



**New Brunswick Public Schools
Summer 2021 Instructional Learning Plan**

Content Area: Physical Education/Health / Área de contenido: Educación física / Salud	Grade Level/Band:3-5 / Nivel de grado / Banda: 3-5
Activities: (Technology-based) ● Select articles from the Newsela Physical Education & Health Summer 2021 Text Set to read more about the history and benefits of yoga and mindfulness practices ○ Access the set through this link/log into Newsela using Clever ○ Articles can be leveled to be “just right” for independent reading ○ Articles can be listened to at any level using the text to speech function on the platform ○ Many articles are available in both English and Spanish ● Practice Yoga for 5-10 minutes daily by clicking on the links found here ● Practice Mindfulness for 5-10 minutes daily by clicking on the links found here Actividades: (basadas en tecnología) ● Seleccione artículos del conjunto de texto Newsela Physical Education & Health Summer 2021 Text Set para leer más sobre la historia y los beneficios del yoga y las prácticas de plena consciencia. * Acceda al conjunto a través de este enlace / inicie sesión en Newsela usando Clever * Los artículos se pueden nivelar para que sean "perfectos" para una lectura independiente * Los artículos se pueden escuchar en cualquier nivel utilizando la función de texto a voz en la plataforma. * Muchos artículos están disponibles tanto en inglés como en español. ● Practique yoga durante 5-10 minutos diarios haciendo clic en los enlaces que se encuentran aquí (links found here)	Links and Resources: Newsela Physical Education & Health Summer 2021 Text Set Summer Yoga Grades 3-5 Summer Mindfulness Grades 3-5



Prepare • Empower • Inspire

New Brunswick Public Schools Summer 2021 Instructional Learning Plan

● <i>Practica Mindfulness durante 5-10 minutos al día haciendo clic en los enlaces que se encuentran aquí (links found here).</i>	
<i>Activities: (Non Technology-based)</i> ● <i>Daily yogo using the Morning Yoga Poses (PDF)</i> ● <i>Daily meditation using the Meditation Guide (PDF)</i> <i>Actividades: (no basadas en tecnología)</i> ● <i>Yoga diario usando las posturas de yoga matutinas (PDF) (Morning Yoga Poses (PDF))</i> ● <i>Meditación diaria con la Guía de meditación (PDF) Meditation Guide (PDF)</i>	<i>Links and Resources:</i> Morning Yoga Poses (PDF) Meditation Guide (PDF)