

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 26-29

Actividades Semanales de educación primaria de CUSD

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
TK-3 <ul style="list-style-type: none">• 10-Círculos de brazo grande• 1 min-Saltos de tijera• 1 min-saltando	TK-3 <ul style="list-style-type: none">• 15-Círculos de brazo grande• 10-Toques del dedo del pie• 1 min-Saltando	TK-3 <ul style="list-style-type: none">• 20-Círculos de brazo grande• 10-Telarañas (ver video de la semana)• 1 min-Correr en su lugar	TK-3 <ul style="list-style-type: none">• 20-Círculos de brazo grande• 1 min-Subida de la cuerda (ver video de la semana)• 1 min-Saltando	TK-3 <ul style="list-style-type: none">• Completa el Viernes Fitness Challenge
4-6 <ul style="list-style-type: none">• 10-Círculos de brazo grande• 2 min-escaladores de montaña• 10- Lagartijas	4-6 <ul style="list-style-type: none">• 15- Círculos de brazo grande• 10-Toques del dedo del pie• 10- Lagartijas	4-6 <ul style="list-style-type: none">• 20-Círculos de brazo grande• 15-Telarañas (ver video de la semana)• 10- Lagartijas	4-6 <ul style="list-style-type: none">• 20-Círculos de brazo grande• 2 min-Subida de la cuerda (ver video de la semana)• 10- Lagartijas	4-6 <ul style="list-style-type: none">• Completa el Viernes Fitness Challenge
**Repite cada actividad 3 veces	**Repite cada actividad 3 veces	**Repite cada actividad 3 veces	**Repite cada actividad 3 veces	Viernes divertido: Bola circular (presione aqui)

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

VIERNES FITNESS CHALLENGE !!!

TODOS LOS ESTUDIANTES: ¿Cuántos círculos de brazos grandes 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