Fitness for Life: Elementary School

Instructions for Wellness Week 3 Newsletter

Bienestar de por Vida: Escuela primaria

Instrucciones para el Tercer Boletín Informativo de Bienestar

**Producing the Newsletter**

This newsletter file is provided with the resources for all the books in the **Fitness for Life: Elementary School** program, so it’s easy for anyone to create and distribute the newsletter for Wellness Week 3. Here are some options:

* The wellness coordinator customizes, prints, and distributes newsletters to classroom teachers, who distribute them to students.
* Classroom teachers customize, print, and distribute newsletters to students.
* The physical education teacher customizes, prints, and distributes them to students.
* Staff members customize the newsletter and send it as an e-mail attachment to parents.
* Staff members customize the newsletter and post it on the school Web site.

**Redactando el Boletín Informativo**

Este boletín informativo contiene los recursos para todos los libros en el programa **Bienestar de por vida: Escuela Primaria,** de manera que es fácil para que cualquier persona pueda desarrollar y distribuir el boletín informativo para la Tercera Semana de Bienestar. He aquí algunas opciones:

* El coordinador de bienestar personaliza, imprime y distribuye los boletines informativos a los maestros de aula quienes las distribuyen a los alumnos.
* Los maestros de aula personalizan, imprimen y distribuyen los boletines informativos a los alumnos.
* El maestro/a de educación física personaliza, imprime y distribuye los boletines informativos a los estudiantes.
* Empleados escolares personalizan el boletín informativo y se los mandan a los padres por medio de correo electrónico.
* Empleados escolares personalizan el boletín informativo y lo publican en el sitio web.

**Creating the Newsletter**

In the newsletter template on the next page, enter your school’s name and the date in the appropriate locations. Then customize the rest of the newsletter as desired. You can change the text boxes to reflect activities that your school will conduct during Wellness Week 3 or to provide announcements specific to your school.

To customize a text box, just click on it and edit the text. You can change the size of a text box by clicking on it and dragging one of the size points along the edges of the box. For more details on working with text boxes, consult your word processing program’s Help function.

**Redactando el Boletín Informativo**

En el formulario que aparece en la siguiente página, escriba el nombre de la escuela y la fecha en los lugares apropriados. Luego personalice el resto del boletin informative a su gusto. Puede cambiar las cajas de texto para reflejar actividades que su escuela va a conducir durante la primera Semana de Bienestar o proveer anuncios específicos a su escuela.

Para personalizar la caja de texto, selecciónela con el botón y corrija el texto. Puede cambiar el tamaño de la caja de texto seleccionándola y arrstrando con el ratón uno de los marcadores de tamaño ubicados en los bordes de la caja. Para mas detalles de como trabajar con cajas de texto, acuda al botón de ayuda en el procesador de texto.

**Alternative Content**

If you want to feature a celebration activity (described in the *Guide for Wellness Coordinators*) in the newsletter or discuss social responsibility, you can use or adapt the text below.

**Opción de Contenido**

Si usted desea presenter una actividad celebratoria o actividad de TEAM Time (descrita en el *Guia para Coordinadores para Bienestar*) en el boletín informativo, puede usar o adaptar el texto que sigue.

**Wellness Week Celebration Activity**

During Wellness Week 3, we will conduct a special celebration activity. [Describe the activity selected from the *Guide for Wellness Coordinators*.]

**Actividad Para Celebrar la Semana de Bienestar**

Durante la tercera Semana de Bienestar, se llevará a a cabo una actividad especial celebratoria. [Describa la actividad seleccionada del *Guia para Coordinadores para Bienestar*.]

**Being Responsible**

During each Wellness Week, students learn about social responsibility. When students perform daily video activity routines, they see and hear messages that reinforce social responsibility. Here are some sample messages.

* Consider others when you play—not everything can go your way.
* Rules are essential when playing a game; without any rules, a game would be lame.

**Ser Responsible**

Durante cada Semana de Bienestar los estudiantes aprenderán de la responsabidad social. Cuando los estudiantes llevan a cabo actividades rutinarias de video diarias, ellos ven y escuchan mensajes que refuerzan responsabilidad social. He aquí algunos mensajes:

* Hay que ser consierado con otros cuando se juega—no todo puede salir como uno lo desea.
* Reglas son necesarias en un juego; sin ellas un juego sería una calamidad.



[Name of school]

[Nombre de la escuela]

Wellness Week 3 Newsletter

Boletín Informativo Semana Número3

[Date]

[Fecha]

**What Is Wellness Week?**

[Name of school] is participating in a national program called **Fitness for Life: Elementary School**. We will conduct a Wellness Week four times a year, once every nine weeks. This is our third Wellness Week. Each Friday of Wellness Week is called Get Fit Friday. On that day, children participate in special physical activities in the classroom, in physical education, and before school. This week, your child will participate in a before-school activity called TEAM Time. All students assemble to perform an activity as a team. Recent studies show that time spent in physical activity in school helps children reach national fitness and activity goals and can help students achieve more in the classroom.

**¿Qué es la Semana de Bienestar?**

[Nombre de la escuela] está participando en un programa nacional entitulado Bienestar de por Vida: Escuala Primaria (**Fitness for Life: Elementary School)**. Llevaremos a cabo una Semana de Bienestar cuatro veces por año, una vez cada nueve semanas. Esta es nuestra tercera Semana de Bienestar. Cada viernes de la Semana de Bienestar se llama Viernes de Mantenerse en Forma. En ese día los estudiantes participan en actividades físicas especiales dentro de la aula de clase, en la clase de educación física, y en actividades antes del día escolar. Esta semana, su hijo/a participará en una actividad antes del día escolar que se llama TEAM Time. Todos los estudiantes se reunen en una asamblea para llevar a cabo una actividad por equipo. Investigaciones demuestran que el tiempo que estudiantes pasan en actividades físicas escolares les ayuda a alcanzar niveles nacionales de de salud y bienestar como también les ayuda a alcanzar logros académicos en el aula de clase.

