



Dear Parents/Guardians,

In the event of school closing, it is important for children to maintain their physical health. Here are some activities that students can still complete at home to stay active. Please make sure that activities are done under adult supervision. Take a minute to make sure nothing is next to you that you can bump into and be aware of personal space. Make sure you either have sneakers on or just bare feet. If you are on a wooden floor, socks can be slippery so please be careful.

Begin with dynamic warm up:

- High knees, kick backs, power skips
- Knee hugs, quad pulls, Frankenstein walk

Perform each activity for 20 seconds:

- Jumping jacks
- Ski jumps (side to side)
- Push ups or shoulder taps in push up position
- Sit-ups/crunches
- Hold a plank
- Burpees

Choose 3 activities to do every other day for 30 minutes:

- Brisk Walk or Light Jog
- Bike riding
- Jump rope
- Shoot baskets (if hoop isn't available)
- Have a catch (with a ball or frisbee)
- Bicep curls with cans of food
- Soccer passing/shooting
- GoNoodle for follow along dances - <https://family.gonoodle.com/>
- [Activity Cards in English click here](#)
- [Activity Cards in Spanish click here](#)

Sincerely,

Mr. Cohen

Physical Education Teacher

Contact - mcohen@nredlearn.org



Estimados padres / tutores,

En caso de cierre de la escuela, es importante que los niños mantengan su salud física. Aquí hay algunas actividades que los estudiantes pueden completar en casa para mantenerse activos. Asegúrese de que las actividades se realicen bajo la supervisión de un adulto. Tome un minuto para asegurarse de que no hay nada a su lado con el que pueda toparse también tenga en cuenta un espacio personal. Asegúrese de tener zapatos puestos o pies descalzos. Si está en un piso de madera, los calcetines pueden ser resbaladizos, así que tenga cuidado.

Comienza con un calentamiento dinámico:

- Altas rodillas, patadas hacia atrás, saltos de fuerza
- Abrazos de rodilla, tirones cuádriceps, caminas de Frankenstein

Realiza cada actividad para 20 segundos:

- Saltos de tijera (jumping jacks)
- Saltos de esquí (de lado a lado)
- Flexiones de brazo o golpecitos de hombros en posición de flexiones
- Sit-ups / abdominales
- La postura de la tabla
- Ejercicio de burpee

Elija 3 actividades para hacer cada dos días durante 30 minutos:

- Caminata o marcha ligera
- Montar bicicleta
- Una cuerda de saltar
- El baloncesto/tira la pelota (si el aro no está disponible)
- Jugar a la pelota (con cualquier pelota o frisbee)
- flexiones de bíceps con latas de comida
- Jugar fútbol/dispara a la pelota de fútbol
- GoNoodle para seguir bailes - <https://family.gonoodle.com/>
- [Tarjetas de actividades en inglés, haga clic aquí](#)
- [Tarjetas de actividades en español haga clic aquí](#)

Sinceramente,

Señor cohen

Profesor de educación física

Contacto - mcohen@nredlearn.org