

ESTIMADOS PADRES Y TUTORES

Su niño participará en un programa donde caminará por 8 semanas en la escuela. El programa se llama "Walk Across Texas!" La meta de la clase es caminar por lo menos 830 millas a través del estado. Este programa ayudará establecer un hábito de actividad física regularmente para una mejor salud. Recientemente, el estudio de FITNESSGRAM también encontró que los estudiantes que tenían niveles más altos de aptitud física también tenían mejor asistencia y atención de la escuela.

Usted puede ayudar a la clase de su estudiante para resolver su meta de 830 millas registrando millas ADICIONALES. ¡Tome el tiempo para apoyar y de modelar este hábito sano caminando con su estudiante antes, durante o después de escuela! Vea la hoja aguntada, llene y tenga su estudiante volver a su maestro, cada semana.

¡Recuerde, aumentando actividad física puede mejorar la salud de cada uno!

Walk Across Texas! MILLAS ADICIONALES

Nombre: _____

Firma del Padre: _____ Fecha: _____

Ponga una marca para cada persona por cada **20 MINUTOS** de actividad física.

| Persona | Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Millas |
|---------|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|--------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

1 MARCA = 1 MILLA

Millas Totales



DEAR PARENTS AND GUARDIANS

Your child will be participating in an 8 week walking program at school called "Walk Across Texas!". The class goal is to walk at least 830 miles across the state. This program will help to establish a habit of regular physical activity for better health. Recently, the FITNESSGRAM study also found that students who had higher levels of fitness also had better school performance and attendance.

You can help your student's classroom meet their goal of 830 miles by logging BONUS miles. Take the time to support and model this healthy habit too by walking with your student before, during or after school! See the attached sheet, complete and have your student return it to their teacher, each week.

Remember, increasing physical activity can improve everyone's health!

Walk Across Texas! BONUS MILES

Name: _____

Parent Signature: _____ Date: _____

Put a check for each person for every **20 MINUTES** of physical activity.

| Person | Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday | Miles |
|--------|--------|--------|---------|-----------|----------|--------|----------|-------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

1 CHECK = 1 MILE

Total Miles

