

# PE

Perform 5-7 activities weekly/ Realizar de 5 a 7 actividades por semana

Check off and provide parent signature/ Marcar y firmar por los padres

✓ **Fe Task/Ejercicio**



Teacher/Maestro/a: \_\_\_\_\_

Grade/Grado: \_\_\_\_\_

- Dance to two or three songs. Try and do that twice in one day. / Bailar dos o tres canciones. Intenta hacerlo dos veces por día.
- Do a jumping jack for every letter in the alphabet. Perform 2-3 times in one day./ Haz un salto de tijera por cada letra del alfabeto. Repítelo 2-3 veces en un día.
- Do 50 jumps with a jump rope or an imaginary rope. Perform three times throughout the day./ **Salta 50 veces con un comba o una imaginaria. Hazlo tres veces al día.**
- Run in place for two minutes. Repeat three times throughout the day./ Correr en el sitio por dos minutos. Repetir tres veces a lo largo del día.
- Hop on your right foot 25 times, hop on your left foot 25 times, and hop with both feet 25 times. / Salta con tu pie derecho 25 veces, y con ambos pies otras 25 veces.
- Touch your head, shoulders, knees, and toes, 20 times each. Do this a few times throughout the day./ Toca tu cabeza, hombros, rodillas y pies, 20 veces. Haz esto unas cuantas veces durante el día.
- Do 30 catches with a ball or item of your choice OR try catching different sizes of balls and objects. Repeat twice day./ **Tira y recoge una pelota o algún objeto 30 veces O diferentes pelotas de diferentes tamaños.**
- Jog in place for 2 minutes. Perform 3 times a day./ Trota en el lugar por 2 minutos. Hazlo tres veces al día.
- Wall sit OR hold a squat while counting. Kindergarten- count to 20, 1st-count to 40, and 2nd- count to 100 by 5's (5-10-15, etc.) / **Realiza sentadillas de pared o sentadillas simples mientras cuentas. Kindergarten -cuenten hasta 20; 1º hasta 40; and 2º hasta 100 de 5 en 5 (5-10-15, etc)**
- Turn on music and dance to the song. Por ejemplo: el baile
- Stretch your muscles for 10-15 minutes. Use all your different muscle groups./ Estira tus músculos por 10-15 minutos. Usa todos los grupos de músculos diferentes.
- Go outside and play for 15 minutes. / Juega fuera de la casa por 15 minutos.
- Practice walking on your tip toes, skipping, and leaping. /Practica caminar de puntillas, saltando y a la pata coja.
- Bounce a ball for ten minutes. / Bota una pelota por diez minutos
- Walk/jog for ten minutes. Move in place if necessary. / Camina/corre por 10 minutos. Muévete de lugar si es necesario.
- Go for a brisk walk for 15 minutes with an adult OR march in place./ Camina a paso ligero por 15 minutos con un adulto O marcha en el lugar.

