tu familia.	Sal afuera. Según lo que observes, veas o sientas, escribe una predicción del clima para el resto del día y fundamenta tu pensamiento. Al final del día, vuelve a ver tu predicción para comprobar si realmente sucedió y si tu predicción fue correcta.
Colaboración	Juega a un juego de mesa o de cartas con tu familia.	Construye un fuerte con mantas y sillas. Invita a tus hermanos o cuidadores a entrar al fuerte y contar cuentos.	Construye una torre con tu familia usando elementos domésticos.	Con elementos domésticos o muebles, arma una pista de obstáculos con tu familia.	En familia, preparen juntos una comida de principio a fin (hacer la comida, poner la mesa, lavar los platos, etc.).	Conversen sobre distintas maneras en las que pueden trabajar juntos como equipo para completar proyectos o tareas dentro de tu casa.
Bienestar social y emocional	Llama a un familiar o amigo con el que no hables hace mucho. Pregúntale cómo está y qué estuvo haciendo.	Intenta todas las siguientes actividades y determina cuál te ayudó a sentirte mejor: <ul style="list-style-type: none"> ● Salir a caminar. ● Respirar inflando el vientre. ● Hacer estiramientos. ● Descansar por 10 minutos. ● Beber un vaso de agua. 	Haz una tarjeta para un familiar o amigo y envíasela.	Prepara un refrigerio o comida especial con tu familia.	Haz una tarjeta de agradecimiento personalizada para alguien de tu comunidad que te haya ayudado.	Escribe un mensaje positivo para motivar a tus vecinos. <ul style="list-style-type: none"> ● Representalo con un dibujo y pégalo en tu ventana. ● Dibújalo afuera con tiza para la acera.
Salud y	Haz 50 saltos	Mantente	Inventa un baile.	Crea un arco o	Sal a caminar,	Inventa una

actividad física	de tijera. Toma un descanso cuando llegues a 25 y completa los 25 restantes.	erguido y estira los brazos hacia arriba. Siéntate con una pierna a cada lado y estira hacia cada lado. Recuéstate en el piso y lleva las rodillas al pecho.	Enseña tu baile a un miembro de tu familia.	blanco afuera. Lanza o patea una pelota apuntando al arco u objetivo. Prueba a hacerlo 15 veces.	trotar o andar en bicicleta en familia.	pista de obstáculos con los elementos que tengas en casa. Pide a un integrante de tu familia que tome el tiempo mientras completas la pista.
-------------------------	--	--	---	--	---	--

Desafío de aprendizaje continuo - Segundo grado

Los conjuntos de habilidades del desafío de aprendizaje continuo están conectados con las competencias de aprendizaje profundo de Michael Fullan. Se trata de actividades estupendas para pedirle a su hijo que las intente por su cuenta o con un poco de ayuda. El desafío es completar por lo menos dos actividades de cada hilera en la semana. Un desafío extra es que el niño cree sus propias actividades que corresponderán a cada habilidad de aprendizaje continuo y las complete. Comparta algunos ejemplos de los desafíos completados en las redes sociales etiquetando a @EducateIN.

Habilidad	Opción uno	Opción dos	Opción tres	Opción cuatro	Opción cinco	Opción seis
Conocimiento sobre el tema	Lee un cuento y luego escribe un nuevo final.	Elige un capítulo de un libro que estés leyendo y representalo para tu familia.	Junta hojas de distintas plantas (no venenosas). Clasificalas por tamaño, color y textura.	Con ayuda de un integrante de la familia, busca fechas de vencimiento en los paquetes de alimentos. Tira todos los artículos vencidos y coloca el resto delante.	Cuenta los pasos que tienes que dar para ir de la cocina al comedor. Ahora inténtalo desde la cocina hasta el baño. ¿Qué camino lleva más pasos?	Junta una pila de monedas. Observa de cuántas maneras puedes formar 25 centavos.
Comunicación	Juega un juego de cartas o de mesa con tu familia. ¿Puedes crear un juego nuevo? Asegúrate de anotar las reglas, para que puedas volver a jugar.	Prepara la cena o un postre con tu familia. Comenta quién completará cada paso en el proceso.	Escribe tres notas de agradecimiento para tus amigos, familia o miembros de la comunidad.	Crea tarjetas para hablar con tu familia con preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo fue tu día? • ¿Cuál es tu comida preferida? • ¿Qué es lo que más te gusta de ti? 	Escribe una carta a un amigo, a un miembro de tu familia o maestro contándole lo que estás haciendo. Si puedes, léesela o envíasela por correo a esa	Comienza un diario y elige un tema. <ul style="list-style-type: none"> • Eventos diarios • Citas interesantes que escuchas en la TV o de miembros de la familia. • Algo nuevo

