

Dear Red Elementary students and family members,

Welcome to your Health and Physical Education class at home! I am working with resources from [OPENPhysEd.org](https://www.openphysed.org) to help you stay physically active and healthy while our school is closed. In order to meet physical education goals during this time, students should be physically active for 60 minutes each day. Use this physical activity log to record your activity time.

Remember, activity time doesn't have to happen all at once. You can add up your total activity throughout the day to equal 60 minutes. Students, at the end of each day ask a family member to sign next to the day's total activity. Then, return the finished log to your physical education teacher when school is back in session.

If our school is closed for more than 2 weeks, Coach G. will send out another log and lesson.

Thank you for your cooperation. Stay active and stay well.

Sincerely,
Coach G. (Coach Grossman)

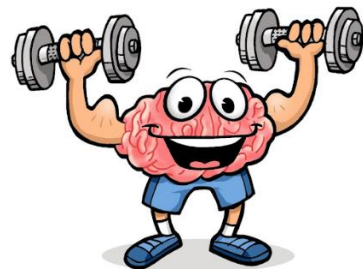
By staying active and completing this physical activity log you're meeting the following **SHAPE America** National Physical Education Grade-level Outcomes:

Grades K-5 (Physical Activity Knowledge)

Standard 3 [E1.K,2,3a,5] Identifies active play opportunities outside physical education class (K); Describes physical activities for participation outside physical education class (e.g., before and after school, at home, at the park, with friends, with the family) (2); Charts participation in physical activities outside physical education class (3a); Charts and analyzes physical activity outside physical education class for fitness benefits of activities (5).



**Get your
Fit On!**



Estimados estudiantes y familiares de Red Elementary:

¡Bienvenido a su clase de Salud y Educación Física en casa! Estoy trabajando con recursos de OPENPhysEd.org para ayudarlos a mantenerse físicamente activos y saludables mientras nuestras escuelas están cerradas. Para cumplir con los objetivos de educación física durante este tiempo, los estudiantes deben estar físicamente activos durante 60 minutos cada día. Use este registro de actividad física para registrar su tiempo de actividad.

Recuerde, el tiempo de actividad no tiene que suceder en una sola vez. Puede sumar su actividad total durante el día para que sea igual a 60 minutos. Estudiantes, al final de cada día, pueden pedir a un miembro de la familia que firme al lado de la actividad total del día. Luego, regrese el registro terminado a su maestro de educación física cuando la escuela vuelva a la sesión.

Si Red Elementary escuela sigue cerrada por más de 2 semanas, Coach G. enviará otro registro y lección.

Su maestra de educación física también desea que visite los enlaces de archivos para su nivel de grado en la página web OPEN. Desde allí, podrá descargar e imprimir recursos de educación física que son divertidos y se pueden hacer en la casa.

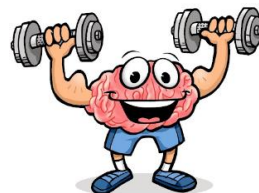
Gracias por su cooperación. Manténganse activos y bien.

Atentamente,
Coach G. (Coach Grossman)

Al mantenerse activo y completen este registro de actividad física, cumple con lo siguiente **SHAPE América** *Educación Física Nacional Resultados de nivel de grado:*

Grades K-5 (Conocimiento de actividad física)

Standard 3 [E1.K,2,3a,5] Identifica oportunidades de juego activo fuera de la clase de educación física (K); Describe actividades físicas para participar fuera de la clase de educación física (por ejemplo, antes y después de la escuela, en casa, en el parque, con amigos, con la familia) (2); Gráficos de participación en actividades físicas fuera de la clase de educación física (3a); Grafica y analiza la actividad física fuera de la clase de educación física para conocer los beneficios físicos de las actividades (5).



DROP EVERYTHING AND MOVE for March 30 – April 10, 2020

(Modified by Coach Grossman from OPENPhysEd.org)

Name:	Homeroom Teacher:
-------	-------------------

Purpose:

This activity list encourages families to become more physically active and to take steps toward a healthier lifestyle. Students are asked to complete a different activity with a family member (or with adult supervision).

Directions:

After a student completes an activity, an adult should make a check mark and initial in the space provided. Please log your activity and time on your Physical Activity log, as well.

