



Hola familias

Los maestros de educación física de primaria alientan a todos los estudiantes a mantenerse físicamente activos durante al menos 60 minutos al día. Hemos creado un calendario semanal para mantener a sus estudiantes activos durante el resto de este año escolar. Estas lecciones están diseñadas para usarse a diario.

¡Cada semana tendremos un **Viernes Fitness Challenge!** ¡Los estudiantes pueden completar la actividad de desafío y, como beneficio adicional, los padres pueden publicar un video a  o  para mostrar sus habilidades! ¡Asegúrese de usar #cereslearnsathome y #fridayfitnesschallenge para que sus maestros de educación física puedan hacer un seguimiento de su éxito!

¡Manténgase activo y saludable!

Atentamente, sus maestros de educación primaria



Abril 20-24

# Actividades Semanales de educación primaria de CUSD

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<b>TK-3</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10-Saltos de tijera</li><li>• 1 min-rastreo de oso</li><li>• 1 min-dando saltos</li></ul>	<b>TK-3</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 15-Saltos de tijera</li><li>• 15 Sentadillas</li><li>• 20-Saltos de conejito</li></ul>	<b>TK-3</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 20-Saltos de tijera</li><li>• 15-Abdominales</li><li>• 20-Saltos de conejito</li></ul>	<b>TK-3</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 25-Saltos de tijera</li><li>• 1 min-Escaladores de montaña</li><li>• 3 min-Correr en su lugar</li></ul>	<b>TK-3</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Completa el Viernes Fitness Challenge</li></ul>
<b>4-6</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10-Saltos de tijera</li><li>• 2 min-Escaladores de montaña</li><li>• 10- lagartijas</li></ul>	<b>4-6</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 20-Saltos de tijera</li><li>• 20-Sentadillas</li><li>• 10-Abdominales</li></ul>	<b>4-6</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 20-Saltos de tijera</li><li>• 10-Sentadillas alongadas</li><li>• 10-Abdominales</li></ul>	<b>4-6</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 20-Saltos de tijera</li><li>• 3 min-Correr en su lugar</li><li>• 10-Lagartijas</li></ul>	<b>4-6</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Completa el Viernes Fitness Challenge</li></ul>
<b>**Repite cada actividad 3 veces</b>	<b>**Repite cada actividad 3 veces</b>	<b>**Repite cada actividad 3 veces</b>	<b>**Repite cada actividad 3 veces</b>	<b>Viernes divertido:</b> <a href="#">Turtle Tag</a> (Click)

Video de la semana: <https://www.youtube.com/watch?v=IEWcBlvqjDk>

## VIERNES FITNESS CHALLENGE !!!

**TODOS LOS ESTUDIANTES: ¿Cuántos saltos puedes hacer en 60 segundos?**

**BONUS:** Padres, publiquen un video de su hijo completando el desafío en  o  y utilicen #cereslearnsathome y #cusdfitnessfriday para mostrar sus habilidades