

Physical Education Distance Learning Plan
Barnard Early Childhood Center
By
Mr. Cohen

Dear Barnard Students and Families,

I miss seeing and teaching all my students in the gym during Physical Education at Barnard. My own children are missing school and their own organized youth sports after school. I have prepared another very basic and simple exercise routine to help keep healthy/active and fit during our break from school. My main goal is to make sure all my students can exercise and stay fit without any equipment and with what we learn and do everyday in the gym at school.

Please see below for a basic routine that will take around 30 minutes to do. It can be broken up into two sessions of 15 minutes or three sessions of 10 minutes and if you are really feeling energetic you can try to increase your daily exercise time by adding a second session in the day to total 45 minutes or even 60 minutes. 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.

Here is what I would like our students to do:

1. Walk for 5 minutes
2. Jog for 5 minutes
3. Run for 5 minutes
4. Skip for 5 minutes
5. Gallop for 5 minutes
6. Trunk Rotations, Shoulder Circles, Reach up to touch the sky, Touch your Toes (Hold each stretch for 10 seconds), 20 Jumping Jacks, 10 Pushups, 10 Crunches and 10 Reverse Crunches/Leg Raises.

This exercise routine should take approximately 30 minutes and covers the Cardiovascular, Strength and Flexibility aspects of a Fitness Routine.

I hope this helps everyone stay fit, positive and healthy!!

Sincerely,
Mr. Cohen

Plan de educación a distancia de educación física
Centro de la primera infancia de Barnard
Por
Señor cohen

Estimados estudiantes y familias de Barnard:

Extraño ver y enseñar a todos mis alumnos en el gimnasio durante la Educación Física en Barnard. Mis propios hijos faltan a la escuela y sus propios deportes juveniles organizados después de la escuela. He preparado otra rutina de ejercicios muy básica y simple para ayudar a mantenerme saludable / activo y en forma durante nuestro descanso de la escuela. Mi objetivo principal es asegurarme de que todos mis alumnos puedan hacer ejercicio y mantenerse en forma sin ningún equipo y con lo que aprendemos y hacemos todos los días en el gimnasio de la escuela.

Consulte a continuación una rutina básica que tomará alrededor de 30 minutos. Se puede dividir en dos sesiones de 15 minutos o tres sesiones de 10 minutos y si realmente se siente enérgico, puede intentar aumentar su tiempo de ejercicio diario agregando una segunda sesión en el día para un total de 45 minutos o incluso 60 minutos. 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.

Esto es lo que me gustaría que hicieran nuestros estudiantes:

1. Caminar 5 minutos
2. Trota por 5 minutos
3. Corre por 5 minutos
4. Saltar por 5 minutos
5. Galope por 5 minutos
6. Rotaciones de tronco, círculos de hombros, alcance para tocar el cielo, toque los dedos de los pies (mantenga cada estiramiento durante 10 segundos), 20 saltos, 10 flexiones, 10 abdominales y 10 abdominales inversos / levantamientos de piernas.

Esta rutina de ejercicios debería tomar aproximadamente 30 minutos y cubre los aspectos Cardiovascular, de Fuerza y Flexibilidad de una rutina de ejercicios.

¡Espero que esto ayude a todos a mantenerse en forma, positivos y saludables!

Sinceramente,
Señor cohen