



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 4-8



Actividades Semanales de educación primaria de CUSD

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<p>TK-3</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 min-Saltando• 1 min-Galopando• Yoga (Presione aqui)	<p>TK-3</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 min-equilibrio en el pie derecho• 2 min-equilibrio en pie izquierdo• Yoga (Presione aqui)	<p>TK-3</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 min-deslizante lateral• 3 min-saltos de tijera• 10 Abdominales	<p>TK-3</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 min-Saltando• 2 min-Trote corto en su lugar• 30-saltos de tijera	<p>TK-3</p> <ul style="list-style-type: none">• Completa el Viernes Fitness Challenge
<p>4-6</p> <ul style="list-style-type: none">• 10 Lagartijas• 20 Escaladoras de montaña• 5 min-Trote corto en su lugar	<p>4-6</p> <ul style="list-style-type: none">• 5 min-Trote corto en su lugar• 20 Sentadillas alongadas• 10 burpees	<p>4-6</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 min-Tablones• 20 Abdominales• 30 Sentadillas alongadas	<p>4-6</p> <ul style="list-style-type: none">• 15 Lagartijas• 30 Escaladoras de montaña• 5 min-Trote corto en su lugar	<p>4-6</p> <ul style="list-style-type: none">• Completa el Viernes Fitness Challenge
<p>**Repite cada actividad 3 veces</p>	<p>**Repite cada actividad 3 veces</p>	<p>**Repite cada actividad 3 veces</p>	<p>**Repite cada actividad 3 veces</p>	

Video de la semana: <https://www.youtube.com/watch?v=uqLNxJe4L2I>

VIERNES FITNESS CHALLENGE !!!

TODOS LOS ESTUDIANTES: ¡Cuántos saltos o abdominales puedes hacer en 3 minutos!

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