				<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué te gustaría hacer mejor? 	persona.	<p>que aprendiste.</p> <ul style="list-style-type: none"> Algo nuevo que probaste.
Creatividad	Procura estar tan tranquilo como puedas o sentarte serenamente mientras escuchas música. Luego, escribe o dibuja sobre lo que pensaste.	Transforma el espacio del comedor en un restaurante. Crea un menú, pon la mesa e invita a tu familia a comer al restaurante.	Aprende, practica y realiza un truco de magia.	Usa materiales que encuentres para fabricar un instrumento de cuerdas, percusión o viento.	Coloca tu libro, juguete o recuerdo preferido sobre una mesa al sol. En una hoja, dibuja o pinta el juguete o recuerdo con la luz del sol y el fondo para crear una pintura de naturaleza muerta en colores.	Reúne distintos elementos de la naturaleza y colócalos debajo de una hoja de papel. Usa crayones o lápices para sombrear el objeto para crear una imagen raspada de ellos. ¿Qué objetos salen mejor?
Pensamiento crítico	Crea y usa un código secreto. Enseña el código a otra persona.	<p>Crea un sistema de puntos para tu casa. Suma los puntos de cada uno al final de la semana.</p> <p>Un punto por poner la mesa, un punto por sacar la basura, etc.</p>	Elige una letra del abecedario. Escribe la mayor cantidad de palabras con esa letra. Redacta un párrafo usando solo esas letras.	Escribe un poema con rima sobre alguien de tu familia. Asegúrate de incluir todas las cosas que te gusten de él/ella.	Piensa en un personaje preferido de un libro o programa de TV que tiene un problema. Ponte en su lugar y escribe cómo podrías haber solucionado ese problema.	Crea o dibuja un invento que facilitará una tarea de la casa. Comparte este invento con tu familia.
Colaboración	Juega a un juego de mesa o de cartas con tu familia.	Llama a un amigo o familiar para contarle un cuento hasta una parte interesante. Luego, pídele que cuente la siguiente parte y se detenga en otra parte interesante. Continúen hasta que termine el cuento.	Trabaja con tu familia para completar un objetivo o proyecto.	Construye un fuerte con mantas y sillas. Invita a tu familia a entrar al fuerte y contar cuentos.	Llama a un abuelo, familiar o amigo. Pídeles que te enseñen la letra de una canción que les guste.	Ayuda a tu familia con las tareas del jardín. Ofrecete a pasar el rastrillo, sacar malezas, echar abono o plantar flores.
Bienestar social y emocional	Llama a un familiar o amigo con el que no hables hace mucho.	<p>Intenta todas las siguientes actividades y determina cuál te ayudó a sentirte mejor:</p> <ul style="list-style-type: none"> Salir a caminar. Respirar inflando el 	Haz una tarjeta para un familiar o amigo y envíasela.	Prepara un refrigerio o comida especial con tu familia.	Ofrécete a completar tareas de la casa para un familiar.	Define un objetivo propio de amabilidad y monitorea cómo lograrlo.

		<p>vientre 10 veces.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hacer estiramientos. ● Descansar por 10 minutos. ● Beber un vaso de agua. 				
Salud y actividad física	<p>Sal afuera y completa tres series de 20 saltos de tijera a lo largo del día. Cuenta en voz alta mientras los haces.</p>	<p>Siéntate en el piso con las piernas estiradas delante tuyo. Estírate e intenta tocar los dedos de los pies. Respira y cuenta hasta 20 mientras estiras. Intenta esto dos veces a lo largo del día.</p>	<p>Salta hacia delante 25 veces y luego camina hacia atrás la distancia que saltaste. Repite tres veces.</p>	<p>Crea un arco o blanco afuera. Lanza o pateo una pelota apuntando al arco u objetivo. Prueba a hacerlo 20 veces.</p>	<p>Sal a caminar, trotar o andar en bicicleta en familia.</p>	<p>Inventa una pista de obstáculos con los elementos que tengas en casa. Toma el tiempo que tardas en completar la pista y anota tu tiempo. Intenta batir tu propio récord cada vez.</p>

Desafío de aprendizaje continuo - Tercer grado

Los conjuntos de habilidades del desafío de aprendizaje continuo están conectados con las competencias de aprendizaje profundo de Michael Fullan. Se trata de actividades estupendas para pedirle a su hijo que las intente por su cuenta o con un poco de ayuda. El desafío es completar por lo menos dos actividades de cada hilera en la semana. Un desafío extra es que el niño cree sus propias actividades que corresponderán a cada habilidad de aprendizaje continuo y las complete. Comparta algunos ejemplos de los desafíos completados en las redes sociales etiquetando a @EducateIN.

