

Programa Fitness Stars de la Escuela de Primaria Rosemary Hills

Estimados padres de familia o acudientes,

Durante la semana del 8 de febrero, presentaremos a su hijo/a en RHPS un programa que se llama Fitness Stars. Fitness Stars es un programa que estimula a su hijo/a a hacer ejercicio regularmente y a ocupar su tiempo en actividades físicas tanto en la casa como en la escuela. Este programa es opcional para todos los estudiantes.

El programa funciona de la siguiente manera: Con su ayuda, su niño va a llenar el registro de actividades de Fitness Stars, según las actividades en las que él/ella participe durante la semana. Las actividades pueden registrarse en incrementos de 10 minutos. La meta es completar una hora de actividad física diaria.

El programa incentiva a los niños a participar en actividades que ellos disfrutan. La lista a continuación incluye algunas de las actividades que cuentan:

- Jugar afuera
- Montar en bicicleta
- Béisbol/Softbol
- Baloncesto
- Bolos
- Baile
- Fútbol americano
- Gimnasia
- Quehaceres domésticos
- Karate o Tae Kwon Do
- Saltar cuerda
- Jardinería
- Correr/trotar
- Apalea nieve
- Patinar (en hielo/en ruedas)
- Fútbol
- Nadar
- Tenis
- Caminar/Escalar
- Otras actividades

No olvide preguntarle a su hijo/a sobre las clases de gimnasia, el recreo en el patio, el baile en la clase de música, y otras actividades físicas que el profesor les haya dado a conocer en sus respectivas clases. Esos minutos también cuentan!

A esta carta se adjunta un ejemplo de un formulario de actividades de Fitness Stars que ya ha sido completado, así como un formulario en blanco para llenar y devolver a la clase de su hijo/a vía correo de mochila. Formularios en blanco adicionales estarán disponibles en el salón de clase, para llevar a casa en cualquier momento. Igualmente, en el sitio Web de RHPS PTA. Hemos incluido en este paquete otros materiales que pueden ser beneficiosos para usted y su hijo/a.

Su hijo/a puede entregar el formulario al profesor en cualquier momento! Una vez recibamos los formularios, estos se entregarán a los voluntarios de PTA para que sean registrados en la base de datos de Fitness Stars. A medida que su hijo/a alcance ciertas metas, él/ella será recompensado/a con premios. También mantendremos un conteo del total de horas de cada clase en el tablero de noticias. Las clases que registren el mayor número de horas recibirán un premio. El primer día para registrar horas es el 8 de febrero. El programa se llevará a cabo hasta el 12 de marzo de 2010, siendo esta la fecha límite para entregar los formularios.

Estamos muy emocionados con este programa, ya que sabemos que promover la actividad física, de manera positiva, desde una temprana edad, puede llevar a toda una vida de buena salud.

Sinceramente,

Stephanie Warlick
Coordinadora de Salud y Seguridad RHPS PTA

Anne Jacobs Lieberman
Co-Coordinadora de Fitness Stars