

Family Exercise and Health

Presented by Jessica Billingsby and Patricia Smith
Trexler Teachers and Coaches of Heart and Sole

According to the State of Obesity Report from 2015, Pennsylvania ranks 14th in the nation of states with highest rates of physical inactivity. For long term health benefits, the recommended amount of minutes of physical activity for adults is 2 hours and 30 minutes per week, with two days of muscle strengthening in addition to that. The recommendation for teens and children is 60 minutes of physical activity per day.

Finding ways to exercise safely in our community can be a challenge. There are many ways for our students to get involved in sports and activities that promote movement here at Trexler. To stay on top of our offerings, make sure to refer to our **DAILY**

ANNOUNCEMENT SLIDESHOW

There are also simple ways to include movement and exercise in the home. We have tried to come up with some fun ways to increase physical activity that are both safe and beneficial for the entire family.

Según el Informe sobre el estado de la obesidad de 2015, Pensilvania ocupa el puesto 14 en la nación de los estados con las tasas más altas de inactividad física. Para obtener beneficios para la salud a largo plazo, la cantidad recomendada de minutos de actividad física para adultos es de 2 horas y 30 minutos por semana, además de dos días de fortalecimiento muscular. La recomendación para adolescentes y niños es de 60 minutos de actividad física al día.

*Encontrar maneras de hacer ejercicio de manera segura en nuestra comunidad puede ser un desafío. Hay muchas maneras para que nuestros estudiantes participen en deportes y actividades que promuevan el movimiento aquí en Trexler. Para estar al tanto de nuestras ofertas, asegúrese de consultar nuestra **PRESENTACIÓN DE ANUNCIOS DIARIOS***

También hay formas sencillas de incluir movimiento y ejercicio en el hogar. Hemos tratado de idear algunas formas divertidas de aumentar la actividad física que son seguras y beneficiosas para toda la familia.

STUDENT LED WORKOUTS (always free)
VIDEOS DE EJERCICIOS IMPULSADOS POR ESTUDIANTES (siempre gratis)

Sworkit Youth Workouts

Yoga With Adriene - YouTube

City of Allentown Parks Locator

**7 Tips For Effective Communication
With Your School-aged Child**

**Positive Affirmations to Practice
with your Kids**

Tips for Increasing Exercise at Home:

1. Use one of our ideas shared below. Pick something easy and doable.
2. Brainstorm other ideas with your family to add to the list.
3. Schedule your activities to make them a priority.
4. Celebrate and share your success! Tell a friend or neighbor. Be an encouragement to those around you.

Simple, Doable Steps to Increase Movement:

- Take the stairs instead of the elevator.
- Limit screen time and keep screens out of your child's bedroom.
- Take a walk around the block after a meal.
- Make a new "house rule": Example: "No sitting during TV commercials."

Suggestions for Family Fun

- Spend time outside together at a park or neighborhood pool.
[City of Allentown Parks Locator](#)
- Involve the whole family in household chores: cleaning, vacuuming, and yard work.
- Issue a family challenge: Example: who can be first person to achieve a specific fitness goal.
- Celebrate special occasions with something active: Examples: a hike, volleyball game, or frisbee match.

Active Schools and Communities

- Facilitate a safe walk to and from school for the kids in your neighborhood once a week.
- **[Trexler Announcement Slides](#)**
- **[YMCA](#)**
- **[Programs \(ENGLISH\)](#)**

Consejos para aumentar el ejercicio en casa:

1. Utilice una de nuestras ideas compartidas a continuación. Elige algo fácil y factible.
2. Haga una lluvia de ideas con su familia para agregar a la lista.
3. Programe sus actividades para que sean una prioridad.
4. ¡Celebre y comparta su éxito! Dile a un amigo o vecino. Sé un estímulo para los que te rodean.

Pasos simples y factibles para aumentar el movimiento:

- Usa las escaleras en lugar del elevador.
- Limite el tiempo de pantalla y mantenga las pantallas fuera de la habitación de su hijo.
- Dé un paseo alrededor de la cuadra después de una comida.
- Haga una nueva “regla de la casa”: Ejemplo: “No sentarse durante los comerciales de televisión”.

Sugerencias para la diversión familiar

- Pasen tiempo juntos al aire libre en un parque o en la piscina del vecindario.
[City of Allentown Parks Locator](#)
- Involucre a toda la familia en las tareas del hogar: limpiar, pasar la aspiradora y trabajar en el jardín.
- Establezca un desafío familiar: Ejemplo: quién puede ser la primera persona en lograr un objetivo de condición física específico.
- Celebre las ocasiones especiales con algo activo: Ejemplos: una caminata, un partido de voleibol o un partido de frisbee.

Escuelas y Comunidades Activas

- Facilite una caminata segura hacia y desde la escuela para los niños de su vecindario una vez por semana.
- **[Trexler Announcement Slides](#)**
- **[YMCA](#)**
- **[Programas](#) (ESPAÑOL)**

what's your name?