Habilidad	Opción uno	Opción dos	Opción tres	Opción cuatro	Opción cinco	Opción seis
Conocimiento sobre el tema	Sal a caminar o mira por la ventana y observa cuántos pájaros diferentes ves. Haz una gráfica de los pájaros.	Lee la mayor cantidad de libros que puedas esta semana que te hagan reír, pensar o te ayuden a aprender algo nuevo.	Ajusta un reloj adelantado tres horas y siete minutos. Siempre que alguien quiera saber la hora, ayúdalos a descubrir qué hora es restando.	Haz una lista de compras y comidas semanales para tu familia con un adulto.	Cuenta el número de pasos necesarios para dar una vuelta a tu casa. Haz una gráfica con los datos obtenidos. ¿Qué camino es el más largo? ¿Qué camino es el más corto?	Usando los dígitos del uno al nueve exactamente una vez cada uno, haz una suma lo más cercana a 100 que puedas. □□□+□□□+□□□
Comunicación	Escribe tres notas de agradecimiento para tus amigos, familia, vecinos o ayudantes de la comunidad.	Escribe sobre cómo quieres tener un impacto positivo en el mundo. Compártelo con alguien que te importe.	Aprende tres chistes nuevos. Llama a un familiar o amigo para contárselos.	Con permiso de un adulto, usa la aplicación Facetime o Skype con un amigo o familiar. Charla sobre cómo fue su día.	Comienza un diario y elige un tema. <ul style="list-style-type: none"> • Eventos diarios • Citas interesantes que escuchas en la TV o de miembros de la familia. • Algo nuevo que aprendiste. • Algo nuevo que probaste. 	Con ayuda de un adulto, fabrica un teléfono con una lata y cuerda con los elementos de tu casa (lata, vaso de papel, clip, tanza, cuerda, etc.). Prueba a usarlo con un miembro de tu familia.
Creatividad	Procura estar tan tranquilo como puedas o sentarte serenamente mientras escuchas música. Luego, escribe o dibuja lo que pensaste.	Prepara la cena o un postre con tu familia. Crea un menú para tu familia y simula que eres un camarero.	Aprende, practica y realiza un truco de magia.	Usa los materiales que encuentres para fabricar y tocar un instrumento de cuerdas, percusión o viento.	Dibuja y decora por lo menos dos de tus personajes preferidos en una hoja. Recorta las figuras de papel y representa con ellas un final alternativo	Escribe un poema en la acera con tiza.

					de su cuento.	
Pensamiento crítico	Mira un programa de TV o película, o lee un libro. Conversa con alguien sobre los temas o las ideas principales.	Usa un diagrama de Venn para comparar y contrastar los integrantes de tu familia.	Crea y usa un código secreto. Enseña el código a otra persona.	Escribe o cuenta una historia llamada: "¿Qué pasaría si los seres humanos tuvieran que dejar la Tierra y nadie se acordara de apagar el último robot?".	Imagina que vives en un mundo con solo 20 palabras para expresarte. Puedes usar las 20 palabras las veces que quieras, pero no otras palabras distintas a esas. Desafíate a redactar un párrafo con esas 20 palabras.	Reúne objetos de la casa (por ej., lapicera, taza, libro) y describe los objetos de formas creativas (por ejemplo: una gran pata marrón fijada al piso con cabello con vetas verdes en la cabeza). Lee en voz alta tus descripciones a un familiar y comprueba si pueden adivinar el objeto.
Colaboración	Juega un juego con tus hermanos, amigos o cuidador.	Entrevista a tu cuidador sobre su vida.	Llama a un amigo o familiar para contarle un cuento hasta una parte interesante. Luego, pídele que cuente la siguiente parte y se detenga en otra parte interesante. Continúen hasta que termine el cuento.	Trabaja con tu familia para completar un objetivo o proyecto.	Construye un fuerte con mantas y sillas. Invita a tus hermanos o cuidadores a entrar al fuerte y contar cuentos.	Llama a un abuelo, familiar mayor o amigo. Pídeles que te enseñen la letra de una canción que les guste.
Bienestar social y emocional	Llama a un familiar o amigo con el que no hables hace mucho.	Intenta todas las siguientes actividades y determina cuál te ayudó a sentirte mejor: <ul style="list-style-type: none"> • Salir a caminar. • Respirar inflando el vientre 10 veces. • Hacer estiramientos • Descansar por 10 minutos. • Beber un vaso de agua. 	Haz una tarjeta para un familiar o amigo y envíasela.	Prepara un refrigerio o comida especial para alguien.	Pasa el rato leyendo en compañía o para alguien.	Contacta a un vecino para ver si lo puedes ayudar con las tareas del jardín (pasar el rastrillo, sacar malezas, echar abono, plantar flores, etc.).
Salud y	Siéntate en el	Toma un	Juega a las	Inventa un	Elige una	Dibuja distintas

<p>actividad fisica</p>	<p>piso con las piernas cruzadas y la espalda derecha. Respira profundamente 10 veces para que el estómago y el pecho se inflen de aire. Mantén la respiración 5 segundos y suelta el aire lentamente por 5 segundos.</p>	<p>descanso de tu actividad e intenta tocar 20 veces las puntas de los pies sin flexionar las rodillas. Intenta esto tres veces a lo largo del día.</p>	<p>ranas musicales. Este juego es como el juego de la silla, salvo que los jugadores saltan como ranas y se sientan en nenúfares (almohadas).</p>	<p>baile con un miembro de la familia. Toma turnos para crear un movimiento del baile y luego intenten el baile completo.</p>	<p>distancia y desafía a un amigo a una carrera de marcha rápida. ¡Sin correr!</p>	<p>clases de líneas en el piso con tiza. Camina por ellas con un pie delante del otro sin perder el equilibrio.</p>
--------------------------------	---	---	---	---	--	---

Desafío de aprendizaje continuo - Cuarto grado

Los conjuntos de habilidades del desafío de aprendizaje continuo están conectados con las competencias de aprendizaje profundo de Michael Fullan. Se trata de actividades estupendas para pedirle a su hijo que las intente por su cuenta o con un poco de ayuda. El desafío es completar por lo menos dos actividades de cada hilera en la semana. Un desafío extra es que el niño cree sus propias actividades que corresponderán a cada habilidad de aprendizaje continuo y las complete. Comparta algunos ejemplos de los desafíos completados en las redes sociales etiquetando a @EducateIN.

