

April 27, 2020

Dear Students and family members,

The physical education program at Ruus is working with resources from OPENPHYSED.ORG to help you stay physically active and healthy while our schools are closed. You can add up your total activity throughout the day to equal 60 minutes. Included in your weekly plan is a 2 week log. Students can log in their physical activities-aiming for 60 minutes a day.

Also included will be a DEAM calendar (Drop Everything And Move). It's important to have fun with being physical and healthy. So pick a day on the list and enjoy, with someone from your home. It's always great to workout with someone. What's great about the DEAM calendar is you do not have equipment. And do not forget to log your activities on your journal-working towards the 60 minutes.

The weekly calendar is set for 5 days of activities. Some of these activities require a minimum of equipment. If you do not have the equipment, skip those and find the activity you can do in your space. The warm ups are all on GoNoodle.

I really want you to have fun and move to your groove. As much as you can, make it a family affair! It's about supporting one another through Distance Learning. Together we will make a difference!

Parents: I am available any day by email: dcarr@husd.k12.ca.us
By phone on Tuesdays 1:00-2:00pm and Thursdays 9:00-10:00am
@ 650) 489-1498

This week: You will be working with noodles and scarves. If you do not have a noodle use a broom or some kind of a long handle. ALSO CHECK OUT THE VIDEO-NOODLE EXPLORATION!!! Family Fun will be a tossing game.

Remember to do your best and have fun with the people in your home.

https://openphysed.org/wp-content/uploads/2020/03/ActiveHome_K-2_Week3.pdf The link for this week's activities.

<https://youtu.be/LgMohkixc2I> Noodle Exploration Video

<https://youtu.be/kwyPDzDRCSA> Family Fun tossing game. Play with family members and keep tallies of how many you are able to make into the basket or container.

27 de abril de 2020

Estimados estudiantes y familiares:

El programa de educación física de Ruus está trabajando con recursos de OPENPHYSED.ORG para ayudarlo a mantenerse físicamente activo y saludable mientras nuestras escuelas están cerradas. Puede sumar su actividad total durante el día para que sea igual a 60 minutos. Incluido en su plan semanal es un registro de 2 semanas. Los estudiantes pueden iniciar sesión en sus actividades físicas con el objetivo de 60 minutos al día.

También se incluirá un calendario DEAM (Drop Everything And Move). Es importante divertirse siendo físico y saludable. Así que elige un día en la lista y disfruta con alguien de tu casa. Siempre es genial entrenar con alguien. Lo bueno del calendario DEAM es que no tienes equipo. Y no olvide registrar sus actividades en su diario de trabajo hacia los 60 minutos.

El calendario semanal se establece para 5 días de actividades. Algunas de estas actividades requieren un mínimo de equipo. Si no tiene el equipo, omítalos y encuentre la actividad que puede hacer en su espacio. Los calentamientos están en GoNoodle.

Realmente quiero que te diviertas y te muevas a tu ritmo. ¡Tanto como puedas, conviértelo en un asunto familiar! Se trata de apoyarse mutuamente a través del aprendizaje a distancia. ¡Juntos haremos la diferencia!

Padres: Estoy disponible cualquier día por correo electrónico: dcarr@husd.k12.ca.us
Por teléfono los martes 1: 00-2: 00pm y los jueves 9: 00-10: 00am
@ 650) 489-1498

Esta semana: estar trabajando con fideos y bufandas. Si no tiene fideos, use una escoba o algún tipo de mango largo. TAMBIÉN COMPRUEBE LA EXPLORACIÓN DE VIDEO-NOODLE !!! Family Fun será un juego de lanzamiento.

Recuerde hacer lo mejor que pueda y divertirse con las personas en su hogar.

https://openphysed.org/wp-content/uploads/2020/03/ActiveHome_K-2_Week3.pdf El enlace para las actividades de esta semana.

<https://youtu.be/LgMohkixc2I> Video de exploración de fideos

<https://youtu.be/kwyPDzDRCSA> Juego de lanzamiento de diversión familiar. Juegue con los miembros de la familia y lleve la cuenta de cuántos puede hacer en la canasta o contenedor.

د اپریل په 27، د 2020

گورانو زده کونکو او د کورنۍ:

منابع تاسو ته په فزیکي فعال او روغ پاتې شي په داسې OPENPHYSED.ORG سره Ruus د بدني روزنې د پروگرام حال کې زموږ د بنسټونو څي ترلي دي مرسته کار کوي. تاسو کولی شئ چې خپل ټول فعالیتونه د ورځې په ترڅ کې اضافه ته سره د log د مساوي تر 60 دقیقو وي. ستاسو په اونۍ پالنې کې شامل د 2 اونيو کې یو ریکارډ دی. زده کونکي کولای شي پر یو ورځ د 60 دقیقو په موخه د خپل فزیکي فعالیتونه

لاسرسی له هر څه او لېږدېدنې) جنټري هم شامل دي. دا مهمه دهنقریح وجود مناسبه او سالم. نو په دې لست (DEAMs یو جنټري په اړه بنسټ DEAMs کې په ورځ کې واخلئ او په خپل کور کې د چا څخه خوند اخلئ. داغوره تلچا سره وروزي. د خبره داده چېکوی وسایل نه لري. او نه هېرپه خپل ورځني کار د خپلو فعالیتونو تر 60 دقیقو ثبت کړي.

د اونۍ جنټري لپاره د فعالیتونو د 5 ورځو جوړ. د دغو فعالیتونو څښتن لړ وسایلو ته اړتیا لري. کهنه د تجهیزاتو، پاس یې نه دي. GoNoodle په UPS لري او د فعالیتونو د موندلو تاسو کولای شي چې په خپل ځای نه. په تمریناتي

زه په رښتیا غواړنځوند لري او تاسو سره ستاسو د حرکتسرت. لکه څومره چې تاسو کولای شي، اړوپیه د کورنۍ یو چارې! دا چې د یو بل له لارې واټن زده کړې څخه ملاتړ وکړي. مونږ به په گډه د بدلون

مور او پلار: dcarr@husd.k12.ca.us: هر ورځ په بريښنالیک زه موجود یم
lam او پنجشنبې په 9:00-10:00 pm د تلیفون په واسطه د سه شنبې 1:00-2:00
@ 650) 489-1498

په دې اونۍ کې: وي سره آش او دستمال کار کوي. کهکوی آش نه لري، یوه جارو او یا د اوږد لاستی یو ډول وکاروي. هم د د اکتشاف چک شي !!! د کورنۍ ملگرتوب به د پیل لوبه وي NOODLE ویډیو

په یاد ولرئ ټولو غوره تاسو کولای شي او دسره په کور کې د خلکو د تقریح

د چې د دې اونۍ https://openphysed.org/wp-content/uploads/2020/03/ActiveHome_K-2_Week3.pdf د فعالیتونو مخونه

ویډیو اکتشاف <https://youtu.be/LgMohkixc2I>

آش

او تاسو کولای شي په Play بچه لوبه د کورنۍ د تقریح سره د کورنۍ د غږو <https://youtu.be/kwyPDzDRCSA> ټوکرۍ یا لوبنۍ څومره کار روان وساتي.