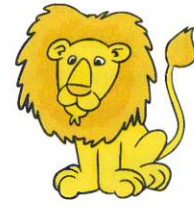




The Lion's Pride



December 7, 2018



Dear James John Families,

Happy December to you all. We are now approaching the end of 2018 and about to leave for our winter break. I hope you all enjoy this revised newsletter format that includes some more color and pictures ☺.

Below I wanted to give you an update on things that have been happening here at James John and some exciting events on the horizon for 2019. As we move into 2019, I wanted to express my gratitude for the warm welcome you all have provided me here at James John starting when I arrived here this past August. I mentioned to you and the James John staff that my goal was to get to

know you all well and to integrate smoothly into the James John community. Looking at the picture of our Halloween Parade above, I am reminded of what a special community we have here. Our students are hard working and dedicated, showing up to school each day to “grow their brains” and push their limits. Likewise, I have been so impressed with our hard working teachers who are giving their all to provide a challenging engaging curriculum while meeting each student where they are at. Finally, I have been impressed with all of you, noticing how much you support your children and

our school. As the James John leader, I want to meet your expectations and help lead James John to become the best school we could possibly imagine. As we move to

2019, I again thank you for all of your support and I look forward to a great year ahead.

New Play Structure Update – Installation beginning December 10

As many of you know, James John, led by a hard working team of parent volunteers, has worked to raise money to bring a new play structure to our lower grade yard. Beginning in the 2016-17 school year, these volunteers have raised \$60,000 dollars through grants, parent and community donations. We are very excited as we are very close to the arrival and installation of the new play structure.

At this point, the installation of the play structure will begin next week on Monday, December 10. You will notice that fencing will be put up around the central area in the location of the new play structure. Workers will be building the play structure beginning next week and will continue over winter break. If the installation schedule goes according to plan, James John PTA is planning a final installation workday on Saturday, January 12. We are hopeful that our new play structure will be ready for student use by Monday, January 13. Much thanks goes to Mason Marsh, PTA President, Noelle Guest, parent volunteer, members of the James John PTA and all of the other parent and community volunteers who have devoted countless number of hours to this effort.

James John School Site Council- Next Meeting – January 16

Our next school site council meeting will be held on Wednesday, January 16 @ 6pm. The school site council is comprised of parents, school staff, and administration and is designed to give input on the school's instructional program. At this point, there is one vacant position on the council for a parent representative. If you are interested in joining the James John School Site Council, please contact the school office indicating your interest by Friday, December 14. Once we have the names of parents who are interested, we will create a ballot for an election of this additional representative. Site Council meetings are open to all parents and Spanish translation and childcare will be provided. For more information on James John Site Council, please visit: <https://www.pps.net/Page/3529>

MAP Assessments in Math and Reading- Grades 1-5 – Assessment #2 – January 14- February 5

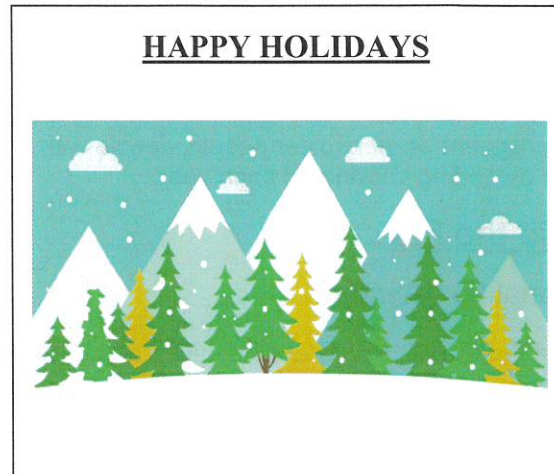
Beginning in mid-January, students in grades 1-5 will take their 2nd MAP assessment in both Reading and Math. The MAP assessment is an adaptive computer based assessment that measures a student's proficiency in a particular subject. The goal of the MAP assessment is to give teachers have a clear picture of what each student knows and is ready to learn next. More than 9 million students in the US and in 140 countries worldwide use MAP assessments. MAP Growth is a computer-adaptive test so if your child answers a question correctly, the next question is more challenging. If they answer incorrectly, the next one is easier. This type of assessment challenges top performers without overwhelming students whose skills are below grade level. Parents can gain more information about the MAP assessments from the Parent's Guide to MAP Growth website: <https://sites.google.com/view/map-growth/for-parents>

