



## Keep Moving!!!

These unprecedented circumstances effect all of us. School closures might be fun for a little while, but soon will become boring. Instead of getting the regular physical activity during the AfterSchool program or Physical Education classes, students are missing out on this regular routine and can quickly fall into sedentary habits.

### ***We're here to help!***

Here are some quick tips that are guaranteed to keep everyone moving at home!

- 1) Follow the Fitness Calendar attached. Complete each activity three times a day.
- 2) Check out **Fitivities**® (<https://amzn.to/2U9yeDw>) on **Amazon**. Fitivities® is an affordable twist on Skillastics® created specifically for families. Fitivities® is a resource the whole family can play together! (*Skillastics® is a physical activity program used by over 10 million students in more than 25,000 AfterSchool, PE & Community-Based Programs nationwide*).

**Together, we will get through this extraordinary situation together!**

## Family Fitness Calendar

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Have everyone in your family jump to the sky and take turns spelling your names when you jump!	Do 10 (or more if you can) knee "push-ups" before breakfast and before you go to bed together.	Try to do the "twist" together during an entire TV commercial.	Lift left knee to right elbow & repeat lifting right knee to left elbow to the beat of one of your favorite songs.	Do 10 arm circles in each room of your home.	Go to each room in your home and balance on one leg for 10 seconds on each leg.	Take a walk with your family and when you get back have your child teach you their favorite exercise, they learned in school
Have a contest to see who can lean their back against a wall and hold the squat position the longest.	Alternate raising your knees to your palms of your hand while singing your favorite song.	Everyone takes turns jumping side to side with feet together 5 times in every doorway of your home.	Have a contest to see who can balance the longest by making a small circle with one leg while standing.	Shadow box (punching the air directly in front of you) and reciting the alphabet for each time you punch the air.	Dance together to a favorite song of the kids and then dance together to a favorite song of the parents.	See how many times you can throw a ball to each other without dropping it. Set a goal for yourself.
Have everyone in your family partner up, face your partner. Together, touch the floor with both hands then jump up and clap both hands above your head together 10 times. Make sure you partner up with every member of the family.	Everyone skip around your kitchen table 8 times (but be careful!). Change directions and go the other way each time you finish a circle.	Everyone does 20 "Jumping Jacks" before each meal.	Everyone walks on their tippy toes 30 times. Each step counts as one.	Everyone jogs in place for 1 minute or during a TV commercial. Have a contest to see how high you can raise your knees during the jog.	Everyone pretends to jump rope for one minute without stopping. Rest for 30 seconds and do it again.	Flip a coin with someone in your family. The winner chooses an exercise for the other person to do 10 times. Repeat 5 times.
Spell the town and state you live in while doing the scissor jump. Repeat 4 more times, spelling something else in your home.  <i>(Scissor Jumps are Jumping Jacks without using the arms).</i>	Everyone does 10 push-ups standing up and leaning against a wall. During the push-ups each person share a story that happened during the day (rest between stories).	Everyone tosses a grocery plastic bag in the air together 20 times with right hand & 20 times with left. (Everyone has their own plastic bag)	Everyone hops on one leg at a time to 20, counting by 2's. (i.e. 2,4,6,8...). Repeat 5 times.	Side Slide (Sliding without crossing legs) from one side of a room to the other 3 times.	Do 10 "sit-ups" before breakfast and 10 before you go to bed.	Take turns playing "Follow the Leader". One person does any exercise(s) they want within a minute and the whole family must mimic the actions.
Everyone stands on a step with their heels hanging off the side of the step. Do 15 calf raises for every person in your family. (Rest between).	Have a "conga" line going throughout the house with everyone following the exercise the leader is doing. When you get back to the start spot, switch leaders. Music playing makes this fun!	Everyone sits in a chair with both feet on the ground. Start by everyone following the leader who moves legs and arms in creative ways. Do this for one minute and switch leaders.				

## **Medical Disclaimer**

Always consult your physician before beginning any physical activity or exercise program. Contact your physician if you experience any symptoms of weakness, unsteadiness, light-headedness or dizziness, chest pain or pressure, nausea, or shortness of breath. Mild soreness after exercise may be experienced after beginning a new exercise. Contact your physician if the soreness does not improve after 2-3 days.

Understand that when participating in any activity or exercise involving strenuous physical exercise and movement like these exercises listed, there is the possibility of physical injury. To reduce the risk of injury, never force or strain during exercise. If you experience pain or discomfort during exercise, stop immediately and consult your doctor. When you engage in these exercises, you agree that you do so at your own risk, are voluntarily participating in these activities, assume all risk of injury to yourself or others, and agree to release and discharge Sandy Spin Slade, Inc., together with its parent, subsidiaries, successors, agents, assigns and contractors, and their respective shareholders, directors, members, officers, and employees (collectively, "Sandy Spin Slade") from any and all claims, rights of action or causes of action, known or unknown, present or future, arising out of or connected to the use of this product.

Sandy Spin Slade, Inc. DBA Skillastics cannot guarantee that these exercises are safe and proper for every individual. Any liability, loss, or damage in connection participating in any of the above said exercises, is expressly disclaimed, including, but not limited to LIABILITY FOR INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES.

