

bOKS

Estimados Padres y Tutores,

Nos complace anunciar el lanzamiento de BOKS, un programa de actividad física para antes de clases, en la Escuela James Otis este otoño. BOKS prepara a los niños para un día de aprendizaje y es un paso importante para ayudar a los niños a apreciar los beneficios del ejercicio y a tomar decisiones saludables de por vida. BOKS está inspirado por el libro "Spark", del Dr. John Ratey. El Dr. Ratey declara que "el ejercicio es la herramienta más poderosa que tenemos para optimizar nuestra función cerebral". ¡Las clases están llenas de juegos orientados al trabajo en equipo y brinda muchas oportunidades para jugar, ya que el programa está enfocado en la diversión!

Típica clase de BOKS

- Divertido juego de calentamiento o ejercicio de movimiento
- Actividad de running, carrera de relevo, curso de obstáculos y movimientos de fuerza
- Juego divertido
- Relajación y un componente de nutrición del programa- BOKS Bit

¿Cuándo es BOKS?

BOKS funcionará los lunes y martes por la mañana de 7:30 a.m. a 8:05 a.m. BOKS también se llevará a cabo después de clases los lunes y martes de 3:00 p.m. a 3:30 p.m. La sesión comenzará el lunes 1 de octubre de mayo a las 7:30 a.m.

¿Hay transporte disponible para BOKS?

Los padres serán responsables de transportar a sus hijos a la escuela. Los niños que ya asistan a un programa antes de clases, también son elegibles para inscribirse y participar. Espero que compartas mi entusiasmo por el programa y que veas un impacto positivo en tus hijos.

Saludos,

Dr. Mahoney & Mr. Mallios