

P.E. E-Learning Track & Field

Daily Warm-up

Jog for 1-2 minutes

30 seconds of high knees

30 seconds of skips

30 seconds of quick feet

Stretch out your legs and arms for 2-3 minutes

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Option 1	<p>Sprints</p> <p>A sprint is a short running race where you run as fast as you can. In track and field these events are usually the 100m, 200m & 400 meters.</p> <p>How fast can you run? Find a spot to safely run outside. Pick a start and finish line. Run as fast as you can. Can you race a sibling or family member? Who won? How far did you race?</p>	<p>Long Jump</p> <p>The long jump is a field event. Athletes run and jump as far as they can.</p> <p>How long can you jump?</p> <p>How to do the standing long jump</p> <p>Find a safe spot on the grass or on the carpet. Bring your arms back and jump forward as far as you can. Mark where you land. See if you can beat your previous</p>	<p>Mile</p> <p>The mile is considered a distance track event. The mile is 4 laps around the track.</p> <p>How long can you run without stopping? Did you know one mile is 1600 meters or 5280 feet?</p> <p>If you can't track your mile try to run for 10 minutes straight. If you need to walk do so, but remember to push</p>	<p>Shot-Put Discus</p> <p>The shot put and discus are field events. You throw the shot put or discus from a ring as far as you can.</p> <p>How far can you throw?</p> <p>How to throw a Shot Put and Discus</p> <p>Equipment Shot put - baseball or ball if outside Rolled up socks if inside Discus - Frisbee if</p>	<p>Hurdles</p> <p>The hurdles are a track event. Athletes run and jump over hurdles as they race to the finish line.</p> <p>Can you run and jump at the same time?</p> <p>Find a safe spot to move. You can use anything as a hurdle. Put down some painters tape, a shirt, pool noodle or draw a line with chalk. Be creative, but make</p>

	Share with your P.E. teacher how fast you ran!	<p>jump. Can you challenge a family member?</p> <p>Share with your P.E. teacher how far you jumped!</p>	<p>yourself.</p> <p>Try to run outside in a safe place in your yard. If you need to stay inside run in place or around in a room.</p> <p>Share with your P.E. teacher how you felt you did.</p>	<p>outside</p> <p>Paper plate if inside</p> <p>Try each activity at least 5 times. Challenge a sibling or family member.</p> <p>Share with your P.E. teacher which one you liked best?</p>	<p>sure it is something soft. Lay out out a couple a few feet apart. On your mark, get set, GO! Run and jump over your hurdles.</p> <p>Try this a few times.</p> <p>Time yourself</p> <p>Compete against a sibling or family member</p> <p>Share with your P.E. teacher how you felt about the hurdles.</p>
Option 2	<u>200 Meter Dash - Go Noodle</u>	<u>Long Jump - Go Noodle</u>	<u>Steeple Chase - Go Noodle</u>	<u>Shot Put - Go Noodle</u> <u>Discus - GoNoodle</u>	<u>Hurdles - GoNoodle</u> <u>400M Hurdles - Go Noodle</u>
Additional Videos					
	<u>5 year old running 400m</u> <u>Fastest Kid</u>				<u>Men Olympic hurdles</u>

	on the block race				
--	-----------------------------------	--	--	--	--

Educación física/ Aprendizaje remoto Mayo 11- Mayo 15

Campo y pista

Calentamiento diario

Trota durante 1-2 minutos

30 segundos de correr levantando las rodillas sin moverse del mismo lugar

30 segundos de saltos sobre un solo pie

30 segundos de movimientos rápidos con los pies (quick feet)