Fit activity for kids

ESCRIBE TU NOMBRE COMPLETO Y COMPLETA LA ACTIVIDAD PARA CADA LETRA. PARA UN DESAFÍO MÁS, INCLUYA SU SEGUNDO NOMBRE Y HAGA CADA DOS VECES. POR VARIEDAD, PUEDE UTILIZAR EL NOMBRE DE UN PERSONAJE FAVORITO O EL NOMBRE DE UN FAMILIAR.

A Salta arriba y abajo 10 veces

B Da cinco vueltas en círculo.

C Salta sobre un pie cinco veces.

D Corre a la puerta más cercana, luego regresa.

E Camina como un oso mientras cuentas hasta cinco.

F do 3 cartwheels

G Haz diez saltos de tijera.

H Salta como una rana 8 veces.

I Párate sobre tu pie izquierdo y mantén el equilibrio mientras cuentas hasta diez.

J Párate sobre tu pie derecho y mantén el equilibrio mientras cuentas hasta diez.

K Marcha como un soldado de juguete para contar hasta 12.

L Simule saltar la cuerda mientras cuenta hasta 20.

M do 3 somersaults

N Recoge una pelota sin usar las manos.

O Camina hacia atrás 50 pasos y luego salta hacia atrás.

P Camine de lado 20 pasos y luego salte hacia atrás.

Q Camina como un cangrejo mientras cuentas hasta 10.

R Camina como un oso mientras cuentas hasta 5.

S Agáchese y tóquese los dedos de los pies 20 veces.

T Pretenda pedalear una bicicleta con las manos mientras cuenta hasta 17.

U Haz rodar una pelota usando solo tu cabeza.

V Batir los brazos como un pájaro 25 veces.

W Simule montar un caballo y cuente hasta 15.

X Prueba y toca las nubes contando hasta 15.

Y Camine de rodillas mientras cuenta hasta 10.

Z Haz diez flexiones.

what's FIT activity FOR kids your name?

SPELL OUT YOUR FULL NAME AND COMPLETE THE ACTIVITY LISTED FOR EACH LETTER. FOR A GREATER CHALLENGE INCLUDE YOUR MIDDLE NAME & DO EACH ONE TWICE! FOR VARIETY YOU CAN USE A FAVORITE CHARACTER'S NAME OR A FAMILY MEMBER'S NAME.

- | | |
|---|--|
| A jump up & down 10 times | N pick up a ball without using your hands |
| B spin around in a circle 5 times | O walk backwards 50 steps and skip back |
| C hop on one foot 5 times | P walk sideways 20 steps and hop back |
| D run to the nearest door and run back | Q crawl like a crab for a count of 10 |
| E walk like a bear for a count of 5 | R walk like a bear for a count of 5 |
| F do 3 cartwheels | S bend down and touch your toes 20 times |
| G do 10 jumping jacks | T pretend to pedal a bike with your hands for a count of 17 |
| H hop like a frog 8 times | U roll a ball using only your head |
| I balance on your left foot for a count of 10 | V flap your arms like a bird 25 times |
| J balance on your right foot for a count of 10 | W pretend to ride a horse for a count of 15 |
| K march like a toy soldier for a count of 12 | X try and touch the clouds for a count of 15 |
| L pretend to jump rope for a count of 20 | Y walk on your knees for a count of 10 |
| M do 3 somersaults | Z do 10 push-ups |

what's your name?

SPELL OUT YOUR FULL NAME AND COMPLETE THE ACTIVITY LISTED FOR EACH LETTER. FOR A GREATER CHALLENGE INCLUDE YOUR MIDDLE NAME & DO EACH ONE TWICE! FOR VARIETY YOU CAN USE A FAVORITE CHARACTER'S NAME OR A FAMILY MEMBER'S NAME.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y








Z

Healthy Family Calendar

Name: _____

Date: _____

K  Your Fun Activity
E
Y  Your Healthy Food

Day of the Week	Type of Activity	What Time of the Day	Who Will Participate	Did We Do It?
Monday	 Walk 15 minutes	7am and 5pm	Mom & Sally	
	 Eat 1 fruit	Lunch	Sally & John	
Monday				
				
Tuesday				
				
Wednesday				
				
Thursday				
				
Friday				
				
Saturday				
				
Sunday				
				
HOW MANY STARS DID YOU GIVE YOURSELF?				


Calendario familiar saludable

Nombre:

Fecha:

K  Tu actividad divertida

E

Y  Tu Comida Saludable

Día de la semana		Tipo de actividad	A que hora	Quién participará	¿Lo hicimos?
Lunes		Camina 15 minutos	7am and 5pm	Mom & Sally	
		comer 1 fruta	Almuerza	Sally & John	
Lunes					
					
Martes					
					
Miércoles					
					
Jueves					
					
Viernes					
					
Sábado					
					
Domingo					
					
¿CUÁNTAS ESTRELLAS TE DISTE?					