✓ Done	Adult Initial	Drop Everything and Move Activity
		Spring into Action: Find someone to do 20 jumping jacks with you, without touching.
		Say your math facts while doing lunges.
		Take a walk with a family member.
		Did you know soda has ~39 grams of sugar? Do 39 mountain climbers.
		Go outside and play a sport game. (basketball, soccer, volleyball, kickball, etc.)
		Go clean your room!
		Do as many crab kicks as you can.
		Spring into Action: Find 2 people. Do 30 jumping jacks together, no touching.
		Do push-up shoulder taps while reciting your spelling words.
		Gallop around the room as many times as you can skip counting.
		Did you know ice cream has ~13 grams of fat? Do 13 squat jumps.
		Using an old container, gather soil, and plant flowers seeds.
		Do as many squats as you can, while rhyming words.
		Perform squat-jumps while naming the continents.
		Skip up and down your driveway 10 times.
		Did you know donuts have ~280 calories? Jog in place for a 280 count.
		Pick 5 different muscles to stretch. Hold each stretch for 20 seconds.
		Get 60 minutes of moderate to vigorous activity. You choose how!
		Do as many push-ups as you can.
		Read a book while standing.
		Go ride a bike or a scooter.
		Did you know hot dogs have ~530 mg of sodium? Raise the roof 530 times!
		Dance to 3 of your favorite songs.
		Invent a game and try it out!
		Do as many curl-ups as you can.
		Spring into Action: Find someone to do 20 frog jumps with you, no touching.

Please Remember

- ✓ Always get adult permission before doing any activity.
- ✓ Return calendar to Coach G. at the end of the month.



DEJEN TODO Y MUEVETE para el 30 de marzo – 10 de abril de 2020

(Modificado por el entrenador Grossman de OPENPhysEd.org)

Nombre:	Profesor de aula:
---------	-------------------

Propósito:

Esta lista de actividades alienta a las familias a ser más activas físicamente y a dar pasos hacia un estilo de vida más saludable. Se pide a los estudiantes que completen una actividad diferente con un miembro de la familia (o con la supervisión de un adulto).

Direcciones:

Después de que un estudiante complete una actividad, un adulto debe hacer una marca de verificación e inicial en el espacio proporcionado. Registre también su actividad y hora en su registro de actividad física.

✓ Hecho	Inicial para adultos	Soltar Todo y Mover Actividad
		Primavera en acción: Encuentra a alguien que haga 20 saltos contigo, sin tocar.
		Di tus datos matemáticos mientras haces estocadas.
		Da un paseo con un miembro de la familia.
		¿Sabías que el refresco tiene 39 gramos de azúcar? Haz 39 alpinistas.
		Ve afuera y juega un partido deportivo. (baloncesto, fútbol, voleibol, Kickball, etc.)
		¡Ve a limpiar tu cuarto!
		Haz tantas patadas de cangrejo como puedas.
		Primavera en Acción: Encuentra a 2 personas. Hacer 30 tomas de salto juntos, sin tocar.
		Haz pulsaciones de hombro empuje-up mientras recita sus palabras ortográficas.
		Galope alrededor de la habitación tantas veces como puedas saltarte el conteo.
		¿Sabías que el helado tiene 13 gramos de grasa? Haz 13 saltos en cuclillas.
		Usando un recipiente viejo, reúna el suelo y planta semillas de flores.
		Haz tantas sentadillas como puedas, mientras rima palabras.
		Realiza saltos en cuclillas mientras nombras los continentes.
		Salta 10 veces por tu entrada.
		¿Sabías que las rosquillas tienen 280 calorías? Corre en su lugar por un conteo de 280.
		Elige 5 músculos diferentes para estirar. Sostenga cada estiramiento durante 20 segundos.
		Obtenga 60 minutos de actividad moderada a vigorosa. ¡Tú eliges cómo!
		Haz tantas flexiones como puedas.
		Lee un libro mientras estás de pie.
		Ir a montar en bicicleta o en scooter.
		¿Sabías que los perritos calientes tienen 530 mg de sodio? ¡Levanta el techo 530 veces!
		Baila con 3 de tus canciones favoritas.
		¡Inventa un juego y pruébalo!
		Haz tantos renudos como puedas.
		Primavera en acción: Encuentra a alguien que haga 20 saltos de rana contigo, sin tocar.

Please Remember

- ✓ Siempre obtenga el permiso de un adulto antes de realizar cualquier actividad.
- ✓ Regrese el calendario Coach G. al final del mes.



NAME: _____ HOMEROOM TEACHER: _____

March 30 - April 10, 2020 At Home Physical Activity Log

Use this activity log to track your physical activity minutes for 2 weeks. Have an adult sign their initials next to each day that you complete at least 30 minutes of activity.

Week 1: March 30 - April 3, 2020

Day	Activity 1	Activity 2	Activity 3	Total	Adult Initials
Sample Day	Active Outside 30 Mins	Walk with Family 15 Mins	Dance Challenge 15 minutes	60 minutes	
Day 1					
Day 2					
Day 3					
Day 4					
Day 5					
Day 6					
Day 7					

Week 2: April 6 - 10, 2020

Day	Activity 1	Activity 2	Activity 3	Total	Adult Initials
Day 1					
Day 2					
Day 3					
Day 4					
Day 5					
Day 6					
Day 7					

Nombre: _____ PROFESOR DE SALA DE CASA: _____

30 de marzo - 10 de abril, 2020 En casa Registro De Actividad Física De 2 Semanas

Use este registro para registrar su actividad física durante las próximas dos semanas. Pídele a un adulto que verifique con su firma que hiciste las varias actividades físicas del día.

