

September 20, 2011

Dear Parents/ Guardians,

In order to prepare for the State Physical Fitness testing coming up in a few months I am asking my students to do 10 to 15 minutes of homework each day. It may work best if it is part of their daily routine either in the morning, after school or in the evening.

Their assignment is to complete **8 to 20 push ups and 15 to 35 sit ups**. This they can break up into smaller numbers like 3 sets of 4, or 5 sets of 5 with stretching breaks between each set until they can complete the minimum in one set. **Proper form is very important and has been explained and demonstrated in class.** (See Web site also)

Attached is a chart that your child can use as a sample for keeping track of their completed daily homework assignment.

Please detach the chart, sign this note stating that you have received this letter and return this portion to me by September 30th, 2011.

Estimados Padres/Guardianes:

En preparación para el Examen de Condición Física del Estado, el cual se llevará a cabo en unos meses, les estoy pidiendo a mis estudiantes realizar una rutina de ejercicios de 10 o 15 minutos como tarea diaria. Seria mejor si fuese parte de una rutina diaria hecho por la mañana, despues de la escuela, o en la tarde..

La tarea consiste en completar una rutina de **8 a 20** lagartijas (push ups) y de **15 a 35** abdominales (sit ups). Los ejercicios se pueden hacer en cantidades mas pequenas como en 3 grupos de 4, o 5 grupos de 5 con un breve descanso con extensions entre cada repetición hasta que se pueda completar la cantidad mínimo en una repetición. Manteniendo buena forma en haciendo los ejercicios es muy importante y ha sido explicado y demostrado en la clase

Se agrega una gráfica para que su hijo/a pueda llevar una cuenta de su tarea diaria.

Por favor, separe la gráfica, firme esta carta declarando que usted la ha recibido y devuelve la porción de abajo antes del 30 SEP 2011.

Nombre del Estudiante
Student Name (First and Last)

Nombre de lista #
Roll Call #

Periodo#
Period #

Nombre del Padre/Guardian
Parent. Gardian Name

Telefono #
Cantact #

Firma del Padre/Guardian
Parent Signatura

Fecha / Date

(Equal to **25 points**)

For more information: <http://MsSanchezPE.Weebly.com>