



Wildcat Fitness Challenge

HOAGLAND ELEMENTARY



12009 Hoagland Road, Hoagland, IN 46745

PH. (260) 446-0160 FAX (260) 446-0163

25 de Septiembre de 2009

Estimados Padres y Tutores:

Los estudiantes y empleados participarán en actividades deportivas empezando el 1º de octubre de 2009 hasta el 10 de mayo de 2010. Se pedirá a todos los participantes que anoten por lo menos 20 minutos de ejercicio cada día. La meta es hacer ejercicio cuatro de siete días. Se animará a los estudiantes a participar en una gran variedad de actividades que los ayudarán a mantenerse activos durante los meses de clima frío.

Los estudiantes anotarán actividades en una libreta y someterán sus anotaciones cada mes. A su tiempo, pondrán una marca (huella) en la pared para graficar el avance de su clase. Cada nivel de grado competirá por el primer lugar. Los estudiantes que participen cada mes recibirán un brazalete Hoagland Spirit al final del programa.

La ayuda de los padres consiste en animar a los estudiantes a ser activos en la casa, ayudándolos a terminar sus anotaciones en la libreta y al firmar su libreta. Se incluye una lista parcial para mostrar que una variedad de actividades podrían ser contadas como minutos que se hacen en casa. Cualquier actividad física en que participen los estudiantes fuera de la escuela puede ser tomada en cuenta para ser incluida en su tiempo. Cuando la libreta esté completa, los padres deben firmar la libreta para verificar el tiempo y los estudiantes deben devolverla a la escuela.

Sugerencias de actividades de ejercicios en casa: La participación en cualquier juego de deporte o práctica, caminar, correr, cheerleading, ejercicio aeróbico, karate, judo, kickboxing, pesas, ó desarrollo de los músculos. Por favor tome en cuenta que ésta es sólo una lista parcial de posibles actividades.

Agradecemos su ayuda en este proyecto de salud mental y física y los invitamos a participar con sus hijos. También esperamos que pueda usted visitarnos para verificar el avance del nivel de grado anunciado en el pasillo cerca del café.

Gracias,

Marilyn Hissong, Directora
Miembros del Comité de Salud Mental y Física