

# WPCSD Elementary Physical Education

*Complete each fitness challenge, try and be active every day*

## JUNE 2020

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	<b>1</b> <b>Do 4 sets of 5</b> Push-ups with eyes closed!	<b>2</b> <b>Do 25</b> Jumping Jacks while singing your song	<b>3</b> <b>Do 20</b> Sit-ups putting your toes under the couch	<b>4</b> <b>Jog in Place</b> for 60 seconds without your laces coming untied	<b>5</b> <b>Lunges</b> Do 10 on each leg while saying the alphabet backwards	<b>6</b> <b>Drizzle Challenge</b> Drizzle a ball 100 times with each hand. Can you successfully drizzle 100 times with each hand while moving?
<b>7</b> Do 20 <b>Wall Push-ups</b> with your pet or stuffed animal	<b>8</b> <b>Dance for 2 minutes</b> by yourself and again with a family member	<b>9</b> <b>Hold a Plank Position</b> for 30 seconds 3 x's	<b>10</b> <b>Chair Pose</b> hold for 30 seconds 3 x's	<b>11</b> <b>Star Jumps</b> Jump up and down with your arms and legs spread out 10 x's	<b>12</b> <b>Crazy 8's</b> 8 jumping jacks 8 silly shakes 8 high knees 8 scissor jumps	<b>13</b> <b>Create a Game</b> Go outside and make up a game using a ball, sock and jump rope.
<b>14</b> <b>Scissor Kicks</b> 20 By yourself and with family member	<b>15</b> <b>Crabby Clean Up</b> Tidy up your room while walking like a crab	<b>16</b> <b>Superhero Pose</b> On belly, lift a book off the ground and read an entire page or more	<b>17</b> <b>Stretching</b> In a standing position with legs together, reach for your toes and hold for 30 seconds 5 x's	<b>18</b> <b>Dance Moves</b> Put on your favorite song and show off your best moves for an entire song!	<b>19</b> <b>Squats</b> With a family member do squats while singing your school song 3 x's	<b>20</b> <b>Skip</b> Go outside and skip round your home trying to whistle
<b>21</b> <b>CLAP &amp; CATCH</b> Throw a soft object in the air. 20 x's	<b>22</b> <b>Free Choice</b> Pick your favorite activity and do it again.	<b>23</b> <b>Yoga Breathing</b> Take a deep breath, smell the flowers Hold.. Hold..and blow out the candles	<b>24</b> <b>Jog</b> In place for 30 seconds in every room in your home	<b>25</b> <b>Cobra Stretch</b> Touch your belly to the floor while you push-up and look at the ceiling for 5 seconds	<b>26</b> <b>Gratitude Attitude</b> Looking back, write something down that you are proud of something you did and why?	<b>27</b> <b>Summer</b>

# WPCSD Departamento de Educación Física

Completa cada reto físico, trata de estar en actividad cada día

## JUNIO 2020

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	<b>1</b> <b>Haz 4 grupos de 5</b> ¡Lagartijas/planchas con los ojos cerrados!	<b>2</b> <b>Haz 25</b> Saltos de tijera/Jumping Jacks, mientras cantas una canción	<b>3</b> <b>Haz 20</b> Abdominales poniendo los dedos de los pies debajo del sofá.	<b>4</b> <b>Salta en el mismo lugar</b> por 60 segundos sin que tus cordones se desaten	<b>5</b> <b>Estocadas</b> Haz 10 con cada pierna mientras dices el alfabeto al revés	<b>6</b> <b>Desafío de Dribble</b> Regatea una pelota 100 veces con cada mano. ¿Puedes driblar con éxito 100 veces con cada mano mientras te mueves?
<b>7</b> <b>Haz 20</b> <b>Flexiones en la pared</b> Con tu mascota o un peluche	<b>8</b> <b>Baila por 2 minutos</b> Solo y otra vez mas con un miembro de tu familia	<b>9</b> <b>Mantiene una posición de Lagartija</b> por 30 segundos 3 veces	<b>10</b> <b>Postura de Silla</b> <b>Mantiene por 30 segundos</b> 3 veces	<b>11</b> <b>Salto de Estrella</b> Salta para arriba y abajo con los brazos las piernas extendidas 10 veces	<b>12</b> <b>Loco 8's</b> 8 saltos de tijeras 8 movimientos locos 8 rodillas arriba 8 zancadas con salto	<b>13</b> <b>Crear un Juego</b> Sal afuera y crea un juego con una pelota, un calcetín y una cuerda para saltar.
<b>14</b> <b>Patadas de Tijeras</b> 20 veces Solo y con un miembro de tu familia	<b>15</b> <b>Limpieza como el Cangrejo</b> Ordena tu habitación mientras caminas como un cangrejo	<b>16</b> <b>Postura de Superhéroe,</b> De barriga, levanta un libro del piso y lee una página o mas	<b>17</b> <b>Estiramiento</b> Parado con las piernas juntas, alcanza los dedos de los pies y mantenlo por 30 segundos 5 veces	<b>18</b> <b>Movimientos de Baile</b> ¡Pon tu canción favorita y demuestra tus mejores movimientos durante toda la canción!	<b>19</b> <b>Sentadillas</b> Con un miembro de tu familia haz sentadillas mientras cantas la canción de tu escuela 3 veces	<b>20</b> <b>“Skip”</b> Sal afuera y salta alrededor de tu casa tratando de silbar
<b>21</b> <b>Aplauda y Atrapa</b> Tira un objeto suave al aire y agárralo 20 veces	<b>22</b> <b>Elección Libre</b> Escoge tu actividad favorita y hazlo otra vez	<b>23</b> <b>Respiración Yoga</b> Respira profundo, huele las flores. Aguanta.. Aguanta y sopla las velas ..	<b>24</b> <b>Trotar</b> En el lugar por 30 segundos en cada habitación de tu casa.	<b>25</b> <b>Estiramiento Cobra</b> Toca tu barriga con el piso mientras haces flexiones y miras al techo por 5 segundos	<b>26</b> <b>Actitud de Gratitud</b> Mira atrás, escribe algo de lo que estas orgulloso de lo que hiciste y por qué?	<b>27</b> <b>Verano</b>