



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



Mayo 18-22



Actividades Semanales de educación primaria de CUSD

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<p>TK-3</p> <ul style="list-style-type: none">AbdominalesburpeesSaltos de tijera	<p>TK-3</p> <ul style="list-style-type: none">Saltos de tijerarastreo de osodeslizante lateral	<p>TK-3</p> <ul style="list-style-type: none">rastreo de osoLagartijasAbdominales	<p>TK-3</p> <ul style="list-style-type: none">High knee skipSaltos de tijeradeslizante lateral	<p>TK-3</p> <ul style="list-style-type: none">Crea tu propio truco y publica el video a continuación
<p>4-6</p> <ul style="list-style-type: none">Saltos de tijeraescaladores de montañaSaltos de ranaSentadillas alongadas	<p>4-6</p> <ul style="list-style-type: none">AbdominalesLagartijastablónBurpees	<p>4-6</p> <ul style="list-style-type: none">Crab WalkSaltos de ranaSentadillas alongadasAbdominales	<p>4-6</p> <ul style="list-style-type: none">Lagartijastablónescaladores de montañaSaltos de rana	<p>4-6</p> <ul style="list-style-type: none">Crea tu propio truco y publica el video a continuación
<p>** completa tantas repeticiones en 25 segundos y descansa 10 en el medio (3 rondas)</p>	<p>** completa tantas repeticiones en 25 segundos y descansa 10 en el medio (3 rondas)</p>	<p>** completa tantas repeticiones en 25 segundos y descansa 10 en el medio (3 rondas)</p>	<p>** completa tantas repeticiones en 25 segundos y descansa 10 en el medio (3 rondas)</p>	

Video de la semana: <https://www.youtube.com/watch?v=A2FsgKoGD04&t=1s>

VIERNES FITNESS CHALLENGE !!!

TODOS LOS ESTUDIANTES: ¿Cuántas lagartijas puedes hacer en 30 segundos? ¿Abdominales? Saltos de rana?

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