CALENDAR OF EVENTS**December 2018**

- 12th – PTA Coffee Talk
8:00 – 9:30 Rm. 39
- 13th – SUN School ends
- 13th – SUN School Showcase
5:30 – 7:00
- 15th – Winter Craft Fair
11:00 – 5:00
- 17th – Jan. 1st – Winter Break
no school

January 2019

- 2nd - Walk to School Day
7:45 @ St. Johns Community Center
- 4th - Hora de Café
8:15 – 10:00 in Rm. 35

**News from the Parent Group**

As we head into our winter break, the PTA has a couple more events to sneak in! The first is a special parent coffee talk, which will take place next Wednesday (December 12th) after drop-off in the Annex, Room 40. At this informal chat the PTA President would like parents to share their thoughts on how the PTA can best serve them in 2019. Your input will help guide our efforts in the new year, so please plan to join us!

In addition to the coffee talk, the PTA will be holding our annual Winter Craft Fair on Saturday, December 15th from 11am to 5 pm in the gymnasium. Local artists and craftspeople will be selling their hand-made creations, there will be a bake sale, and art activities for the kids. We will have some Poinsettias for sale as well in case you missed the ordering window for those stunning holiday flowers.

We are in need of volunteers for the Winter Craft Fair! We have many opportunities to help. Please contact Christine Vial at volunteers@jamesjohnpta.org if you can help on the 15th.

It's been a busy year so far and we'd like to thank our wonderful volunteers. The PTA relies on the generous spirit of many people, and we want our volunteers to know that we appreciate them!

One more thing... this Friday security fencing will be installed surrounding the site of the Kindergarten-2nd Grade playground. Next week, workers will be installing the new playground equipment that you paid for! After numerous delays and complications, the new playground will finally be here! The area will remain fenced off and closed until January 12th when we will hold a work party and dedication to celebrate the arrival of our new playground! We appreciate your patience and understanding as we work to build an engaging and fun playground our kids will enjoy for years to come.

From all of us in your PTA, we wish you the happiest of holidays!

Portland Public Schools recognizes the diversity and worth of all individuals and groups and their roles in society. It is the policy of the Portland Public School Board that there will be no discrimination or harassment of individuals or groups on the grounds of age, color, creed, disability, marital status, national origin, race, religion, sex or sexual orientation in any educational programs, activities or employment.

District Title VI & Title IX Contact: (503-916-3963)

District 504 Contact: (503-916-5460)

American Disabilities Act Contact: (503-916-3544)

Flu Season is Here!

Influenza (flu) is a seasonal disease that can cause mild to severe illness. Most experts think flu viruses are spread mainly by droplets when people with flu cough, sneeze or talk. Less often, a person might also get the flu by touching a surface or object that has the flu virus on it and then touching their own mouth or nose.

People can spread the flu even if they don't know they're sick. The flu can be more serious for some people, including young children, pregnant women, older people, people with certain health conditions and smokers. The best way to prevent the flu is by getting vaccinated each year.

How to Avoid the Flu

Get the seasonal flu vaccine

To find out where to get your flu vaccination, use the [Flu Vaccine Finder](#) or call [211info.org](tel:211)

The majority of flu is spread by young, healthy, unvaccinated children and adults. That's why vaccination is such an important part of flu prevention.

Flu vaccine is recommended for people **6 months and older**. Check with a medical provider to see which vaccine is right you.

Wash your hands

- Washing your hands often helps protect you from germs.
- Use soap and warm water. Wash for 15 to 20 seconds.
- If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer. You can find these products in most supermarkets and drugstores.
- If the hand sanitizer is a gel, rub your hands until the gel is dry. The gel doesn't need water to work; the alcohol kills the germs on your hands.

Take everyday precautions

- Cover your nose and mouth with a tissue or your arm when you cough or sneeze.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth. Germs spread this way.
- Try to avoid close contact with sick people.
- Stay home if you get sick.
- Clean work and household surfaces often.
- Wear a mask if you have a weakened immune system.
- Ask your family, friends and health providers to get a flu vaccination.
- Practice good health habits. Get plenty of sleep and exercise, manage your stress, drink plenty of fluids, and eat healthy food.
- Manage any chronic conditions.