**Healthy Body, Healthy Mind**

Recent studies have shown that children who are active and fit have better test scores than those who are less fit and inactive. Activity before school can help students perform better on tests in school. For more information, visit www.fitnessforlife.org.

**Cuerpo Sano en Mente Sana**

Investigaciones recientes demuestran que estudiantes que son activos y saludables logran mejores marcas en exámenes académicos que estudiantes que son menos activos y saludables. Actividades antes del dia escolar pueden ayudar a los estudiantes a que adquieran mejores logros en exámenes acádemicos. Para mas información visite [www.fitnessforlife.org](http://www.fitnessforlife.org).



**Muscle Fitness**

Muscle fitness is an important part of health-related physical fitness. It includes muscle strength and muscular endurance. Muscle strength is the ability of our muscles to exert force or lift a heavy weight. Muscular endurance is the ability to use our muscles for a long time without getting tired. This week, your child will learn about push-up and curl-up tests for assessing muscle fitness. The tests are part of Fitnessgram, a national fitness test. To learn more, ask your child or go to www.fitnessgram.net.

**Salud Muscular**

Salud muscular es una parte importante del bienestar físico. Salud muscular incluye fuerza del músculo asi como resistencia muscular. Fuerza muscular es la abilidad de usar fuerza o levanter cosas pesadas. Resistencia muscular es la abilidad de usar los músculos por un tiempo prolongado sin cansarse. Esta semana su hijo/a aprenderá como usar exámenes de lagartijas y sentadillas para medir la salud de los músculos. Estos exámenes son parte de Fitnessgram, un examen nacional de salud. Para saber mas acerca de este tema, pregúntele a su hijo/a o acuda a [www.fitnessgram.net](http://www.fitnessgram.net).

**Wellness Week 3 Activity Breaks**

During Wellness Week 3, your child will perform activity breaks in the classroom. Studies show that regular activity in the classroom promotes academic achievement, good fitness, and overall good health. Ask your child to show you the activity that he or she performed.

**Tercera Semana de Bienestar: Acividades Durante**

**el Descanso en el Aula de Clase**

Durante la tercera Semana de Bienestar, su hijo/a tendrá actividades durante los

descansos dentro del aula de clase. Investigaciones demuestran que actvidades físicas

diarias en el aula de clase promueven mejores logros académicos, buen estado físico y

buena salud en general. Pregunte a su hijo/a acerca de las actividades que el/ella a

llevado a cabo.

Kindergarten: We Get Fit Kindergarten: Nos mantenemos sanos

First grade: CYIM Fit Primer grado: Sanos CYIM

Second grade: Wave It Segundo grado: Saludar con las manos

Third grade: Tic Tac Toe 3 Tercer grado: Tic Tac Toe 3

Fourth grade: Tic Tac Toe 4 Cuarto grado: Tic Tac Toe 4

Fifth grade: Tic Tac Toe 5 Quinto grado: Tic Tac Toe 5

Sixth grade: Tic Tac Toe 6 Sexto grado: Tic Tac Toe 6

Girl Dancing 4



**Protein Power: Get Strong, Live Long**

The nutrition theme for Wellness Week 3 is protein power. This week, students learn about protein, the building block for the body. They also learn about the meat and beans food group and the milk food group in MyPyramid (for more, visit www.MyPyramid.gov). You can reinforce the nutrition information that your child learns by helping him or her eat foods with protein and learn which foods contain protein.

**Poder de Proteínas: Agarra Fuerza, Vive Mas**

El tema de nutrición para esta semana es el poder de la proteína. Los estudiantes aprenderán de las proteínas las cuales son los peldaños del cuerpo humano. También aprenderán del lugar que el grupo de comidas como la carne y los frijoles, asi como el grupo en el que se encuentran la leche, ocupan en la MyPyramid (para mas información visite [www.MyPyramid.gov](http://www.MyPyramid.gov)). Usted puede reforzar la información nutritive que su hijo/a aprende ayúdandole a consumir comida que tiene proteína para que aprenda que comidas tienen proteina.

**School Wellness**

Schools that receive funding for lunch programs must have a wellness policy and a wellness plan. Wellness Week helps our school meet wellness goals. Ask your child about some of the Wellness Week activities, discussions, and signs.

**Bienestar Escolar**

Escuelas que reciben financiamiento para progamas de comida gratuita deben tener una política y un plan para mantener el bienestar y salud de los estudiantes. La Semana de Bienestar contribuye a que su escuela cumpla con metas de salud y bienestar. Pergúntele a su hijo/a acerca de las actividades, discusiones y signos de la Semana de Bienestar.

**Flexibility**

Flexibility is another part of health-related physical fitness. Flexibility is the ability to move all body parts and joints freely. It requires long muscles. This week, your child will learn about flexibility and stretching to improve flexibility. He or she might also try the sit and reach test that is part of Fitnessgram.

**Flexibilidad**

Flexibilidad es otra parte del bienestar físico que se relaciona con la salud. Flexibilidad es la abilidad de mover con facilidad todas las partes y coyunturas del cuerpo. Esto require los músculos largos del cuerpo. Esta semana su hijo/a aprenderá acerca de la flexibilidad y calentamiento para mejorar la flexibilidad. Su hijo/a tal vez quiera intentar la prueba de sentarse y alcanzar que es parte de Fitnessgram.