

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 27-Mayo 1

Actividades Semanales de educación primaria de CUSD

| Lunes | Martes | Miercoles | Jueves | Viernes |
|--|---|--|---|--|
| TK-3 <ul style="list-style-type: none">10-saltos de rana1 min-Equilibrio en un pie1 min-Galopando | TK-3 <ul style="list-style-type: none">15-saltos de rana10 abdominales20-salto de conejo | TK-3 <ul style="list-style-type: none">20-saltos de rana10-abdominales20-saltos de tijera | TK-3 <ul style="list-style-type: none">25-saltos de rana1 min-Equilibrio en un pie3 min-Correr en su lugar | TK-3 <ul style="list-style-type: none">Completa el Viernes Fitness Challenge |
| 4-6 <ul style="list-style-type: none">20-saltos de tijera1 min- Tablones15-Lagartijas de rodilla | 4-6 <ul style="list-style-type: none">3 min- Leg stretching(total)90 sec- Tablones10-Abdominales | 4-6 <ul style="list-style-type: none">20-saltos de tijera90 sec- Tablones10-abdominales | 4-6 <ul style="list-style-type: none">20-saltos de tijera3 min-Correr en su lugar15-Lagartijas de rodilla | 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: https://www.youtube.com/watch?v=iyX4ziCBNfg (Click) |

Video de la semana: <https://www.youtube.com/watch?v=3Z05939ZMbE>

VIERNES FITNESS CHALLENGE !!!

TODOS LOS ESTUDIANTES: ¿Cuánto tiempo puedes sostener tu tabla?

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