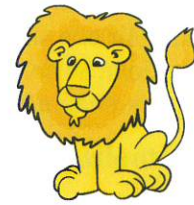
Quit smoking

People who smoke get the flu more easily and get sicker from the virus. This is also true of people who breathe secondhand smoke, especially children and senior citizens.

Contact the Oregon Tobacco Quit Line at 1-800-QUIT-NOW or www.quitnow.net/oregon.



El Orgullo Del León



7 de diciembre, 2018



Queridas familias de James John,

Feliz diciembre a todos. Ahora nos acercamos al final de 2018 y estamos a punto de partir para nuestras vacaciones de invierno. Espero que todos disfruten este formato de boletín revisado que incluye un poco más de color e imágenes.

A continuación, quería brindarle una actualización sobre las cosas que han estado sucediendo aquí en James John y algunos eventos emocionantes en el horizonte para 2019. A medida que avanzamos en 2019, quería expresar mi gratitud por la cálida bienvenida que me han brindado aquí en James John comenzando cuando llegué aquí en agosto. Les mencioné a ustedes y al personal de James John que mi objetivo era llegar a conocerlos a todos

bien y integrarme sin problemas en la comunidad de James John. Mirando la imagen de nuestro Desfile de Halloween, me acuerdo de la comunidad especial que tenemos aquí. Nuestros estudiantes son muy trabajadores, dedicados, y se presentan a la escuela todos los días "para "crecer sus cerebros" y empujar sus límites. Del mismo modo, me han impresionado tanto nuestros maestros que trabajan arduamente y que están haciendo todo lo posible para proporcionar un plan de estudios atractivo y desafiante al tiempo que reúne a cada estudiante en el lugar donde se encuentran. Finalmente, me ha impresionado todos Ustedes notando como apoyan a sus hijos

y a nuestra escuela. Como líder de James John, quiero cumplir con sus expectativas y ayudar a que James John se convierta en la mejor escuela que podamos imaginar. A medida que

avanzamos hacia 2019, nuevamente les agradezco todo su apoyo y espero un gran año por delante.

Nueva actualización de la estructura de juego - Instalación a partir del 10 de diciembre

Como muchos de ustedes saben, James John, es líder con un equipo de padres voluntarios que trabajan arduamente, han trabajado para recaudar fondos para llevar una nueva estructura de juegos a nuestro patio de grado bajos. A partir del año escolar 2016-17, estos voluntarios han recaudado \$ 60,000 dólares a través de subvenciones, padres y donaciones de la comunidad. Estamos muy entusiasmados ya que estamos muy cerca de la llegada y la instalación de la nueva estructura de juego.

A este punto, la instalación de la estructura de juego comenzará la próxima semana el lunes 10 de diciembre. Notará que las cercas se colocarán alrededor del área central en la ubicación de la nueva estructura de juego. Los trabajadores construirán la estructura de juego a partir de la próxima semana y continuarán durante las vacaciones de invierno. Si el calendario de instalación se realiza de acuerdo con el plan, el PTA de James John está planeando un día de trabajo de instalación final el sábado 12 de enero. Esperamos que nuestra nueva estructura de juegos esté lista para el uso de los estudiantes antes del lunes 13 de enero. Muchas gracias a Mason Marsh, Presidente de PTA, Noelle Guest, padres voluntarios, miembros de James John PTA y todos los demás padres y voluntarios de la comunidad que han dedicado innumerables horas a este esfuerzo.

Escuela James John Consejo Escolar - Próxima reunión - 16 de enero

Nuestra próxima reunión del consejo escolar se llevará a cabo el miércoles 16 de enero a las 6 pm. El consejo del sitio escolar está compuesto por padres, personal escolar y administración, y está diseñado para brindar información sobre el programa educativo de la escuela. En este punto, hay un puesto vacante en el consejo para un representante de los padres. Si está interesado en unirse al Consejo Escolar de James John, comuníquese con la oficina de la escuela indicando su interés para el viernes 14 de diciembre. Una vez que tengamos los nombres de los padres que están interesados, crearemos una boleta para una elección de este representante adicional. Las reuniones del Consejo de sitio están abiertas a todos los padres y se proporcionará traducción al español y cuidado de niños. Para obtener más información sobre James John Site Council, visite: <https://www.pps.net/Page/3529>

Evaluaciones MAP en Matemáticas y Lectura - Grados 1-5 - Evaluación # 2 – 14 de enero - 5 de febrero

A partir de mediados de enero, los estudiantes de los grados 1-5 tomarán su segunda evaluación MAP en ambos.