Habilidad	Opción uno	Opción dos	Opción tres	Opción cuatro	Opción cinco	Opción seis
Conocimiento sobre el tema	Lee la mayor cantidad de libros o artículos que puedas esta semana que te hagan reír, pensar o te ayuden a aprender algo nuevo.	Haz un mapa de tu casa. Mide el área y el perímetro de las habitaciones. Si no tienes una regla, usa unidades de medida no estándares (por ej., zapatos, libros, etc.). $A=L \times A$ Área= longitud x ancho	Clasifica veinte objetos cotidianos según su forma, tamaño, color, altura, masa y material.	Ajusta un reloj adelantado tres horas y siete minutos. Siempre que alguien quiera saber la hora, ayúdalos a descubrir qué hora es restando.	Usa dígitos del uno al nueve, como máximo una vez cada uno, para armar una ecuación de multiplicación verdadera. $\square \square \times \square \square$ $= \square \square \square \square$	Da un mordisco a una manzana y determina si es dulce o ácida. Pon unas gotas de extracto de vainilla en una bolita de algodón y sostenla cerca de la nariz. Da otro mordisco a la manzana. ¿Sabe igual que antes? Anota tus observaciones.
Comunicación	Escribe tres notas de agradecimiento para tus amigos, integrantes de la familia, familiares o ayudantes de la comunidad.	Escribe sobre cómo quieres tener un impacto positivo en el mundo. Compártelo con alguien que te importe.	Aprende tres chistes nuevos. Llama a un familiar o amigo para compartirlos.	Escribe indicaciones desde el interior de una habitación hasta una habitación diferente. Da estas indicaciones a alguien de tu casa y comprueba si puede llegar a destino.	Crema una pista de obstáculos en tu casa. Pida a un familiar que cierre los ojos e indícale cómo atravesar la pista de obstáculos. ¿Qué salió bien? ¿Qué cosas no funcionaron?	Con permiso de un adulto, usa la aplicación Facetime o Skype con un amigo o familiar. Charla sobre cómo fue su día.
Creatividad	Procura estar tan tranquilo como puedas o sentarte serenamente mientras escuchas música. Luego,	Aprende, practica y realiza un truco de magia.	Usa los materiales que encuentres para fabricar y tocar un instrumento de cuerdas, percusión o viento.	Coloca tu libro, juguete o recuerdo preferido sobre una mesa pequeña al sol. Dibuja o pinta un cuadro de	Escribe un poema en la acera con tiza.	Dobla un papel para crear varias secciones. Intenta usar ángulos interesantes. Cuenta cuántas

	escribe o dibuja lo que pensaste.			naturaleza muerta en colores.		secciones create y píntalas con colores primaverales.
Pensamiento crítico	Mira un programa de TV o película, o lee un libro. Conversa con alguien sobre los temas o las ideas principales.	Usa un diagrama de Venn para comparar y contrastar los integrantes de tu familia.	Con un tipo de papel (constante), construye tres aviones de papel distintos (variable independiente) y prueba cuán lejos vuela cada uno (variable dependiente).	Crea y usa un código secreto. Enséñale el código a otra persona.	Escribe o cuenta una historia llamada: "¿Qué pasaría si los seres humanos tuvieran que dejar la Tierra y nadie se acordara de apagar el último robot?".	Imagina que vives en un mundo con solo 20 palabras para expresarte. Puedes usar las 20 palabras las veces que quieras, pero no otras palabras distintas a esas. Desafíate a redactar un párrafo con esas 20 palabras.
Colaboración	Juega un juego con tus hermanos, amigos o cuidador.	Entrevista a tu cuidador sobre su vida.	Llama a un amigo o familiar para contarle un cuento hasta una parte interesante. Luego, pídele que cuente la siguiente parte y se detenga en otra parte interesante. Continúen hasta que termine el cuento.	Trabaja con tu familia para completar un objetivo o proyecto.	Usa elementos domésticos para crear una resortera, un avión de papel o auto con tu familia. Plantea el desafío de que cada uno cree su propia máquina y hagan un concurso para ver cuál es la que avanza más lejos.	Juega con tu familia al kickball, básquet o fútbol. Si el clima está feo, puedes organizar un juego de básquet adentro con una pelota de papel y un cesto.
Bienestar social y emocional	Llama a un familiar o amigo con el que no hables hace mucho.	Intenta todas las siguientes actividades y determina cuál te ayudó a sentirte mejor: <ul style="list-style-type: none"> ● Salir a caminar. ● Respirar inflando el vientre. ● Hacer estiramientos. ● Descansar por 10 minutos. ● Beber un vaso de agua. 	Haz una tarjeta para un familiar o amigo y envíasela.	Prepara un refrigerio o comida especial para alguien.	Ponte un objetivo. Prepara un plan sobre cómo lo completarás.	Pasa el rato leyendo en compañía o para alguien.
Salud y actividad física	Haz el paso del oso. Con la	Toma una pelota y juega a	Encuentra estas cosas en tu	Saltos en estrellas: Salta	Camina como una foca:	Teacup Tip-ups: Coloca las

