

Nombre \_\_\_\_\_ Maestro(a) \_\_\_\_\_

# 6 Semanas De E.F. En Casa K-5to

Hola familias

Como nos enfrentamos a las circunstancias de estar fuera de la escuela hasta el 24 de abril, nuestros maestros de Educación Física han creado un calendario de actividades para que nuestros estudiantes lo usen durante este tiempo ya que no tendrán clases de Educación Física. Esperamos que cada estudiante se mantenga físicamente activo cada día. Si tiene otra actividad que le gustó, hacer una caminata o andar en bicicleta, puede escribirla en el cuadro. ¡Intenta crear algo para el fin de semana también! ¡Intenta estar activo 60 minutos al día! ¡¡Que te diviertas!!!

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<b>Marzo 16</b>		<b>Marzo 17</b>		<b>Marzo 18</b>		<b>Marzo 19</b>
	<p><b>LINE JUMPS</b></p> <p>Párate frente a una línea; saltar hacia adelante y hacia atrás 50 veces. Ve de lado a lado 50 veces. ¡Uf!</p> <p>Iniciales del Padre_____</p>	<p><b>BICYCLES</b></p> <p>Acuéstese boca arriba y mueva las piernas como si estuviera montando una bicicleta para fortalecer los músculos del estómago. Pedalea 50 veces 3 veces. ¡Descansa en el medio!</p> <p>Iniciales del Padre_____</p>	<p><b>HOW FAST CAN YOU GO?</b></p> <p>¡Ten una carrera de carrera con todos en tu familia!</p> <p>Iniciales del Padre_____</p>	<p><b>VERTICAL JUMP</b></p> <p>Salta tan alto como puedas durante 30 segundos. Repetir.</p> <p>Iniciales del Padre_____</p>	<p><b>STEP UPS</b></p> <p>Encuentre escalones o una acera y haga 50 escalones hacia arriba y hacia abajo 3 veces. Ten cuidado. Tómese un descanso si es necesario.</p> <p>Iniciales del Padre_____</p>	
<b>Marzo 22</b>	<b>Marzo 23</b>	<b>Marzo 24</b>	<b>Marzo 25</b>	<b>Marzo 26</b>	<b>Marzo 27</b>	<b>Marzo 28</b>
	<p><b>RAISE THE ROOF!</b></p> <p>Haga sentadillas con el cuerpo (como sentarse en una silla) y levante los brazos sobre la cabeza en la parte superior de la sentadilla (cuando esté de pie) ¡Hágalos hasta que esté cansado!</p> <p>Iniciales del Padre_____</p>	<p><b>RUN! RUN! RUN!</b></p> <p>Vea cuántas veces puede correr por el exterior de su casa o bloquear sin detenerse. Verifique su ritmo cardíaco cuando termine.</p> <p>Iniciales del Padre_____</p>	<p><b>CRABBY CLEAN UP</b></p> <p>¡Ordena mientras caminas como un cangrejo! Lleve artículos sobre su vientre a través de la habitación para guardarlos.</p> <p>Iniciales del Padre_____</p>	<p><b>WALKING RACE</b></p> <p>Elija una distancia y desafíe a un miembro de su familia a una carrera de velocidad. ¡No correr!</p> <p>Iniciales del Padre_____</p>	<p><b>BOAT POSE</b></p> <p>Mantenga la pose del barco tres veces durante 15 segundos.</p>  <p>Iniciales del Padre_____</p>	
<b>Marzo 29</b>	<b>Marzo 30</b>	<b>Marzo 31</b>	<b>Abril 1</b>	<b>Abril 2</b>	<b>Abril 3</b>	<b>Abril 4</b>
	<p><b>FRIENDLY STROLL</b></p> <p>Salga a caminar con un adulto que lo cuida durante al menos 30 minutos.</p> <p>Iniciales del Padre_____</p>	<p><b>STEP JUMPS</b></p> <p>Encuentre escalones o una acera y haga 50 escalones hacia arriba y hacia abajo 3 veces. Ten cuidado. Tómese un descanso si necesita.</p> <p>Iniciales del Padre_____</p>	<p><b>STRETCH IT OUT!</b></p> <p>Pon tus manos juntas sobre tu cabeza y estira de un lado a otro.</p> <p>Iniciales del Padre_____</p>	<p><b>CATCH</b></p> <p>Agarra cualquier tipo de pelota y juega con un miembro de la familia. Mantenga sus ojos en la pelota y atrape con sus manos, no con su cuerpo.</p> <p>Iniciales del Padre_____</p>	<p><b>JUST DANCE!</b></p> <p>¡Elige tres de tus canciones favoritas hoy y baila para acelerar tu ritmo cardíaco!</p> <p>Iniciales del Padre_____</p>	