Estira tus piernas y brazos durante 2-3 minutos

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Opción 1	<p style="color: blue;">Aceleraciones</p> <p>Un 'sprint' (aceleración) es una carrera corta en la que corres lo más rápido que puedes. En atletismo, estos eventos suelen ser de 100m, 200m y 400 metros.</p> <p>¿Qué tan rápido puedes correr? Encuentra un lugar para correr con seguridad</p>	<p style="color: blue;">Salto de longitud</p> <p>. El salto de longitud es un evento de campo. Los atletas corren y saltan tan lejos como pueden</p> <p>¿Qué tan lejos puedes saltar?</p> <p>Cómo realizar el salto de longitud de pie/ How to do</p>	<p style="color: blue;">Milla</p> <p>La milla se considera un evento de distancia en la pista. La milla (1.6 kms) es de 4 vueltas alrededor de la pista.</p> <p>¿Qué tan lejos puedes correr sin detenerte? ¿Sabías que una milla es igual a 1,600 metros o</p>	<p style="color: blue;">Lanzamiento de bala (pesa) y de disco</p> <p>El lanzamiento de bala (pesa) y el disco son eventos de campo. Lanzas la bala (pesa) o el disco desde un ring lo más lejos que puedes.</p> <p>¿Qué tan lejos puedes</p>	<p style="color: blue;">Obstáculos</p> <p>Los obstáculos son un evento de pista. Los atletas corren y saltan obstáculos cuando corren hacia la línea de meta</p> <p>¿Puedes correr y saltar al mismo tiempo?</p> <p>Encuentre un</p>

	<p>afuera. Elige una línea de inicio y una final. Corre tan rápido como puedas. ¿Puedes correr contra un hermano o contra un miembro de la familia? ¿Quién ganó? ¿Qué tan lejos corriste?</p> <p>¡Comparte con tu maestro de educación física lo rápido que corriste!</p>	<p>the standing long jump</p> <p>Encuentra un lugar seguro en el césped o en la alfombra. Coloca tus brazos hacia atrás y salta hacia el frente tan lejos como puedas. Pon una marca en donde aterrices. Ve si puedes vencer tu salto anterior. ¿Puedes desafiar a un miembro de la familia?</p> <p>¡Comparte con tu maestro de educación física qué tan lejos saltaste!</p>	<p>5,280 pies?</p> <p>Si no puedes registrar tu milla, intenta correr durante 10 minutos seguidos. Si necesitas caminar, hazlo, pero recuerda esforzarte.</p> <p>Trata de correr afuera en un lugar seguro en tu jardín. Si necesitas permanecer adentro, corre sin moverte de un lugar o alrededor de una habitación</p> <p>¡Comparte con tu maestro de educación física cómo te sentiste!</p>	<p>lanzar?</p> <p>Cómo hacer el lanzamiento de bala (pesa) y de disco</p> <p>How to throw a Shot Put and Discus</p> <p>Equipo Bala/pesa – pelota de béisbol o pelota (si se lanza afuera de la casa); Calcetines enrollados/ hechos bola (si le lanza dentro de la casa).</p> <p>Disco - ‘Frisbee’ (si se lanza afuera de la casa) Plato de cartón (si se lanza dentro de la casa)</p> <p>Intenta cada actividad por lo menos 5 veces. Desafía a un hermano o aun miembro de tu familia.</p> <p>Comparte</p>	<p>lugar seguro para moverse. Puedes usar cualquier cosa como obstáculo. Coloca cinta para pintores, una camisa, o dibuja una línea con gis. Sé creativo, pero asegúrate de que sea algo suave. Extiende la línea a unos pocos pies de distancia. ¡En sus marcas, listos, FUERA! Corre y salta sobre los obstáculos.</p> <p>Intenta esto varias veces.</p> <p>Toma el tiempo que hiciste.</p> <p>Compíte contra un hermano o un miembro de tu familia.</p> <p>Comparte con tu maestro de educación física qué te</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				con tu maestro de educación física cuál te gustó más.	parecieron los obstáculos.
Opción 2	200 Meter Dash - Go Noodle	Long Jump - Go Noodle	Steeple Chase - Go Noodle	Shot Put - Go Noodle Discus - GoNoodle	Hurdles - GoNoodle 400M Hurdles - Go Noodle
	Videos adicionales				
	5 year old running 400m Fastest Kid on the block race				Men Olympic hurdles