



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 11-15

# Actividades Semanales de educación primaria de CUSD

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<p><b>TK-3</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 20 Saltos de tijera</li><li>• 5 burpees</li><li>• 1 min-corriendo en su lugar</li></ul> <p><b>4-6</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 30 Saltos de tijera</li><li>• 30 escaladores de montaña</li><li>• 10 burpees***</li><li>• 1 min-tablón</li></ul> <p><b>**Repite cada actividad 3 veces</b></p>	<p><b>TK-3</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 20 Saltos de tijera</li><li>• 30 seg-rastreo de oso</li><li>• 30 seg-tablón</li></ul> <p><b>4-6</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 min-corriendo en su lugar</li><li>• 10 Squat jumps</li><li>• 10 push ups</li><li>• 30 sec-rastreo de oso</li></ul> <p><b>**Repite cada actividad 3 veces</b></p>	<p><b>TK-3</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 30 seg-rastreo de oso</li><li>• 10 Saltos de rana</li><li>• 15 Abdominales</li></ul> <p><b>4-6</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 30 escaladores de montaña</li><li>• 1 min-tablón</li><li>• 10 Saltos de rana</li><li>• 10 burpees</li></ul> <p><b>**Repite cada actividad 3 veces</b></p>	<p><b>TK-3</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10 burpees</li><li>• 30 seg-paso del cangrejo</li><li>• 1 min-corriendo en su lugar</li></ul> <p><b>4-6</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 30 Saltos de tijera</li><li>• 10 Burpees</li><li>• 15 Abdominales</li><li>• 30 seg-rastreo de oso</li></ul> <p><b>**Repite cada actividad 3 veces</b></p>	<p><b>TK-3</b> &amp; <b>4-6</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Crea tu propio entrenamiento a partir de tus ejercicios favoritos y publica el video a continuación</li></ul> <p>Mira este impresionante video a continuación de un estudiante en Caswell. <a href="#">(presione aqui)</a></p>

Video de la semana: <https://youtu.be/tXOZS3AKKOW> (\*\*\*)Tutorial de burpees: <https://youtu.be/dZgVxmf6jkA>)

## VIERNES FITNESS CHALLENGE !!!

**TODOS LOS ESTUDIANTES:** ¿Cuántas burpees 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