

Springs School P.E. Assignments for April 13th - April 17th

Hi Everyone! We hope you are all doing well! We are now in our third week of distance Physical Education!! Here are just a few reminders/expectations when it comes to completing your PE assignments this week.

1. Scroll down and complete the lessons for your grade **ON YOUR SCHEDULED PE DAYS**. We listed your PE days next to your assignment.
2. Our expectation for each grade level is as follows:
 - a. **Grades K-3** - Do your best to complete the activities for your grade on your PE days. We are trusting that you will complete them. It is NOT required that you send us a picture or video, however, we would love to see what you have been doing at home and will gladly post pictures/videos to our twitter page.
 - b. **Grades 4-5** - You should be completing the activities for your grade on your PE days **AND** filling out the google survey on google classroom. The survey is your way of letting us know that you were physically active this week and completed the assignment. This should not be submitted until the END OF THE WEEK.
 - c. **Grades 6-8** - In order to receive full credit for the week you need to hit the "submit" button after you have completed the assignment **AND** submit the survey on google classroom. Remember the survey is for your activity throughout the week so you should not submit it until the END OF THE WEEK.
3. It is recommended that all students engage in 60 minutes of physical activity each day so don't limit yourself to P.E. days to be active! There are some additional resources on our P.E. website [here](#).
4. If you have any questions or just want to talk, please send us an email. We would love to hear from you! **Also follow us on twitter: @KingJohn0626**. There we have been posting videos of ourselves exercising, doing physical activity and we also give different activities for you to try as well.

Coach King - jking@springsschool.org

Coach Crowley - bcrowley@springsschool.org

Coach Colavito - jcolavito@springsschool.org

Coach Musser - jmusser@springsschool.org

Grades K-2

(Kindergarten - Tuesday/Thursday)

(1st Grade - Wednesday/Friday)

(2nd Grade - Tuesday/Friday)

Warm-up

Jumping Jacks x 20

Line Jumps (Forwards and backwards using a line on the floor) x 20

Line Jumps (Side to side using a line on the floor) x 20

Arm Circles Forwards x 10

Arm Circles Backwards x 10

Quad Stretch (10 count each leg)

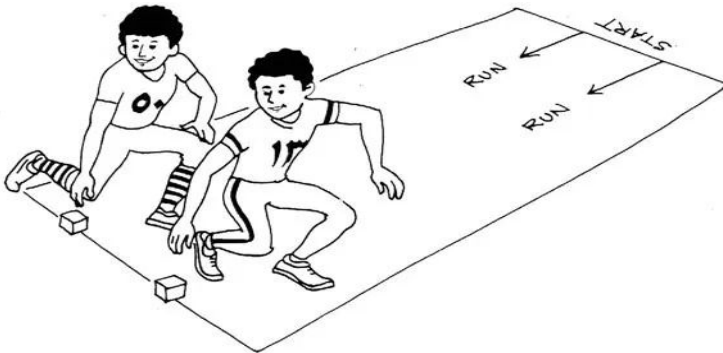
Seated Hamstring Stretch (With legs apart and flat on the ground, 10 count to each leg, include stretch to center)

Butterfly Stretch (10 count)

Sit-ups x 10

ABC Push-ups (Shoulder taps in push-up position while saying alphabet)

Activity 1 - Shuttle Run



Find two like objects (ex: two balls, two balled up socks, or two bean bags)

1. Find an open space outside in your yard.
2. Place the two objects about 20 feet away from your starting point.
3. Run down, pick up one object, bring it back to the starting point and drop it.
4. Run down again, pick up the second object, bring it back to the starting point and drop it.
5. Have someone time you, see if you can beat your own score, Compare scores with a friend or family member.

Activity 2 - Paddle and Ball

Using a folder or thin book and a crumpled up piece of paper, try each of the following tasks for **1 minute each**.

Holding “Paddle” - hold the book or folder with four fingers on the bottom and your thumb on top. Make sure you are holding the short side of the book.

Making the “ball” - Put two pieces of paper on top of each other and crumple them up together into a ball. Make sure that the paper is crumpled up nice and tight.

