

## Escuelas Públicas de Northampton - Educación Física Elemental

"Nuestro cuerpo es nuestra aula; nuestro movimiento es nuestro currículum."



Queridas familias del NPS Amazing,

¡Te echamos mucho de menos! Echamos de menos a nuestros estudiantes que vienen a nuestras aulas. Extrañamos la alegría en sus caras cuando vienen a Educación Física y se mueven. Extrañamos practicar habilidades con ustedes, enseñarles nuevos juegos, y jugar juegos que conocemos y amamos. Extrañamos ayudarlos, y estar asombrados por su presencia. Extrañamos sus bromas, preguntas y pensamientos. Estamos muy tristes de haber tenido que dejar de aprender y crecer con ustedes en persona. Sabemos que muchos de nuestros estudiantes estaban esperando ansiosamente su próxima clase de educación física. Esperamos ansiosos el día en que todos podamos volver a la escuela.

Queremos que recuerden esto por ahora: Nuestros cuerpos son nuestra clase. Nuestro movimiento es nuestro plan de estudios. ¡Nadie es mejor que nuestros estudiantes para encontrar formas creativas de moverse en cualquier situación! ¡Queremos que sigan moviéndose, cuando y como puedan! Cuando movemos nuestros cuerpos, nos ayuda a estar sanos y fuertes, a liberar cualquier estrés que podamos sentir, y mucho más.

A continuación se presenta nuestro siguiente conjunto de ideas para mantenernos activos. Discutimos el intentar hacer recomendaciones por grados, pero al final decidimos que ustedes saben qué es lo que mejor funciona para ustedes, como familia, como individuo. En la clase de educación física, cuando ayudamos a los estudiantes a aprender a su nivel, se llama "diferenciación". Para los adultos, sepan que algunos de los enlaces que compartimos pueden tener juegos o actividades que no son adecuados para su familia. No nos han gustado necesariamente todas las sugerencias. Pero más que nada, queríamos compartir ideas y poner las opciones en tus manos. Padres y cuidadores, si tienen tiempo, ¿podrían ayudar a los alumnos a elegir algunas cosas para hacer, especialmente si no tienen ya formas de ser activos? Esperamos compartir nuevas ideas aproximadamente cada dos semanas.

Lo mejor de nosotros, con gran respeto,

Annette Bischoff  
Leeds

Janis Totty  
Sharon Carlson  
JSS

Rebecca Minton  
RKFR

Kathy Flaherty  
BSS

[Recursos de educación física elemental](#)

Nombres de los miembros del equipo:

---

### **Cacería familiar al aire libre #1**

**Instrucciones:**

Juega como un individuo o un pequeño grupo contra otros miembros de tu familia o como un gran equipo familiar y mira cuántos puntos puedes ganar al completar los diferentes desafíos. Si completas uno, márcalo en la columna de la derecha. Establece un límite de tiempo acordado para el juego antes de empezar. Al final del límite de tiempo, suma tus puntos y mira cuántos has ganado tú o tu equipo. Buena suerte!

<b>DESAFÍOS DE 100 PUNTOS</b>		<b>¿COMPLETADO?</b>
Corre y toca 5 objetos de diferentes colores	25 puntos	
Encuentra un palo, ponlo en el suelo y salta sobre él 30 veces	25 puntos	
Subir a un árbol y estar al menos a 5 pies del suelo	25 puntos	
Saltar en un círculo alrededor de 3 árboles diferentes	25 puntos	
<b>SUBTOTAL DE PUNTOS:</b>		

<b>DESAFÍOS DE 200 PUNTOS</b>		<b>¿COMPLETADO?</b>
Encuentra una hoja redondeada, una hoja puntiaguda y una aguja de pino.	50 puntos	
Deletrea una palabra en el suelo usando cualquier material que puedas encontrar	50 puntos	
Escoge una línea de salida y una línea de meta y corre con alguien más.	50 puntos	
Encuentra 4 tipos diferentes de flores	50 puntos	
<b>SUBTOTAL DE PUNTOS:</b>		

DESAFÍOS DE 300 PUNTOS	¿COMPLETADO?
Encuentra un trébol de 4 hojas	75 puntos
Construye una mini cabaña de madera de al menos 3 pulgadas de alto usando sólo palos	75 puntos
Encuentra 3 tipos diferentes de bichos	75 puntos
Lanzar una pequeña roca a un árbol y golpearla desde distancias de 10, 15 y 20 pies	75 puntos
<b>SUBTOTAL DE PUNTOS:</b>	

**TOTAL DE PUNTOS:** \_\_\_\_\_

# El desafío del alfabeto

Instrucciones: Deletrea tu nombre o el de otra persona, o pon las letras del alfabeto en un sombrero y sácalas y haz el ejercicio de esa letra.

A - 10 Jumping Jacks

B - 8 Burpees

C - 15 Línea de lúpulo (un pie)

D - 12 saltos de línea (saltos de esquí)

E - 7 sentadillas

F - 20 Sit- Ups (el compañero sostiene los pies)

G - 14 Círculos del brazo

H - Saltar hacia atrás durante 30 segundos

I - Mantener el tablón durante 25 segundos

J - Siéntate, alcanza los dedos de los pies durante 10 segundos.

K - 16 escaladores de montaña

L - Corre por \_\_\_\_ tiempo .. rellena el espacio en blanco

M - Vid por una acera o un camino de entrada (elige tu velocidad)

N - 6 Flexiones

O - 20 Rodillas Altas

P - 8 Paseo del Cangrejo

P - Mantenga el paracaidista durante 20 segundos

R - 9 saltos de rana

S - Siéntate y gira durante 10 segundos.

T - Oso Camina por la habitación

U - Tortuga boca abajo durante 20 segundos

V - Paseo del Cangrejo de un extremo a otro de la habitación

W - 12 toques en los dedos de los pies

X - 22 Pedal de bicicleta (acostado en la espalda)

Y - 5 rollos de madera

Z - 8 saltos Tuck