



Enfoquémonos en Educación Física

¡Hola familias de Woodburn!

Somos el Sr. Shirley y el Sr. Coakley, los maestros de Educación Física. EDUCACIÓN FÍSICA es un momento para alentar y motivar a los estudiantes a vivir estilos de vida saludables, activos y divertidos. Durante las clases de educación física, enseñamos a los estudiantes habilidades para toda la vida, trabajamos en actividades físicas y aprendemos hábitos saludables. Estamos aquí para ayudar a la comunidad de Woodburn a mantenerse activa e informada. Hay bastantes recursos disponibles para nosotros en este momento en línea, como [GoNoodle](#), [PEBowman](#), [Cosmic Kids Yoga](#) y muchos otros para ayudarlo a usted y a su familia a mantenerse activos. Las actividades asincrónicas también están disponibles en Schoology.

Febrero es el “Mes de Concientización sobre la Salud del Corazón”.



Quiero animar a todas las familias a realizar el reto 9, 5, 2, 1, 0.

9 - la cantidad de horas de sueño que debemos tener diariamente.

5- cuántas porciones de frutas y verduras debemos comer diariamente.

2-limite el tiempo de "pantalla" (televisión, Internet, videojuegos) a 2 horas o menos por día.

1-haga al menos 1 hora de actividad física cada día.

0-elimine las bebidas azucaradas (beber más agua).



Ralph Shirley, Especialista de Educación Física
Correo: rwshirley@fcps.edu  @PE_Woodburn



Jay Coakley, Especialista de Educación Física
Correo: jjcoakley@fcps.edu  @PE_Woodburn