1. Standing in place, throw the ball in the air and gently hit it with your thumb side of the paddle and catch it.
2. Standing in place, throw the ball in the air and gently hit it with your thumb side of the paddle. Try to “rally” where you hit the ball a few times in a row. Keep track of your high score.
3. Standing in place, throw the ball in the air and gently hit it with the four finger side of the paddle and catch it. (opposite side of paddle)
4. Standing in place, throw the ball in the air and gently hit it with the four finger side of the paddle. (opposite side of paddle) Try to “rally” where you hit the ball a few times in a row. Keep track of your high score.
5. Find a space in your house that has an empty wall and clear away any fragile or dangerous objects. **Make sure to check with your parents or guardians before trying this portion of the activity.** Standing in place, throw the ball in the air and gently hit it with your thumb side of the paddle towards the wall. See if you can rally the ball off the wall using both your thumb side the four finger side (forehand and backhand). Keep track of how many times you hit it off the wall.

6. Try rallying with someone else at your house. See how many times you can hit the ball back and forth.

- **If you have equipment like a paddle/racquet and ball at home, feel free to try these skills with that equipment too after trying it with the folder/book and ball of paper. I recommend you attempt these skills with a racquet outside rather than indoors.**



How to grip the racquet if you have access to one.

Springs School P.E. Asignaciones para el 6 de abril - 10 de abril

¡Hola a todos! Esperamos que todos estén bien y que su tercera semana de aprendizaje digital haya transcurrido sin problemas. Aquí hay algunos recordatorios / expectativas cuando se trata de completar sus tareas de educación física esta semana.

1. Desplácese hacia abajo y complete las lecciones para su calificación EN SUS DÍAS PROGRAMADOS DE PE. Enumeramos sus días de educación física al lado de su tarea.

2. Nuestra expectativa para cada nivel de grado es la siguiente:

Grados K-3 - Haz tu mejor esfuerzo para completar las actividades para tu grado en tus días de educación física. Confiamos en que los completará. NO es obligatorio que nos envíe una foto o video, sin embargo, nos encantaría ver lo que ha estado haciendo en su hogar y con gusto publicaremos fotos / videos en nuestra página de Twitter.

Grados 4-5: debe completar las actividades para su calificación en sus días de educación física y completar la encuesta de Google en el aula de Google. La encuesta es su forma de informarnos que estuvo físicamente activo esta semana y que completó la tarea. Esto no debe enviarse hasta el FINAL DE LA SEMANA.

Grados 6-8: para recibir el crédito completo de la semana, debe presionar el botón "enviar" después de haber completado la tarea Y enviar la encuesta en el aula de Google. Recuerde que la encuesta es para su actividad durante toda la semana, por lo que no debe enviarla hasta el FINAL DE LA SEMANA.

3. Se recomienda que todos los estudiantes realicen 60 minutos de actividad física cada día, así que no se limite a P.E. días para estar activo! Hay algunos recursos adicionales en nuestro P.E. sitio web aquí.
4. Si tiene alguna pregunta o simplemente quiere hablar, envíenos un correo electrónico. ¡Nos encantaría saber de usted! También síganos en Twitter: @KingJohn0626. Allí hemos estado publicando videos de nosotros mismos haciendo ejercicio, haciendo actividad física y también damos diferentes actividades para que pruebes también.

Entrenador King - jking@springsschool.org

Entrenador Crowley - bcrowley@springsschool.org

Entrenador Colavito - jcolavito@springsschool.org

Entrenador Musser - jmusser@springsschool.org

Grades K-2

(Kindergarten - Tuesday/Thursday)

(1st Grade - Wednesday/Friday)

(2nd Grade - Tuesday/Friday)

Warm-up

Gatos de salto x 20

Salto de línea (hacia adelante y hacia atrás usando una línea en el piso) x 20

Salto de línea (de lado a lado usando una línea en el piso) x 20

Círculos de brazo hacia adelante x 10

Círculos de brazo hacia atrás x 10

Estiramiento cuádruple (10 cuentas por pierna)