	cadera hacia arriba, da un paso adelante con la mano derecha y un paso adelante con el pie izquierdo. Da un paso adelante con la mano izquierda y luego con el pie derecho.	tirlarla y atraparla con un miembro de tu familia. Mantén los ojos en la pelota y atrápala con las manos en lugar de con el cuerpo.	entorno: <ul style="list-style-type: none"> • Cinco cosas que ves • Cuatro cosas que sientes • Tres cosas que escuchas • Dos cosas que hueles • Una cosa que saborees 	con los brazos y las piernas separadas como una estrella. Hazlo 10 veces, descansa y repite.	Acuéstate boca abajo, con los brazos estirados hacia adelante. Usa los brazos para empujar el tren inferior mientras mantienes las piernas estiradas hacia atrás.	manos en el piso y lleva lentamente la frente al piso balanceando los codos en tus rodillas.
--	---	---	---	--	---	--

Desafío de aprendizaje continuo - Quinto grado

Los conjuntos de habilidades del desafío de aprendizaje continuo están conectados con las competencias de aprendizaje profundo de Michael Fullan. Se trata de actividades estupendas para pedirle a su hijo que las intente por su cuenta o con un poco de ayuda. El desafío es completar por lo menos dos actividades de cada hilera en la semana. Un desafío extra es que el niño cree sus propias actividades que corresponderán a cada habilidad de aprendizaje continuo y las complete. Comparta algunos ejemplos de los desafíos completados en las redes sociales etiquetando a @EducateIN.

Habilidad	Opción uno	Opción dos	Opción tres	Opción cuatro	Opción cinco	Opción seis
Conocimiento sobre el tema	Lee la mayor cantidad de libros o artículos que puedas esta semana que te hagan reír, pensar o te ayuden a aprender algo nuevo.	Usa dígitos del uno al nueve, como máximo una vez cada uno, para hacer una declaración verdadera. □.□+□.□=□.□	Interactúa con los libros de cuatro maneras distintas: <ul style="list-style-type: none"> • Lee un libro. • Escribe un libro. • Escucha un libro. • Representa un libro. 	Escribe un lipograma. Un lipograma es un tipo de texto en el que se omite deliberadamente una letra específica del abecedario. Elige una letra que quieras omitir y escribe una oración sin ella. Si lo logras, intenta escribir un párrafo, poema o un cuento corto de la misma manera.	Reúne un vaso de agua, sal, una cuchara y un huevo. Baja <i>lentamente</i> el huevo dentro del vaso de agua. Predice qué ocurrirá cuando agregues sal al agua. Agrega dos cucharadas de sal al agua y revuelve <i>lentamente</i> : con cuidado de no romper el huevo. ¿Qué ocurrió?	Mide a todas las personas de tu casa en pulgadas. Luego, convierte las medidas en pies y pulgadas.
Comunicación	Demuestra amor mediante un dibujo, una pintura, al pegar corazones	Escribe sobre cómo quieres tener un impacto positivo en el mundo.	Aprende tres chistes nuevos. Llama a un familiar o amigo para	Escribe indicaciones desde el interior de una habitación hasta	Escribe 10 adverbios en trozos de papel y colócalos en una bolsa.	Crea una pista de obstáculos en tu casa. Pide a un familiar que cierre los ojos e

