

# Club de Carreras de la Escuela de South O

Del 4 de febrero al 5 de abril (8 semanas)

De lunes a viernes 8:25 am - 8:55 am

El objetivo de este club es correr para motivar e inspirar a sus hijos a disfrutar de la aptitud física!

Correr es un deporte para toda la vida que ayuda a construir la confianza y el carácter!

Costo: \$10

Los permisos deben entregarse hasta el viernes 1 de febrero.

Para más preguntas contactar: Melissa Betz, Celular: 760-583-4581, Email: [curliemell@me.com](mailto:curliemell@me.com)

Corte abajo y regrese a la escuela.

-----  
-----  
-----

Formulario de Inscripción al Club de Carreras de la Escuela de South O:

Nombre del niño: \_\_\_\_\_.

Grado: \_\_\_\_\_ Maestro: \_\_\_\_\_

Nombre del padre: \_\_\_\_\_

Teléfono celular: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Contacto de emergencia: \_\_\_\_\_

Teléfono celular: \_\_\_\_\_

Condiciones médicas: Sí o No, Lista:

\_\_\_\_\_  
Alergias: Sí o No, Listado:

\_\_\_\_\_  
**Reglas:** *Haré lo mejor que pueda, trataré a mis compañeros y entrenadores con respeto, y escucharé y seguiré las instrucciones. Entiendo que no podré participar en el club si no sigo estas reglas.*

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Firma del padre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

## **Voluntariado para el Club de carreras de South O**

Estamos buscando voluntarios! Si usted quisiera ayudar con el club de carreras en la mañana, incluya su información de contacto y el día que le gustaría ayudar. Puede ser una vez a la semana entre 8:25 am al 8:55 am por 8 semanas (4 de febrero – 5 de abril). Necesitaremos voluntarios para ayudar al desarrollo de este programa (8:25 am-8:30am), pista de vueltas (8:30 am -8: 50am), y registro de vueltas / limpieza (8:50am-8:55am). Dependiendo de su disponibilidad de tiempo, usted puede ser voluntario para hacer uno, dos o los tres trabajos durante su turno voluntario. ¡Lo que usted pueda colaborar, será para nosotros suficiente! Cuanta más ayuda tengamos, menos tendremos que hacer, y más fácil será el desarrollo de este club.

Nombre: \_\_\_\_\_

Telefono: \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Día de voluntariado: \_\_\_\_\_

Encierre en un círculo lo que usted puede hacer:

Preparación

Conteo de vueltas

Registro de vueltas/limpieza

## **¡South O está empezando un club que carreras!**

El Club de carreras está abierto a todos los estudiantes des de el 4 de febrero al 5 de abril! Estará disponible de lunes a viernes, de 8:25 am a 8:55 am. ¡Es una manera productiva de aprovechar el nuevo horario de inicio tardío y conseguir que nuestros estudiantes se muevan por la mañana! Los estudios han demostrado que los estudiantes que participan en la actividad física antes de la experiencia de la escuela beneficios que van desde la mejora de la salud y el estado de ánimo para mejorar con comportamientos en la tarea, como la atención y la concentración. Los estudiantes que participan pueden elegir los días que les gustaría correr. No es obligatorio que corran todos los días, pero correr club estará disponible todos los días si así lo eligen para participar. Lo que significa que pueden correr todos los días o una o dos veces por semana, etc Además, pueden correr, caminar, o ambos! La idea es conseguir que se mueven a su propio ritmo y lo que se siente cómodo para ellos. ¡Significa ser divertido y positivo! Los miembros de la familia son totalmente bienvenidos a quedarse y unirse a su hijo también, si lo desea! Seguiremos las vueltas de los estudiantes y ofreceremos incentivos por cada 3 millas completadas cada semana los viernes. Los diez mejores corredores obtienen un premio adicional al final! Serán reconocidos en las asambleas de orgullo también!

Si su hijo está interesado, por favor llene el formulario de inscripción adjunto junto con \$10 y regreselo con su hijo a la escuela! También necesitamos voluntarios y hay un formulario de registro para completar y devolver también si está interesado en ayudar.

Para más preguntas, puede enviar un correo electrónico a Melissa Betz, correo electrónico: [curliemell@me.com](mailto:curliemell@me.com) o al: 760-583-4581

Gracias, South O PTO