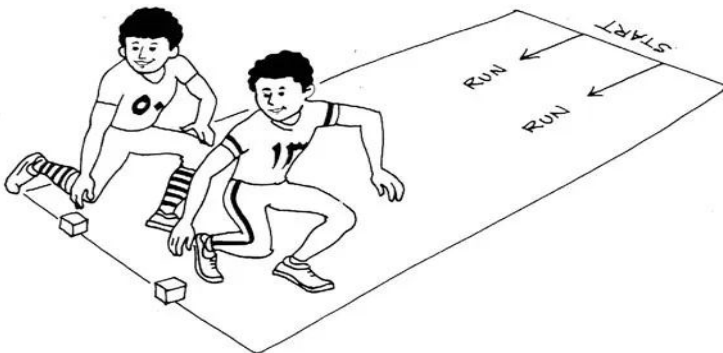
Estiramiento de los isquiotibiales sentado (con las piernas separadas y planas en el suelo, 10 cuentas para cada pierna, incluye estiramiento al centro)

Estiramiento de mariposa (10 cuentas)

Abdominales x 10

ABC Push-ups (Golpes de hombros en posición de flexiones mientras se dice alfabeto)

Actividad 1 - Shuttle Run



Encuentra dos objetos similares (por ejemplo: dos bolas, dos calcetines o dos bolsas de frijoles)

- Encuentre un espacio abierto afuera en su patio.
- Coloque los dos objetos a unos 20 pies de distancia de su punto de partida.
- Corre hacia abajo, recoge un objeto, llévalo de vuelta al punto de partida y suéltalo.
- Vuelve a bajar, recoge el segundo objeto, llévalo al punto de partida y suéltalo.

- Pídale a alguien que lo vea, vea si puede superar su propio puntaje, compare los puntajes con un amigo o familiar.

Actividad 2 - Paleta y pelota

- Usando una carpeta o libro delgado y un trozo de papel arrugado, intente cada una de las siguientes tareas durante 1 minuto cada una.

Sosteniendo "Paleta" - sostenga el libro o carpeta con cuatro dedos en la parte inferior y el pulgar en la parte superior. Asegúrate de sostener el lado corto del libro.

Cómo hacer la "bola": coloque dos trozos de papel uno encima del otro y arruguelos para formar una bola. Asegúrese de que el papel esté bien arrugado y apretado.

1. Parado en su lugar, lanza la pelota en el aire y golpéala suavemente con el lado del pulgar de la pala y agárrala.
2. Parado en su lugar, lanza la pelota en el aire y golpéala suavemente con el lado del pulgar de la pala. Trate de "reunirse" donde golpea la pelota varias veces seguidas. Mantenga un registro de su puntaje más alto.
3. Parado en su lugar, lanza la pelota en el aire y golpéala suavemente con los cuatro dedos de la pala y agárrala. (lado opuesto de la pala)
4. Parado en su lugar, lanza la pelota en el aire y golpéala suavemente con los cuatro dedos de la pala. (lado opuesto de la paleta) Trate de "reunirse" donde golpea la pelota varias veces seguidas. Mantenga un registro de su puntaje más alto.
5. Encuentre un espacio en su casa que tenga una pared vacía y limpie cualquier objeto frágil o peligroso. Asegúrate de consultar con tus padres o tutores antes de intentar esta parte de la actividad. Parado en su lugar, lanza la pelota en el aire y golpéala suavemente con el lado del pulgar hacia la pared. Vea si puede levantar la pelota de la pared usando tanto el lado del pulgar como el lado de los cuatro dedos (derecha y revés). Mantenga un registro de cuántas veces lo golpeó contra la pared.
6. Intenta reunirte con alguien más en tu casa. Vea cuántas veces puede golpear la pelota de un lado a otro.

- Si tiene equipo como una paleta / raqueta y una pelota en casa, siéntase libre de probar estas habilidades con ese equipo también después de probarlo con la carpeta / libro y la bola de papel. Te recomiendo que intentes estas habilidades con una raqueta afuera en lugar de adentro.



- Cómo agarrar la raqueta si tienes acceso a una.