	recortados en una ventana. Llama a tus amigos y anímalos a hacer lo mismo.	Compártelo con alguien que te importe.	contárselos.	una habitación diferente. Da estas indicaciones a alguien de tu casa y comprueba si puede llegar a destino.	Escribe 10 oraciones en trozos de papel sobre cualquier cosa que dices o haces (por ej., Me voy a la cama) y colócalas en la bolsa. Elige una de cada bolsa para representar y que tu familia adivine.	indícale cómo atravesar la pista de obstáculos. ¿Qué salió bien? ¿Qué cosas no funcionaron?
Creatividad	Procura estar tan tranquilo como puedas o sentarte serenamente mientras escuchas música. Luego, escribe o dibuja lo que pensaste.	Aprende, practica y realiza un truco de magia.	Usa los materiales que encuentres para fabricar y tocar un instrumento de cuerdas, percusión o viento.	Coloca tu libro, juguete o recuerdo preferido sobre una mesa pequeña al sol. Dibuja o pinta un cuadro de naturaleza muerta en colores.	Escribe un poema en la acera con tiza.	Pide a un miembro de tu familia que dibuje cinco figuras. Usa estas figuras para crear un dibujo.
Pensamiento crítico	Mira un programa de TV o película, o lee un libro. Conversa con alguien sobre los temas o las ideas principales.	Usa un diagrama de Venn para comparar y contrastar los integrantes de tu familia.	Con un tipo de papel (constante), construye tres aviones de papel distintos (variable independiente) y prueba cuán lejos vuela cada uno (variable dependiente).	Crea y usa un código secreto. Enseña el código a otra persona.	Escribe o dibuja un cuento llamado: "Qué pasaría si tu auto rebotara como una pelota de goma".	Imagina que vives en un mundo con solo 20 palabras para expresarte. Puedes usar las 20 palabras las veces que quieras, pero no otras palabras distintas a esas. Intenta redactar un párrafo con esas 20 palabras.
Colaboración	Juega un juego de mesa o cartas con tu familia.	Entrevista a un miembro de tu familia sobre su vida.	Llama a un amigo o familiar para contarle un cuento hasta una parte interesante. Luego, pídele que cuente la siguiente parte y se detenga en otra parte interesante. Continúen hasta que termine el cuento.	Crea una búsqueda del tesoro con tu familia por toda la casa, por el patio o vecindario.	Usa elementos domésticos para crear una resortera, un avión de papel o auto con tu familia. Plantea el desafío de que cada uno cree su propia máquina y hagan un concurso para ver cuál es la que avanza más lejos.	Juega con tu familia al kickball, básquet o fútbol. Si el clima está feo, puedes organizar un juego de básquet adentro con una pelota de papel y un cesto.

<p>Bienestar social y emocional</p>	<p>Llama a un familiar o amigo con el que no hables hace mucho.</p>	<p>Intenta todas las siguientes actividades y determina cuál te ayudó a sentirte mejor:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Salir a caminar. ● Respirar inflando el vientre. ● Hacer estiramientos. ● Descansar por 10 minutos. ● Beber un vaso de agua. 	<p>Haz una tarjeta para un familiar o amigo y envíasela.</p>	<p>Prepara un refrigerio o comida especial para alguien.</p>	<p>Ponte un objetivo. Prepara un plan sobre cómo lo completarás.</p>	<p>Pasa el rato leyendo en compañía o para alguien.</p>
<p>Salud y actividad física</p>	<p>Haz saltos en estrellas. Salta con los brazos y las piernas separadas como una estrella. Hazlo 10 veces, descansa y repite.</p>	<p>Haz un ejercicio diferente por 30 segundos mirando cada pared de una habitación.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Desplazamiento lateral ● Paso lateral hacia la izquierda y después a la derecha (grapevine) ● Saltos verticales 	<p>Cuando comas un refrigerio hoy, presta atención al sabor, tacto, sonido, aroma y apariencia de lo que estás comiendo. ¿Qué notas?</p>	<p>Driblea una pelota 100 veces con cada mano. ¿Puedes driblar satisfactoriamente 100 veces con una mano mientras te mueves?</p>	<p>¿Puedes mantener una plancha durante todo un corte comercial de TV?</p>	<p>Con la cadera hacia arriba, da un paso adelante con la mano derecha y un paso adelante con la mano izquierda y luego el pie derecho.</p>

Desafío de aprendizaje continuo - Escuela media

Los conjuntos de habilidades del desafío de aprendizaje continuo están conectados con las competencias de aprendizaje profundo de Michael Fullan. Tu desafío es completar por lo menos dos actividades de cada hilera. Un desafío extra es crear tus propias actividades que se aplicarán a cada habilidad de aprendizaje continuo y completarlas. Comparte algunos ejemplos de los desafíos completados en las redes sociales etiquetando a @EducateIN.