Semana 1: 30 de marzo - 3 de abril, 2020

Día	Actividad 1	Actividad 2	Actividad 3	Total	Adulto Verifique
<i>Ejemplo:</i>	jugar afuera 30 minutos	caminar con la familia 15 minutos	desafío de baile 15 minutos	60 minutos	
Día 1					
Día 2					
Día 3					
Día 4					
Día 5					
Día 6					
Día 7					

Semana 2: 6 de abril - 10 de abril

Día	Actividad 1	Actividad 2	Actividad 3	Total	Adulto Verifique
Día 1					
Día 2					
Día 3					
Día 4					
Día 5					
Día 6					
Día 7					

NAME: _____ HOMEROOM TEACHER: _____

March 30 - April 10, 2020 At Home Nutrition Log

Use this nutrition log to track your meals for 2 weeks.

Have an adult sign their initials next to each day that you complete your nutrition log.

Week 1: March 30 - April 3, 2020

Day	Breakfast	Lunch	Dinner	My Plate Food Groups	Adult Initials
Sample Day	Cereal and milk, Orange Juice and a bowl of strawberries	Turkey, mustard, bread, lettuce, tomato and a glass of milk	Grilled chicken, green beans, corn bread fruit parfait	Protein, Grain, Vegetable, Fruit, Dairy	
Day 1					
Day 2					
Day 3					
Day 4					
Day 5					
Day 6					
Day 7					

Week 2: April 6 - 10, 2020

Day	Breakfast	Lunch	Dinner	My Plate Food Groups	Adult Initials
Day 1					
Day 2					
Day 3					
Day 4					
Day 5					
Day 6					
Day 7					

Nombre: _____ PROFESOR DE AULA : _____

30 de marzo - 10 de abril de 2020 En el registro de nutrición en el hogar

Utilice este registro de nutrición para realizar un seguimiento de sus comidas durante 2 semanas.

Pida a un adulto que firme sus iniciales junto a cada día que complete su registro de nutrición.

Semana 1: 30 de marzo - 3 de abril de 2020

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena	Mi Plato Comida Grupos	Iniciales para adultos
Día de la muestra	Cereales y leche, Jugo de Naranja y un tazón de fresas	Pavo, mostaza, pan, lechuga, tomate y un vaso de leche	Pollo a la plancha, judías verdes, parfait de fruta de pan de maíz	Proteína, Grano, Vegetales, Frutas, Lácteos	
Día 1					
Día 2					
Día 3					
Día 4					
Día 5					
Día 6					
Día 7					

Semana 2: 6 - 10 de abril de 2020

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena	Mi Plato Comida Grupos	Iniciales para adultos
Día 1					
Día 2					
Día 3					
Día 4					
Día 5					
Día 6					
Día 7					

Name: _____

Homeroom Teacher: _____

At Home - Critical Thinking Questions for March 30 – April 10, 2020

Answer the Critical Thinking questions on this page, according to your grade level and turn it into Coach G. when we return to school. Grades 1 -5, write in complete sentences and PK and Kindergarten, draw and orally explain your answer or write your answer.

PK – Kindergarten

Is jumping rope good your heart? Why?

How does it make someone feel when you share with them?

1st and 2nd Grade

How does jumping rope help your heart?

Why should you share when playing a game?

3rd – 5th Grade

What are 3 ways jumping rope is good for your body?

How does sharing impact team play?

Name: _____

Homeroom Teacher: _____

En casa: preguntas de pensamiento crítico del 30 de marzo al 10 de abril de 2020

Responda a las preguntas de Pensamiento Crítico en esta página, de acuerdo con su nivel de grado y regrese a Coach G. cuando regresemos a la escuela. Grados 1 -5, escriba oraciones completas. PK y Kindergarten dibujen y expliquen oralmente su respuesta o escriba su respuesta.

PK – Kindergarten

¿Saltar la cuerda es bueno para tu corazón? ¿Por qué?

¿Cómo hace sentir a alguien cuando compartes con ellos?

Grados 1º – 2º

¿Cómo salta la cuerda a tu corazón?

¿Por qué deberías compartir cuando juegas?

Grados 3º – 5º

¿Cuáles son las 3 formas en que saltar la cuerda es bueno para tu cuerpo?

¿Cómo afecta el juego en equipo el intercambio?