



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



Junio 1-4

Actividades Semanales de educación primaria de CUSD

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<p>TK-3</p> <ul style="list-style-type: none">• 20 saltos de tijera• 5 burpees• 1 min-corriendo en su lugar <p>4-6</p> <ul style="list-style-type: none">• 30 saltos de tijera• 30 escaladores de montaña• 10 burpees***• 1 min-tablón <p>** Completa tantas rondas como sea posible en 20 minutos</p>	<p>TK-3</p> <ul style="list-style-type: none">• 20 saltos de tijera• 30 seg-rastreo de oso• 30 seg-tablón <p>4-6</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 min-corriendo en su lugar• 10 sentadillas de brinco• 10 Lagartijas• 30 seg-rastreo de oso <p>** Completa tantas rondas como sea posible en 20 minutos</p>	<p>TK-3</p> <ul style="list-style-type: none">• rastreo de oso• lagartijas• Abdominales <p>4-6</p> <ul style="list-style-type: none">• paseo de cangrejo• Frog Jumps• Sentadillas alongadas• Abdominales• rastreo de oso <p>** completa tantas repeticiones en 25 segundos y descansa durante 10 entre (3 rondas)</p>	<p>TK-3</p> <ul style="list-style-type: none">• salto de rodilla alto• saltos de tijera• deslizante lateral <p>4-6</p> <ul style="list-style-type: none">• Lagartijas• tablón• escaladores de montaña• saltos de rana <p>** completa tantas repeticiones en 25 segundos y descansa durante 10 entre (3 rondas)</p>	<p>TK-3 & 4-6</p> <ul style="list-style-type: none">• Crea tu propio entrenamiento a partir de tus ejercicios favoritos y publica el video a continuación <p>Mira este impresionante video a continuación de un estudiante en Caswell. (presione aqui)</p>

Video de la semana: <https://www.youtube.com/channel/UC1ZyO1kOafre17VWsydENw> Go fit Camila

VIERNES FITNESS CHALLENGE !!!

TODOS LOS ESTUDIANTES: ¿Cuántas lagartijas 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