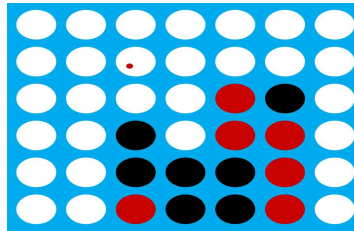


# Mark Twain Elementary School

## Distance Learning Week of 4/6/20

### Connect 4 Fitness at Home



This week, during at home learning, we are playing **CONNECT 4 Fitness**. The directions to the activity are below. Please feel free to change the directions or activities to what works best at home and to encourage as many participants as possible!

If you have any questions that I can help with during this time, please send me an email at [ckaten@carson.k12.nv.us](mailto:ckaten@carson.k12.nv.us)

#### Directions:

- Game can be played in partners or teams of 2.
- If printing a hard copy, use a marker or game piece (checkers, legos, etc.) to keep track of completed squares. If used on an ipad or computer screen, small post-it notes can be used.
- Game play needs to start on bottom row and spaces cannot be used above until the space below is completed
- One team or player starts. This can be determined by rock, paper, scissors or youngest or whatever other way you can come up with
- In order to “claim” the space, the player needs to perform the exercise correctly and completely. The other player/team will be the “coach” and count and watch to make sure the exercise is done correctly. If you don’t know what the activity in the box is, make it up.
- When the exercise is completed, the player/team can claim the space. Once the space has been claimed, it cannot be moved by either team.
- The players/teams alternate turns until one team has 4 in a row (diagonal, across or up & down)
- Shake hands at the end of the game :) and if you want, play again!

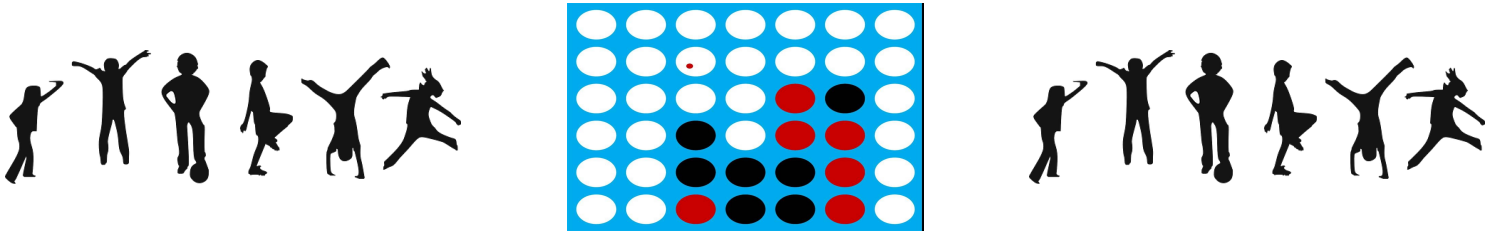
# Connect 4 Fitness

10 burpees	2 walk laps around house	20 arm circles	20 shoulder slappers	20 flutter kicks	20 Front to back jumps	10 situps
20 jumping Jacks	15 count straight leg stretch	10 star jumpers	20 karate side kicks	20 High leg kicks	15 crab kicks	20 Favorite dance moves
10 count superman	20 high knees	20 Rope jumps with or without rope	20 mountain climbers	2 skipping Laps around house	10 plank holds	10 hops on each leg
20 crab kicks	20 bicycles	1 walk lap around house	20 Up and down on stairs	20 squats	25 feet criss crosses	20 toe touches
15 Air punches	1 shuffle lap	20 windmill toe touches	15 walking lunges	15 frog jumps	20 side to side jumps	20 count plank hold
20 Cross country skiers	20 count wall sit	20 bear walks	15 toe touches	10 Crab kicks	15 heel raises	15 pogo jumps

# Escuela Primaria Empire

## Semana de Aprendizaje a Distancia 4/6/20

### Conectando 4 Ejercicios en Casa



En esta semana, durante nuestro aprendizaje en casa, estaremos aprendiendo a conectar 4 ejercicios/CONNECT 4 Fitness. Las instrucciones de la actividad se las muestro abajo. Por favor tómese la libertad de cambiar las instrucciones de la actividad que se acomoden mejor a su hogar y motive a que participen más personas.

Si tiene alguna pregunta en la que yo le pueda ayudar, por favor envíeme un correo electrónico a [mgardner@carson.k12.nv.us](mailto:mgardner@carson.k12.nv.us)

#### Instrucciones:

- El juego lo pueden jugar en parejas o equipos de 2 personas.
- Si imprime una copia, use un marcador o alguna pieza (fichas, legos, etc.) para llevar el control de los cuadros que se completan. Si usa su iPad o la pantalla de la computadora, puede usar notas pequeñas..
- El juego debe iniciar en la fila inferior y los espacios de arriba no se pueden usar hasta que se complete la parte de abajo.
- Para saber cual equipo iniciara, jueguen piedra, papel o tijeras o busquen cualquier otra forma para iniciar el juego.
- Para poder “llenar” el espacio, el jugador necesitará completar el ejercicio correctamente, el otro jugador/equipo será el “coach/entrenador” y contará y observará que el ejercicio se realice correctamente. Si conoce la actividad que se marca en el cuadro, márquela como si la realizara.
- Cuando complete el ejercicio el jugador/equipo, marcará el cuadro. Una vez que el cuadro ha sido marcado o tomado, ningún jugador podrá moverlo.
- Los jugadores/equipos tomarán turnos hasta que un equipo complete 4 cuadros en la misma línea (diagonal, hacia arriba, abajo o cruzado)
- Dense la mano al terminar el juego :) y si quieren vuelvan a jugar!

# Conectar 4 juegos

10 Lagartija y brinco	2 Dar vueltas por la casa	20 Circulos con los brazos	20 Ejercicios con los hombros	20 Patadas alternadas	20 Saltos adelante y atrás	10 sentadillas
20 Saltos de tijera	15 estiramien to de pierna recta	10 Brincos en estrella/ cruzados	20 karate patadas de lado	20 Patadas altas	15 cangrejo lagartijas	20 Movimientos favoritos de baile
10 ejercicios de superman	20 Levantami ento de rodillas	20 Brincos	20 escalar la montana	2 Saltar y dar vuelta	10 lagartijas	10 brincos Con cada pierna
20 Patadas de cangrejo	20 bicicletas	1 Vuelta carioca alrededor de casa	20 Subir y bajar escaleras	20 sentadillas	25 Entre cruzar los pies	20 toque de rodillas al piso
15 Golpes al aire	1 Vuelta arrastra los pies	20 Toca los dedos de los pies con la mano opuesta	15 Desplantes de pierna	15 Saltos de rana	20 Saltos de un lado a otro	Contar 20 Es posición de lagartija
20 Cross country skiers	Cotar 20 Sentado contra la pared	20 Caminatas de oso	15 V-up toque de dedos	10 Lagartijas abriendo y cerrando piernas	15 Elevacion de talon	15 Elevacione s

