



WHAM at Durham



I am excited to introduce a new class at Durham this year. In addition to PE and music, all students will attend WHAM class throughout the week. WHAM stands for **Wellness, Health, and Active Movement**. WHAM is a partner to PE that includes a comprehensive scope of health and wellness.

What will kids learn?

Physical Health - students will improve physical fitness levels, develop motor skills, and recognize the value of exercise in a healthy lifestyle.

Social Health - students will learn important skills for relationship building, conflict resolution, and sportsmanship.

Emotional Health - students will improve their ability to recognize and regulate emotions.

Intellectual Health - students will practice the growth mindset and perseverance.

Is it graded?

Yes. Students will practice all skills through movement and cooperative games. WHAM is graded based on PE standards. Your child’s physical education grade will be a combination of their skills and efforts demonstrated in both PE and WHAM.

How can my child be prepared?

Please be sure that your child wears running shoes and clothes that allow for comfortable movement each day.

If your child needs to be excused from physical activity due to injury or illness, please send a parent or doctor’s note.



I’m looking forward to a fun year! Feel free to contact me with any questions.

trichner@ttsd.k12.or.us 503-431-4549

Tara Richner



WHAM at Durham



Estoy emocionado de presentar una nueva clase en Durham este año. Además de educación física y música, todos los estudiantes asistirán a clases de WHAM durante la semana. WHAM significa Bienestar, Salud y Movimiento Activo. WHAM es un socio de PE que incluye un alcance integral de salud y bienestar.

¿Qué aprenderán los niños?

Salud física: los estudiantes mejorarán los niveles de aptitud física, desarrollarán habilidades motoras y reconocerán el valor del ejercicio en un estilo de vida saludable.

Salud social: los estudiantes aprenderán habilidades importantes para la construcción de relaciones, la resolución de conflictos y el espíritu deportivo.

Salud emocional: los estudiantes mejorarán su capacidad para reconocer y regular las emociones.

Salud intelectual: los estudiantes practicarán la mentalidad de crecimiento y perseverancia.

¿Está calificado?

Sí. Los estudiantes practicarán todas las habilidades a través del movimiento y juegos cooperativos. WHAM se califica según los estándares de educación física. La calificación de educación física de su hijo será una combinación de sus habilidades y esfuerzos demostrados tanto en educación física como en WHAM.

¿Cómo puede estar preparado mi hijo?

Asegúrese de que su hijo use zapatos para correr y ropa que le permita un movimiento cómodo todos los días.

Si su hijo necesita ser excusado de la actividad física debido a una lesión o enfermedad, por favor envíe una nota de los padres o del médico de su hijo.

.....
¡Espero tener un año divertido! No dude en ponerse en contacto conmigo si tiene alguna pregunta.

trichner@ttsd.k12.or.us 503-431-4549

Tara Richner