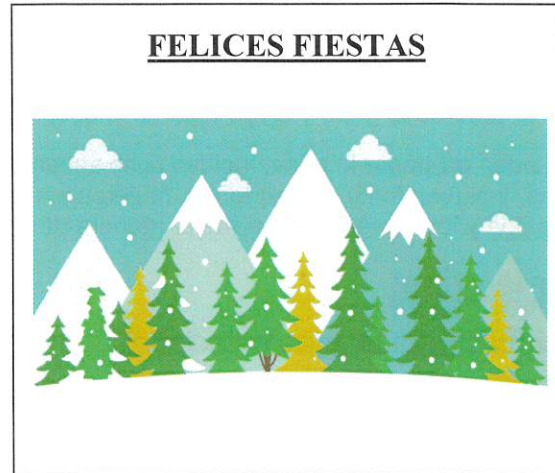
Lectura y Matemáticas. La evaluación MAP es una evaluación adaptativa basada en computadora que mide la competencia de un estudiante en una materia en particular. El objetivo de la evaluación MAP es dar a los maestros una imagen clara de lo que cada estudiante sabe y está listo para aprender a continuación. Más de 9 millones de estudiantes en los EE. UU. Y en 140 países de todo el mundo utilizan las evaluaciones MAP. MAP crecimiento es una prueba adaptada a la computadora, por lo que si su hijo responde una pregunta correctamente, la siguiente pregunta es más desafiante. Si responden incorrectamente, el siguiente es más fácil. Este tipo de evaluación desafía a los estudiantes con mejor desempeño sin abrumar a los estudiantes cuyas habilidades están por debajo del nivel de grado. Los padres pueden obtener más información sobre las evaluaciones de MAP en el sitio web de la Guía para padres sobre el Crecimiento de MAP: <https://sites.google.com/view/map-growth/for-parents>

CALENDARIO DE EVENTOS**Diciembre 2018**

- 12 – PTA Charla de Padres del Cafe
8:00 – 9:30 Salon. 39
- 13 – Escuela de SUN termina
- 13 – Actuacion Escuela SUN
5:30 – 7:00 pm
- 15 – Feria de Artesanía de Invierno
11:00 – 5:00 pm
- 17 – 1 de enero – no escuela
Vacaciones de Invierno

Enero 2019

- 2 – Día de caminar a la escuela
7:45 del Centro de la Comunidad
- 4 - Hora de Café
8:15 – 10:00 in Rm. 35

**Noticias del Grupo de Padres**

¡Mientras nos dirigimos a nuestras vacaciones de invierno, el PTA tiene un par de eventos más para colarse! La primera es una charla especial para padres a la hora del café, que tendrá lugar el próximo miércoles (12 de diciembre) después de la entrega en el Anexo, Salón 40. En esta charla informal, el Presidente de la PTA desea que los padres compartan sus pensamientos sobre cómo puede la PTA mejorar el servicio a ellos en 2019. Sus comentarios nos ayudarán a orientar nuestros esfuerzos en el nuevo año, ¡así que por favor haga planes para unirse a nosotros!

Además de la charla en el café, el PTA celebrará nuestra feria anual de artesanía de invierno el sábado 15 de diciembre de 11 a 5 pm en el gimnasio. Los artistas y artesanos locales venderán sus creaciones hechas a mano, habrá una venta de pasteles y actividades de arte para los niños. También tendremos algunas Poinsettias (la flor de navidad) a la venta en caso de que se haya perdido la ventana de pedidos para esas impresionantes flores navideñas.

¡Necesitamos voluntarios para la Feria de Artesanía de Invierno! Tenemos muchas oportunidades para ayudar. Por favor contacte a Christine Vial a voluntades@jamesjohnpta.org si puede ayudar el día 15.

Ha sido un año muy ocupado hasta ahora y nos gustaría agradecer a nuestros maravillosos voluntarios. El PTA se basa en el espíritu generoso de muchas personas, ¡y queremos que nuestros voluntarios sepan que los apreciamos!