Habilidad	Opción uno	Opción dos	Opción tres	Opción cuatro	Opción cinco	Opción seis
Conocimiento sobre el tema	Lee tantos libros como puedas esta semana que: <ul style="list-style-type: none"> • Te hagan reír • Te hagan pensar • Te ayuden a aprender algo nuevo 	Haz una caminata y cuenta el número total de pasos que das en un minuto y proyecta tu velocidad en pasos por hora.	Cuenta y mide todas las ventanas de tu casa. Busca en Internet el mejor precio para cambiar cada ventana y haz un cálculo del costo total.	<u>Calcula</u> tu frecuencia cardíaca objetivo al 75 por ciento. Participa de una actividad física que cumpla esta frecuencia cardíaca objetivo por al menos 15 minutos.	Usa dígitos de cero a nueve, como máximo una vez cada uno, para completar los espacios en blanco para que la suma se acerque a 10: □.□+□.□=□□.□	Escribe un poema sobre lo que ves por tu ventana del frente. Desafío: Intenta usar tantos sentidos como puedas para describir lo que ves y evita usar similitudes (como o igual a).
Comunicación	Escribe tres notas de agradecimiento para tus amigos.	Lleva un diario de lo que está sucediendo en tu vida y en el mundo en estos tiempos.	Escribe una carta a tu superintendente, alcalde, gobernador o a un funcionario público sobre un tema que sea importante para ti. Si puedes, envíala por correo postal o por correo electrónico.	Escribe sobre cómo quieres tener un impacto positivo en el mundo. Comparte con alguien que te importe.	Imagina, crea y flamea una bandera que cuente al mundo cómo eres.	Escribe indicaciones desde el interior de una habitación de tu casa hasta una habitación diferente. Da estas indicaciones a alguien de tu casa y comprueba si puede llegar a destino.
Creatividad	Procura estar tan tranquilo como puedas por 30 minutos o sentarte serenamente a escuchar música. Luego, escribe o dibuja sobre lo que pensaste.	Crea una actividad de aprendizaje para un hermano menor o una familia del vecindario.	Crea un nuevo "mueble" con cajas de cartón viejas.	Reemplaza los números de un reloj con una breve expresión numérica que represente cada número.	Piensa qué cosas conforman una ciudad, pueblo o vecindario. Dibuja y luego pinta un perfil de dónde vives.	Crea un póster de apoyo y motivación para mostrar desde tus ventanas del frente a los transeúntes que pasan.
Pensamiento crítico	Mira un programa de	Con un tipo de papel	Con papel, cinta y cuerda,	Escribe o cuenta una	Mira una película popular con un	¿Cuántas veces puedes doblar

	TV o película, o lee un libro. Conversa con alguien sobre los temas o las ideas principales.	(constante), construye tres aviones de papel distintos (variable independiente) y prueba cuán lejos vuela cada uno (variable dependiente).	diseña, construye y prueba un dispositivo que te avise cuando alguien abre un armario de la cocina.	historia llamada: "¿Qué pasaría si los seres humanos tuvieran que dejar la Tierra y nadie se acordara de apagar el último robot?".	villano bien definido y argumenta su perspectiva del "bien".	una hoja de papel por la mitad? Intenta hacerlo por lo menos seis veces. Después de cada dobléz, ¿cuántas secciones formaste? Haz una tabla para mostrar tus datos.
Colaboración	Juega un juego con tus hermanos, amigos o cuidador.	Entrevista a tu cuidador sobre su vida.	Llama a un amigo o familiar para contarle un cuento hasta una parte interesante. Luego, pídele que cuente la siguiente parte y se detenga en otra parte interesante. Continúen hasta que termine el cuento.	Trabaja con tu familia para completar un objetivo o proyecto.	Completa el censo con tu familia y comenta su impacto en ti y en tu condado local.	Piensa en tus frutas y verduras preferidas y pide a tus padres hacer un pedido de semillas para empezar una huerta.
Bienestar social y emocional	Llama a un familiar o amigo con el que no hables hace mucho.	Intenta todas las siguientes actividades y determina cuál te ayudó a sentirte mejor: <ul style="list-style-type: none"> • Salir a caminar. • Respirar inflando el vientre. • Hacer estiramientos • Descansar por 10 minutos. • Beber un vaso de agua. 	Haz una tarjeta para un familiar o amigo y envíasela.	Ponte un objetivo. Prepara un plan sobre cómo lo completarás.	Participa en un evento de "cadena de favores" con tu familia con relación a las tareas del hogar.	Escribe una tarjeta de agradecimiento para un enfermero, médico u hospital como reconocimiento a sus servicios en estos tiempos difíciles.
Salud y actividad física	Intenta correr a toda velocidad de un lado de la calle al otro. Pide a un familiar que registre el tiempo.	Siéntate espalda con espalda con un amigo y enlaza los brazos. Traten de levantarse sin soltarse.	Reúne objetos redondos de distintos tamaños. Comenzando por el más grande, intenta caminar por la	Salta de lado a lado por encima de un objeto o línea por un minuto de corrido. Repite, pero salta de adelante hacia	Habla con la persona que te cuida para elegir el menú de la cena. Elige alimentos saludables y deliciosos.	Pon tu canción preferida e inventa un baile o rutina de ejercicios.

			casa sosteniendo el objeto entre las rodillas.	atrás. Repite cada salto dos veces.		
--	--	--	--	-------------------------------------	--	--

Desafío de aprendizaje continuo - Escuela secundaria

Los conjuntos de habilidades del desafío de aprendizaje continuo están conectados con las competencias de aprendizaje profundo de Michael Fullan. Tu desafío es completar por lo menos dos actividades de cada hilera. Un desafío extra es crear tus propias actividades que se aplicarán a cada habilidad de aprendizaje continuo y completarlas. Comparte algunos ejemplos de los desafíos completados en las redes sociales etiquetando a @EducateIN.