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<b>Abril 5</b>	<b>Abril 6</b>	<b>Abril 7</b>	<b>Abril 8</b>	<b>Abril 9</b>	<b>Abril 10</b>	<b>Abril 11</b>
	<b>WALL PUSHUPS</b> Haz algunas flexiones como una pared para desarrollar músculos fuertes en la parte superior del cuerpo. ¡Cuanto más lejos estén tus pies de la pared, más difícil será! ¡Mantén ese cuerpo recto!  Iniciales del Padre_____	<b>FLEXIBILITY PRACTICE</b> Practique haciendo agarres hacia abajo para perros, mariposas y ranas para aumentar su flexibilidad. Mantenga durante 30 segundos a la vez   Iniciales del Padre_____	<b>DO THIS:</b> Haz 30 saltos de tijera Salta una pierna 30 veces, cambia de pierna Trota en el lugar por 30 segundos. Hacer 15 saltos Repite todo 3 veces.  Iniciales del Padre_____	<b>CHAIR POSE</b> Mantenga durante 30 segundos, relájese y luego repita 5X   Iniciales del Padre_____	<b>PRETEND!</b> Fingir: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentarse en una silla durante 10 segundos.</li> <li>• Dispara una pelota de baloncesto 10 veces</li> <li>• Monta un caballo</li> <li>• Sé una rana</li> <li>• Levantar un carro</li> </ul> Iniciales del Padre_____	
<b>Abril 12</b>	<b>Abril 13</b>	<b>Abril 14</b>	<b>Abril 15</b>	<b>Abril 16</b>	<b>Abril 17</b>	<b>Abril 18</b>
	<b>COMMERCIAL STROLL</b> Durante una pausa comercial, camine por toda su casa. ¿Todavía un comercial? ¡Vuelve esta vez a caminar rápido para que no te pierdas nada!  Iniciales del Padre_____	<b>STRENGTH PRACTICE</b> Practique haciendo el tablón de compañero, el agarre de la pared y la postura del árbol para trabajar en su fuerza muscular sostenga durante 30 segundos a la vez   Iniciales del Padre_____	<b>A QUARTER'S WORTH</b> Completa 25 de los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rodilleras altas</li> <li>• Toques del dedo del pie</li> <li>• Elevaciones de codo a rodilla</li> <li>• Caminar hacia atrás</li> </ul> Iniciales del Padre_____	<b>B-BALL CRAZE</b> Rebota una pelota de baloncesto o cualquier tipo de pelota 500 veces con la mano derecha, luego cambia a la izquierda y haz 500 más.  ¡Mantén la cabeza en alto y usa tus dedos!  Iniciales del Padre_____	<b>WILD ARMS</b> Tan rápido como puedas completar <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 círculos de brazos delanteros y traseros</li> <li>• 10 golpes hacia adelante</li> <li>• 10 Repetir la subida del techo 3x</li> </ul> Iniciales del Padre_____	
<b>Abril 19</b>	<b>Abril 20</b>	<b>Abril 21</b>	<b>Abril 22</b>	<b>Abril 23</b>	<b>Abril 24</b>	<b>Abril 25</b>
	<b>STAR JUMPS</b> Salta con los brazos y las piernas extendidas como una estrella. Haz 10, luego descansa y repite.  Iniciales del Padre_____	<b>DOUBLE DUTY</b> Salga a caminar con un padre / tutor y traiga una bolsa de plástico. Recoge papel o basura que veas a lo largo de tu caminata.  Iniciales del Padre_____	<b>INCHWORMS</b> Manteniendo las piernas rectas, coloque las manos en el suelo, colóquelas en posición de flexiones y suba las piernas.  Iniciales del Padre_____	<b>WAKE AND SHAKE</b> Tan pronto como salgas de la cama, sacude tu cuerpo como quieras durante 10 segundos. ¿Estás despierto ahora? ¡Bueno! Ahora salta arriba y abajo 10 veces.  Iniciales del Padre_____	<b>FAMILY ADVENTURE</b> Sal a caminar con tu familia. Varíe sus velocidades a veces caminando a un ritmo rápido y medio.  Iniciales del Padre_____	

¡Entrégalo a tus maestros de Educación Física para mostrarles lo activo que eras!