Una cosa más ... este viernes se instalarán vallas de seguridad alrededor del sitio del patio de recreo de Kindergarten a 2 ° grado. ¡La próxima semana, los trabajadores instalarán el nuevo equipo del patio de juegos que pagaste! ¡Después de numerosos retrasos y complicaciones, el nuevo patio de recreo finalmente estará aquí! El área permanecerá cercada y cerrada hasta el 12 de enero, cuando haremos una fiesta de trabajo y dedicación para celebrar la llegada de nuestro nuevo patio de recreo. Apreciamos su paciencia y comprensión mientras trabajamos para construir un patio de recreo atractivo y divertido que nuestros niños disfrutarán durante los próximos años.

De parte de todos nosotros en su PTA, ¡les deseamos unas vacaciones muy felices!

Escuelas Públicas de Portland reconoce la diversidad y el valor de todos los individuos y grupos y sus roles en la sociedad. Es la política de la Junta Escolar Públicas de Portland que no habrá discriminación o acoso a individuos o grupos por motivos de edad, color, credo, orientación discapacidad, estado civil, origen nacional, raza, religión, sexo, sexual o de cualquier programas educativos, actividades o empleo.

Distrito Título VI y Título IX Contacto: (503-916-3963)

Distrito 504 Contacto: (503-916-5460)

Americana Deseabilidades Acto Contacto: (503-916-3544)

¡La temporada de gripe está aquí!

La influenza (gripe) es una enfermedad estacional que puede causar una enfermedad leve a severa. La mayoría de los expertos piensan que el virus de la gripe se transmite principalmente a través de gotitas cuando las personas con gripe tose, estornuda o habla. Con menos frecuencia, una persona también puede contraer la gripe al tocar una superficie u objeto que tiene el virus de la gripe y luego tocarse la boca o la nariz.

Las personas pueden propagar la gripe, incluso si no saben que están enfermos. La gripe puede ser más grave para algunas personas, incluyendo niños pequeños, mujeres embarazadas, personas mayores, personas con ciertas condiciones de salud y los fumadores. La mejor manera de prevenir la gripe es vacunarse cada año.

Como evitar la gripe:

Recibir la vacuna contra la gripe estacional

Para averiguar dónde puede obtener la vacuna contra la gripe, utilice el Buscador de vacuna contra la gripe o llame al 211 (211info.org).

La mayoría de la gripe se propaga por jóvenes y adultos no vacunados y sanos. Es por eso que la vacunación es una parte tan importante de la prevención de la gripe.

Vacuna contra la gripe es recomendable para las personas **de 6 meses en adelante**. Consulte con un proveedor médico para ver cuál vacuna es correcto.

Lavarse las manos

- Lavarse las manos a menudo ayuda a protegerse de los gérmenes.
- Use agua tibia y jabón. Lavar durante 15 a 20 segundos.
- Si jabón y agua no están disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol. Usted puede encontrar estos productos en la mayoría de los supermercados y farmacias.
- Si el desinfectante de manos es un gel, frótese las manos hasta que el gel se seque. El gel no necesita agua para trabajar; el alcohol mata los gérmenes en sus manos.



Tomar precauciones diarias



- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo o con el brazo al toser o estornudar.
- Evita tocar tus ojos, nariz o boca. Los gérmenes se propagan de esta manera.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Quédate en casa si te enfermas.
- Limpiar las superficies del trabajo y hogar con frecuencia
- Use una máscara si usted tiene un sistema inmune debilitado.
- Pedir a sus familiares, amigos y proveedores de salud para obtener una vacuna contra la gripe.
- Practique buenos hábitos de salud. Obtener un montón de sueño y ejercicio, controle el estrés, beba muchos líquidos y coma alimentos saludables.
- Controlar las condiciones crónicas.

Dejar de fumar

Las personas que fuman contraen la gripe con mayor facilidad y se enferman a causa del virus. Esto también es cierto para las personas que respiran humo de segunda mano, especialmente los niños y los ancianos.

En contacto con el Oregon Tobacco Quit Line al 1-800-QUIT-NOW o www.quitnow.net/oregon .