## Calendario de fitness familiar

Dom	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
i Que todos los de tu familia salten al cielo y se turnen para deletrear tus nombres cuando saltes!	Hacer 10 (o más si se puede) rodilla "flexiones" antes del desayuno y antes de ir a la cama juntos.	Trate de hacer el "Twist" juntos durante un comercial de TV completo.	Levante la rodilla izquierda al codo derecho y repita levantar la rodilla derecha al codo izquierdo al ritmo de una de sus canciones favoritas.	Haz 10 círculos de brazos en cada habitación de tu hogar.	Ir a cada habitación en su casa y el equilibrio en una pierna durante 10 segundos en cada pierna.	Tome un paseo con su familia y cuando regrese haga que su hijo le enseñe su ejercicio favorito que aprendió en la escuela
Tenga un concurso para ver quién puede inclinarse la espalda contra una pared y mantener la posición en cuclillas más largo.	Alterna levantando las rodillas a las palmas de tu mano mientras cantas tu canción favorita.	Todo el mundo toma turnos saltando de lado a lado con los pies juntos 5 veces en cada puerta de su casa.	Tenga un concurso para ver quién puede equilibrar el más largo haciendo un pequeño círculo con una pierna mientras está de pie.	Caja de sombra (golpeando el aire directamente en frente de usted) y recitando el alfabeto para cada vez que se golpea el aire.	Bailen juntos para una canción favorita de los niños y luego bailen juntos para una canción favorita de los padres.	Ver cuántas veces se puede tirar una pelota el uno al otro sin dejarlo caer. Establezca una meta para usted mismo.
Que todos los de tu familia se enfrenten a tu pareja. Juntos, toca el piso con ambas manos y luego salta y aplaude las dos manos sobre tu cabeza juntas 10 veces. Asegúrese de asociarse con todos los miembros de la familia.	Todo el mundo salta alrededor de la mesa de la cocina 8 veces (¡pero ten cuidado!). Cambia de dirección y ve hacia el otro lado cada vez que termines un círculo.	Todo el mundo completa 20 "Jumping jacks" antes de cada comida.	Todo el mundo camina sobre sus pies Tippy 30 veces. Cada paso cuenta como uno.	Todo el mundo trota en su lugar durante 1 minuto o durante un anuncio de televisión. Tenga un concurso para ver qué tan alto puede levantar las rodillas durante el trote.	Todos pretenden saltar la cuerda durante un minuto sin detenerse. Descansa 30 segundos y hazlo de nuevo.	<i>Voltear una moneda con alguien en su familia. El ganador elige un ejercicio para que la otra persona lo haga 10 veces. Repite 5 veces.</i>
Deletrea la ciudad y el estado en el que vives mientras haces el salto de tijera. Repite 4 veces más, deletreando algo más en tu casa.  (Saltos de tijera son jacks de salto sin usar los brazos).	Todo el mundo completa 10 flexiones de pie y apoyado contra una pared. Durante los flexiones cada persona comparte una historia que ocurrió durante el día (resto entre historias).	Todos tiran una bolsa de plástico de comestibles en el aire juntos 20 veces con la mano derecha y 20 veces con la izquierda. (Todo el mundo tiene su propia bolsa de plástico)	Todo el mundo salta en una pierna a la vez a 20, contando por 2. (es decir, 2, 4, 6, 8...). Repite 5 veces.	Diapositiva lateral (deslizamiento sin patas de cruce) de un lado de una habitación a la otra 3 veces.	Haz 10 "Sit-UPS" antes del desayuno y 10 antes de irte a la cama.	Turnarse para jugar "seguir al líder". Una persona hace cualquier ejercicio (s) que desee en un minuto y toda la familia debe imitar las acciones.
Todo el mundo se levanta en un escalón con los talones colgando del costado del escalón. Haz que 15 terneros se levante para cada persona de tu familia. (Descanso entre).	Tenga una línea de "Conga" que va por toda la casa con todos los que siguen el ejercicio que el líder está haciendo. Cuando vuelvas al punto de inicio, cambia de líder. Reproducción de música hace que esta diversión!	Todos sentados en una silla con los dos pies en el suelo. Comienza por todos los que siguen al líder que mueve las piernas y los brazos de maneras creativas. Haga esto por un minuto y cambie de líderes.				

## **Exención de responsabilidad médica**

Siempre consulte a su médico antes de comenzar cualquier actividad física o programa de ejercicios. Póngase en contacto con su médico si experimenta cualquier síntoma de debilidad, inestabilidad, mareo o mareos, dolor o presión en el pecho, náuseas o dificultad para respirar. El dolor leve después del ejercicio puede experimentarse después de comenzar un nuevo ejercicio. Comuníquese con su médico si el dolor no mejora después de 2-3 días.

Comprenda que al participar en cualquier actividad o ejercicio que implique ejercicio físico extenuante y movimiento como estos ejercicios enumerados, existe la posibilidad de lesiones físicas. Para reducir el riesgo de lesiones, no forzar ni sobrecargar durante el ejercicio. Si experimenta dolor o molestias durante el ejercicio, deténgase inmediatamente y consulte a su médico. Cuando usted participa en estos ejercicios, usted acepta que lo hace bajo su propio riesgo, está participando voluntariamente en estas actividades, asume todo el riesgo de lesiones a usted o a otros, y acuerda liberar y descargar Sandy spin Slade, Inc., junto con su padre, subsidiarias, sucesores, agentes, cesionarios y contratistas, y sus respectivos accionistas, directores, miembros, directivos y empleados (colectivamente, "Sandy spin Slade ") de cualquiera y todas las reclamaciones, derechos de acción o causas de acción, conocidos o desconocidos, presente o futuro, que surjan o estén relacionados con el uso de este producto.

Sandy Spin Slade, Inc. / DBA Skillastics no puede garantizar que estos ejercicios son seguros y apropiados para cada individuo. Cualquier responsabilidad, pérdida o daño en la conexión que participe en cualquiera de los ejercicios mencionados anteriormente, se niega expresamente, incluyendo, pero no limitado a la responsabilidad por daños incidentales o consecuentes.