Habilidad	Opción uno	Opción dos	Opción tres	Opción cuatro	Opción cinco	Opción seis
Conocimiento sobre el tema	Lee tantos libros como puedas esta semana que: <ul style="list-style-type: none"> • Te hagan reír • Te hagan pensar • Te ayuden a aprender algo nuevo 	Crea una ecuación de valor absoluto con una solución externa de 4 negativo.	Evalúa un aviso de redes sociales y determina qué apelaciones persuasivas (<i>ethos</i> , <i>pathos</i> y <i>logos</i>) se utilizan.	Mira la película de un libro que hayas leído y compara y contrasta las similitudes y diferencias entre ellos.	Lleva a cabo un experimento científico que utilice por lo menos tres elementos de la tabla periódica. Documenta cómo interactúan entre sí.	Escribe un párrafo descriptivo sobre tu patio. Incluye la mayor cantidad de sentidos posible: oído, vista, tacto, olfato y gusto.
Comunicación	Lleva un diario de lo que está sucediendo en tu vida y en el mundo en estos tiempos.	Escribe una carta a tu superintendente, alcalde, gobernador o a un funcionario público sobre un tema que sea importante para ti. Si puedes, envíala por correo postal o por correo electrónico.	Escribe sobre cómo quieres tener un impacto positivo en el mundo. Compártelo con alguien que te importe.	Llama a un amigo con el que no hables hace mucho. Averigua detalles de cómo va su vida.	Pide una carta de recomendación a un adulto. Puede ser para un trabajo que quieras, un rol de liderazgo en la escuela que intentas conseguir o una beca universitaria.	Escribe cinco chistes y compártelos con tus amigos y familia. Acepta sus comentarios y sigue practicando.
Creatividad	Procura estar tan tranquilo como puedas por 60 minutos o sentarte serenamente a escuchar música. Luego, escribe o dibuja sobre lo que pensaste.	Busca una imagen o crea una postal de un lugar al que esperas viajar, y escribe en la parte de atrás todo lo que quisieras explorar allí.	Elige tres ingredientes de tu despensa y crea una receta que realmente quieras comer.	Elige las letras de tus canciones preferidas y crea una representación visual que capte la esencia de lo que dicen.	Diseña un mural de visión para el objetivo que deseas lograr en los próximos cinco años.	Dibuja una historieta en la que el personaje principal emprende una aventura para salvar el mundo.
Pensamiento crítico	Con papel, cinta y cuerda, diseña, construye y prueba un dispositivo que	Desarrolla un sistema organizativo para organizar tu armario o el espacio que	Comenta de qué manera sería diferente tu vida si: <i>Vivieras en la</i>	Elabora un presupuesto para evaluar en qué cosas podría gastar 1 millón de	Realiza un curso en línea o mira un video de Youtube sobre codificación e intenta	Separa algún electrodoméstico o viejo que ya no funcione e intenta volver a armarlo (por ej.,

	te avise cuando alguien abre un armario de la cocina.	ocupas.	<i>década de 1950</i> O <i>Fueras hijo único/tuvieras varios hermanos</i> O <i>No se hubiesen inventado los teléfonos celulares</i>	dólares tu comunidad. Considera a cuántas personas podría ayudar, todo lo que se necesitaría para hacerlo realidad, etc.	desarrollar tu propio sitio web donde tú escribes el código.	CVR, teléfono con cable).
Colaboración	Juega un juego con tus hermanos, amigos o cuidador.	Entrevista a tu cuidador sobre su vida.	Llama a un amigo o familiar para contarle un cuento hasta una parte interesante. Luego, pídele que cuente la siguiente parte y se detenga en otra parte interesante. Continúen hasta que termine el cuento.	Trabaja con tu familia para completar un objetivo o proyecto.	Comparte una foto o meme con tus amigos y envía diferentes títulos para la imagen. Voten entre todos qué título les gustó más.	Elige leer un libro o mirar un programa de TV con amigos y reúnanse con frecuencia para comentar sus opiniones.
Bienestar social y emocional	Llama a un familiar o amigo con el que no hables hace mucho.	Haz una tarjeta para un familiar o amigo y envíasela.	Ponte un objetivo. Prepara un plan sobre cómo lo completarás.	Ve a un parque local y junta basura para mejorar el parque.	Busca una organización que defienda una causa que sea importante para ti. Investiga de qué manera puedes involucrarte.	Identifica una habilidad que tengas y ofrece una clase a niños del vecindario. Puede ser una clase académica, atlética o artística.
Salud y actividad física	Completa: <ul style="list-style-type: none"> ● Cinco estocadas caminando ● Cinco sentadillas split (con la pierna retrasada ligeramente levantada) ● Cinco sentadillas con salto ● Repite tres veces 	Completa: <ul style="list-style-type: none"> ● Diez sentadillas ● Diez saltos de longitud ● Corridas a toda velocidad de diez segundos ● Diez flexiones ● Diez abdominales 	Haz una tarea en tu casa que aumenten tu ritmo cardíaco, como cortar el césped o pasar la aspiradora.	Practica pases al pecho de básquet contra una pared de ladrillos. Recuerda moverte hacia tu objetivo.	Completa 25 de los siguientes ejercicios: <ul style="list-style-type: none"> ● Salto alto ● Sentadillas con salto ● Levantamiento de rodillas ● Caminata hacia atrás 	Busca tres posturas de yoga diferentes e intenta mantenerlas.