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>30 Bowling Set up some empty bottles or cans and try to knock them down. Can you get a spare? Strike?</p>	<p>31 Give your favorite activity this month another try and write down 2-3 physical activity goals you would like to accomplish in 2019.</p>	<p>SHAPE America recommends school-age children accumulate at least 60 minutes and up to several hours of physical activity per day. Each bout of physical activity should be followed by cool-down stretches that help reduce soreness and avoid injury.</p>		<p>National Health Observances:</p> <ul style="list-style-type: none"> Safe Toys and Gifts Month <p>Yoga Images from www.fortevoga.com</p>		<p>1 Pretzel Race Stand on your left leg, lift your right leg and cross it in front of your left knee, and cross your arms in front of your body. Hop in your pretzel position to the finish line!</p>
<p>2 It's holiday season! Have your kids help you hang up lights and decorations both indoors and outdoors.</p>	<p>3 10 Chest passes 10 Bounce passes 10 Overhead passes 10 Behind the back passes</p>	<p>4 Have your kids help you make a healthy dinner. Be sure to include fruits and vegetables!</p>	<p>5 Hopscotch Use tape to make a game on your floor or chalk to make a game on the sidewalk.</p>	<p>6 Make up a dance routine using 8-12 steps. Practice the dance then teach it to someone else!</p>	<p>7 Jump Rope Try Single Side Swing and Jump! Twirl the rope to the left side, jump over rope; twirl the rope to the right side, jump over rope. Repeat 10 times.</p>	<p>8 Clean Up Race Set a timer or put on a song and see how quickly you can clean up a room in the house. Have a friend or sibling? Each pick a room to clean and race each other!</p>
<p>9 Community Service Go buy a <i>safe</i> toy(s) with your family and donate it. Discuss ways to prevent blindness.</p>	<p>10 Inch Worm Stand up and bend at the hips. Walk your hands out until you are in plank position. Walk your feet forward to meet your hands and stand back up. Repeat 8-10 times.</p>	<p>11 Mother May I Some suggestions include galloping three times, leaping twice, skipping four times, sliding three times, and running for three seconds.</p>	<p>12 Animal Races Hop like a bunny, squat and waddle like a duck, and slither like a snake. Remember the bear walks and walrus crawls from last month? Do those, too!</p>	<p>13 Practice your right leg split, left leg split, and middle split. Hold each one for 30 seconds.</p>	<p>14 Boat Pose Hold Boat Pose three times for 15 seconds. Practice a pose from last month, too!</p> 	<p>15 Bundle up Take a night-time stroll with the family and look at all the amazing holiday lights and decorations!</p>
<p>16 Cardio and Abs 5 burpees 10 frog jumps 15 Russian twists (each side) 20 second plank</p>	<p>17 Push over Mom and Dad! Have your parent plant their feet and see if you can budge them. If you move a foot, you win!</p>	<p>18 10 arm circles (forward and backward) 10 shoulder shrugs (forward and backward) 10 standing trunk rotations (hands on hips or straight out to side).</p>	<p>19 Pretend you're a big league pitcher! Put a target on a wall and practice throwing at it. Be sure and transfer your weight towards your target!</p>	<p>20 Watch a holiday movie with the family! Jog in place during the commercials.</p>	<p>21 Enjoy a day sledding or building a snowman. No snow? Be creative and make up a game!</p>	<p>22 Pillow Fight! No explanation needed.</p>
<p>23 Dolphin Pose Like downward dog, but on your forearms. Hold Dolphin Pose three times for 15 seconds.</p> 	<p>24 Popcorn Push-ups Put a small bowl of popcorn on the floor. Each time you lower yourself down in a push-up, stick out your tongue and take a bite!</p>	<p>25 Dribble a basketball 100 times with your right then 100 times with your left hand. Keep your head up and use your fingertips!</p>	<p>26 How many times can you keep a balloon up without it hitting the floor? Try and beat your score each time you play!</p>	<p>27 Gather up some friends or family members and play a sport! Soccer, basketball, tennis, street hockey, kickball, it's up to you!</p>	<p>28 Kick a soccer ball or kickball back and forth with a partner. Practice using both feet.</p>	<p>29 Pretend you're the fastest sprinter in the world! Challenge a friend or family member to a race.</p>

