

PE



Name/Nombre: _____

Perform 5-7 activities weekly./Realiza de 5-7 actividades semanalmente.

Teacher/Maestro/a: _____

Check off and provide parent signature./Marcar y proporcionar la firma del padre/madre.

Grade/Grado: _____

✓	Date/ Fecha	Task / Ejercicio
<input type="checkbox"/>		Go for a brisk walk for 15 minutes with an adult. Stretch 5 muscles groups. / Camina rápido por 15 minutos con un adulto.
<input type="checkbox"/>		Take 64 Imaginary jump shots. Perform with or without a basketball. / Salta 64 veces. Imagina que tienes una pelota de balón-cesto (o juega con una si la tienes)
<input type="checkbox"/>		Do squats while reciting your list of spelling words. Perform three times a day. / Haz sentadillas mientras recitas tu lista de palabras de ortografía. Realízalas tres veces al día.
<input type="checkbox"/>		Do 50 jumps with a jump rope or an imaginary rope. Perform three times throughout the day. / Salta 50 veces con una cuerda o una imaginaria. Hazlo tres veces al día.
<input type="checkbox"/>		Run in place for two minutes. Repeat three times throughout the day. / Corre en el sitio por dos minutos. Repite tres veces al día.
<input type="checkbox"/>		Do as many push ups as you can, OR hold plank for thirty seconds. Perform three times throughout the day./ Haz tantas flexiones como puedas, O realiza una plancha por treinta segundos.
<input type="checkbox"/>		Do 25 sit ups or crunches. Perform three times throughout your day. / Haz 25 abdominales. Repítelas tres veces al día.
<input type="checkbox"/>		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 agarra una pelota 30 veces o con algún otro objeto O intenta agarrar pelotas u objetos de diferentes tamaños. Repítelo dos veces al día.
<input type="checkbox"/>		Do a 20 count plank. Perform this exercise three times throughout your day./ Haz una plancha contando hasta 20. Haz este ejercicio tres veces al día.
<input type="checkbox"/>		Wall sit for 15 seconds. Perform this exercise five times throughout your day. / Haz una sentadilla de pared por 15 segundos. Haz este ejercicio cinco veces durante el día.
<input type="checkbox"/>		Turn on music and come up with five different dances for example: Superhero dance, Super Cardio dance, Football end zone dance, Robot, Wiggle Dance, Chicken Dance / Pon música e inventa cinco bailes diferentes, por ejemplo: el baile del Súper Héroe, el Súper Cardio, Fútbol y zona de baile, Robot, el Baile del contoneo, el Baile del Pollo.
<input type="checkbox"/>		Say your math facts while doing lunges. / Practica matemáticas mientras das largas zancadas.
<input type="checkbox"/>		Name as many states as you can while doing jumping jacks. / Nombra tantos estados como puedas mientras saltas en tijeras.
<input type="checkbox"/>		20 seconds high knees, 20 seconds squats, and 20 seconds jumping jacks. Perform series 4 times. / Rodillas altas por 20 segundos, sentadillas por 20 segundos, y saltos de tijeras por otros 20 segundos. Repite esta serie 4 veces.
<input type="checkbox"/>		20 Sumo squat jumps OR 20 sit ups /crunches. Repeat three times throughout the day./ 20 sentadillas de sumo más saltos O 20 abdominales. Repite tres veces durante el día.
<input type="checkbox"/>		Walk/jog for ten minutes. Move in place if necessary. / Camina/corre por diez minutos. Desplázate si es necesario.

