

Turkey Trot Family Challenge Calendar



Fall is here and as the seasons change and it gets chilly it's easy for complacency to set in so, here is a family challenge calendar for this month to help us get moving and eating well. **Parents initial each challenge met in the squares below, and if your child brings it back completed their picture will be added to the Proud to Trot Wall in P.E.** To celebrate our family challenge calendars end, **we will have a Turkey Trot during school the last week before vacation on our track in front of the gym. More INFORMATION on this event in an additional flyer!** Here's to healthy and happy trotting!

Sun.	Mon.	Tues.	Weds.	Thurs.	Fri.	Sat.
	Journal start day☺ Journal about what you ate and how you felt today. Put it on your fridge.	Walk in your neighborhood with your family.	Look at a cookbook with your family and get some meal ideas!	Crabby Clean Up Tidy up while walking like a crab! Also carry items on your belly across the room to put them away.	Outdoor Bike Ride or Jog☺	Help your family make a meal. What did you make? Show us on Padlet 😊
Be creative...tell me what you did! _____ _____	Journal start day☺ Journal about what you ate and how you felt today.	Clap and Catch Throw a soft object up into the air. See how many times you can clap before you catch it.	No SODA/Sweet Drinks Day! Keep track of how much water you have drunk today and how you felt.	Do Crazy 8's - 8 jumping jacks, 8 silly shakes (just shake as silly as you can), 8 marches, and 8 star jumps.	Partner Challenge Sit back-to-back with a partner and link arms. Try to stand up without unlinking arms. Show us on Padlet 😊	Teach your parents a line dance from P.E Which one was it?
Underhand Toss Practice - use an empty laundry basket or bucket, toss a small object inside. Each time you make it take a step back.	Play Movement Simon Says with your Family!	Check Our Turkey Trot Challenge Padlet and see what our school community is doing and get inspired!	Check Our Turkey Trot Challenge Padlet and see what our school community is doing and get inspired!	Be creative...tell me what you did! _____ _____	Turkey Trot Day!!! Dress up like a turkey & let's have some fun!	

Have lots of fun on Thanksgiving Break...let's be grateful for the ability to move our bodies and have fun moving them over the break ☺

“Because I love myself I take care of my health!” _ Coach Griffin

Turkey Trot Family Challenge Calendar



El otoño está aquí y, a medida que cambian las estaciones y hace frío, es fácil que la complacencia se establezca, así que aquí hay un calendario de desafíos familiares para este mes para ayudarnos a movernos y comer bien. **Los padres inician cada desafío que se encuentra en los cuadros a continuación, y si su hijo lo devuelve completo, su imagen se agregará al Muro de Orgullosos al Trote en P.E.** Para **celebrar el final de nuestros calendarios de desafíos familiares, tendremos un Turkey Trot después de la escuela en nuestra pista frente al gimnasio.** ¡Más información sobre este evento en un volante adicional! ¡Aquí está el trote sano y feliz!

Sun.	Mon.	Tues.	Weds.	Thurs.	Fri.	Sat.
	Día de inicio del diario Diario sobre lo que comiste y cómo te sentiste hoy y poner en su nevera.	Camine por su vecindario con su familia.	¡Mire el libro de cocina con su familia y obtenga algunas ideas de comidas!	¡Ordena mientras caminas como un cangrejo! Lleve artículos sobre su vientre a través de la habitación para guardarlos.	Paseo en bicicleta al aire libre o trote 😊	Ayude a su familia a hacer una comida. ¿Que hiciste? Muéstranos en Padlet 😊
Sé creativo ... ¡dime lo que hiciste! _____ _____	Día de inicio del diario Diario sobre lo que comiste y cómo te sentiste hoy.	Aplaudir y atrapar Lanzar un objeto blando al aire. Mira cuántas veces puedes aplaudir antes de atraparlo	¡No hay día de SODA! Mantenga un registro de la cantidad de agua que bebió hoy y cómo se sintió.	Haz Crazy 8's: 8 saltos de tijera, 8 batidos tontos (simplemente agita lo más tonto que puedas), 8 marchas y 8 saltos de estrellas.	Desafío en pareja Siéntense espalda con espalda con un compañero y junten los brazos. Intenta ponerte de pie sin desvincular los brazos. Muéstranos en Padlet 😊	Enseña a tus padres un baile en línea de P.E Cual era? _____
Práctica de lanzamiento bajo tierra Use una canasta de ropa vacía o un balde, arroje un objeto pequeño adentro. Cada vez que lo hagas, da un paso atrás.	Movimiento de juego Simón dice con tu familia	¡Revise nuestra paleta de desafío de trote de pavo y vea lo que está haciendo nuestra comunidad escolar e inspírese!	¡Revise nuestra paleta de desafío de trote de pavo y vea lo que está haciendo nuestra comunidad escolar e inspírese!	Sé creativo ... ¡dime lo que hiciste! _____ _____	¡¡Día del Trote de Pavo!!! ¡Vístete como un pavo y divirtámonos!	

Diviértete mucho en el descanso de Acción de Gracias ... agradezcamos la capacidad de mover nuestros cuerpos y divertirnos moviéndolos durante el Descanso

“¡Porque me amo me cuido mi salud!” _ Entrenador G