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>30 Bowling Coloca botellas vacías o latas y trata de tumbarlas. ¿Puedes conseguir un spare o un strike?</p>	<p>31 Give your favorite activity this month another try and write down 2-3 physical activity goals you would like to accomplish in 2019.</p>	<p>SHAPE América recomienda que los niños en edad escolar acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física al día. Cada sesión de actividad física debe terminar con estiramientos de enfriamiento que ayudan a reducir los dolores y a evitar lesiones. ¡Disfruta de los ejercicios!</p>		<p>Celebraciones Nacionales Relativas a la Salud Mes de los Juguetes y Regalos Seguros (prevención de la ceguera) Imágenes prestadas de www.fortevoga.com</p>		<p>1 Carrera de Pretzel Párate sobre el pie izquierdo, cruza la pierna derecha y cruza los brazos. Salta sobre un pie en esta posición de pretzel hasta la meta.</p>
<p>2 Es la temporada de fiestas. Píde a tus niños que te ayuden a colgar los adornos y luces dentro y fuera de la casa.</p>	<p>3 Practica los pases de baloncesto. 10 pases de pecho 10 pases de pique 10 pases sobre la cabeza 10 pases por detrás de la espalda.</p>	<p>4 Prepara una cena saludable con los niños. Incluyan frutas y vegetales.</p>	<p>5 Hopscotch Usa tape o tiza para dibujar el juego en el suelo o en la acera.</p>	<p>6 Inventa una rutina de danza incluyendo 8-12 pasos. Practica la danza y enséñala a otra persona.</p>	<p>7 Salto de cuerda Balancea a la derecha y salta; balancea a la izquierda y salta. Repite 10 veces.</p>	<p>8 Carrera de limpieza Usa un cronómetro o una canción y ve qué tan rápido limpias una habitación. Compite con un amigo o hermano a ver quién limpia más rápido.</p>
<p>9 Patea un balón de fútbol o kickball con un compañero. Practiquen con ambos pies.</p>	<p>10 Medidores De pie, dobla a la cintura y camina en las manos hasta que estés extendido con la espalda plana. Camina con los pies hasta llegar a las manos; regresa. Repite 8-10 veces.</p>	<p>11 Madre ¿Puedo jugar? Algunas sugerencias: galopar 3 veces; brincar 2 veces; salticar 4 veces; deslizarse 3 veces, y correr por 3 segundos.</p>	<p>12 Carreras de animales Salta como conejo; agáchate y camina como pato; deslízate como serpiente. Recuerda la marcha del oso o león marino del mes pasado.</p>	<p>13 Practica el split con la pierna derecha, izquierda, y frontal. Sostén cada uno por 30 segundos.</p>	<p>14 Sostén la posición del Bote 3 veces por 3 segundos. No agarres las piernas. Practica la Pose del Águila del mes pasado también.</p> 	<p>15 Abrígate Sal a caminar de noche con la familia y disfruta de las luces y decoraciones de las fiestas.</p>
<p>16 Abdominales y Cardio 5 burpees 10 saltos de rana 15 torsiones rusas a cada lado 20 segundos de plancha</p>	<p>17 Mamá y Papá Fuertes Planta los pies y haz que tus niños traten de empujarte. Si mueves un pie el niño gana. Para los más pequeños, párate sobre un pie</p>	<p>18 10 elevaciones de hombros 10 rotaciones de tronco de pie con manos en la cadera o a los lados.</p>	<p>19 Imagina que eres un pitcher de grandes ligas. Pon un blanco en una pared y lanza a pegarle. Transfiere tu peso corporal hacia el blanco.</p>	<p>20 Mira una película de las fiestas con la familia. Trota en el sitio durante los comerciales.</p>	<p>21 Disfruta de un día con el trineo o construyendo un muñeco de nieve. Si no hay nieve se creativo e inventa un juego.</p>	<p>22 Guerra de almohadas Sin explicaciones</p>
<p>23 ¿Recuerdas la pose del Perro Boca Abajo de Septiembre? La pose del Delfín es igual excepto que se hace sobre los antebrazos. Sostenla por 10 segundos.</p> 	<p>24 Lagartijas de Palomitas de Maíz. Pon un envase con palomitas de maíz en el suelo. Cada vez que bajes en una lagartija saca la lengua y toma una.</p>	<p>25 Dribla un balón 100 veces con la mano derecha y 100 con la izquierda. Mantén la vista al frente y usa la punta de los dedos.</p>	<p>26 Trata de bañar tu score cada vez que juegues!</p>	<p>27 Patea un balón de fútbol o kickball con un compañero. Practiquen con ambos pies.</p>	<p>28 Jueguen un deporte con tus amigos o familiares. Fútbol, baloncesto, tenis, hockey de calle, kickball. Ustedes deciden.</p>	<p>29 Imagina que eres el corredor más rápido del mundo. Reta a un amigo o familiar a una carrera.</p>