Activity & Movement Workbook — Grades PreK–5

Activity & Movement Workbook for Elementary School — Complete Course Practice

Cuaderno de Actividad Física y Movimiento — Preescolar a 5.º grado

Cuaderno de Actividad Física y Movimiento para Primaria — Práctica completa del curso

Elementary Series / Serie de Primaria

Elementary Courses for Florida & Puerto Rico / Cursos de primaria de Florida y Puerto Rico

White Ink-Saver Edition / Edición imprimible para ahorro de tinta

MKLDesignsShop

How to Use This Workbook

(En español: Cómo usar este cuaderno)

Welcome to the **Activity & Movement Workbook**! This workbook is designed for active learning at home and at school. It helps elementary students build healthy daily habits through physical movement, tracking challenges, and fun games.

(En español: ¡Bienvenido al cuaderno de actividades y movimiento! Este cuaderno está diseñado para el aprendizaje activo en el hogar y en la escuela. Ayuda a los estudiantes de educación primaria a construir hábitos saludables mediante retos de movimiento, registros y juegos divertidos.)

What is inside this workbook? / ¿Qué contiene este cuaderno?

- **6 Active Units:** Focused on daily movement, jumping, stretching, agility, coordination, and weekly habits. (6 unidades activas: enfocadas en movimiento diario, saltos, estiramientos, agilidad, coordinación y hábitos semanales.)
- **Mini-Lessons with Coloring Drawings:** Short lessons with ink-saver line drawings to color. (Mini-lecciones con dibujos de línea para colorear que ahorran tinta.)
- **2 Worked Examples per Unit:** Step-by-step solved movement tasks. (2 ejemplos resueltos por unidad paso a paso.)
- **Guided & Independent Practice:** 10 active challenge items per unit with declared counts and logs. (Práctica guiada e independiente con 10 retos y registros contados por unidad.)
- **Mini-Quiz per Unit:** 4 multiple-choice questions per unit to review key concepts. (Mini-quiz de 4 preguntas de opción múltiple por unidad.)
- **Final Exam:** A 20-question cumulative assessment at the end of the workbook. (Un examen final acumulativo de 20 preguntas al final del cuaderno.)
- **Bilingual Glossary:** 30 movement and physical activity words in English and Spanish. (Glosario bilingüe de 30 palabras de movimiento en inglés y español.)
- **Complete Answer Key:** Detailed solutions and explanations for all items. (Clave de respuestas completa con soluciones explicadas.)

Meet Your Guide: Milo the Manatee! / ¡Conoce a tu guía: Milo el manatí!

Milo the Manatee appears throughout this workbook to cheer you on with warm, friendly reminders. (Milo el manatí te acompañará a lo largo del cuaderno con consejos breves y cálidos.)

Safety Rules / Reglas de seguridad

1. **Safe Space:** Always move in a clean area away from hard edges or slippery floors. (Espacio seguro: muévete en un área despejada, lejos de bordes duros o pisos resbaladizos.)

2. **Adult Supervision:** Do your active challenges with a teacher, parent, or guardian nearby. (Supervisión de un adulto: realiza tus retos activos con la ayuda de un adulto.)

3. **Stay Hydrated:** Drink clean water before, during, and after activity. (Mantente hidratado: bebe agua antes, durante y después de la actividad.)

4. **Listen to Your Body:** Stop and rest immediately if you feel tired or if anything hurts. (Escucha a tu cuerpo: detén el ejercicio y descansa de inmediato si sientes dolor o cansancio.)

Course Map

(En español: Mapa del curso)

Below is the complete course outline for the 6 units in this workbook:

(A continuación se presenta el esquema completo de las 6 unidades de este cuaderno:)

- **Unit 1:** Move Every Day / A moverse cada día
- Walking, marching in place, clapping while counting, daily active steps.
- **Unit 2:** Jump, Run and Play / Saltar, correr y jugar
- Two-foot jumps, jump rope counters, numbered hopscotch grids.
- **Unit 3:** Stretch and Balance / Estirarse y mantener el equilibrio
- Gentle stretches, single-foot balance counting, tree pose holds.
- **Unit 4:** Move With Music / Moverse con música
- Dancing to the rhythm, freeze dance, counting dance steps.
- **Unit 5:** Active Games With Friends / Juegos activos con amigos
- Tag, relay races and counting, taking turns and fair play.
- **Unit 6:** My Weekly Movement Plan / Mi plan semanal de movimiento
- Weekly log of active minutes, adding up the week, rest days.

Store Terms & Support Policy / Términos de la tienda y política de soporte

• **Digital Download Product:** This item is a downloadable PDF file intended for personal, classroom, or homeschooling use. No physical item will be shipped. / **Producto de descarga digital:** Este artículo es un archivo PDF descargable destinado para uso personal, en el aula o educación en el hogar. No se enviará ningún producto físico.

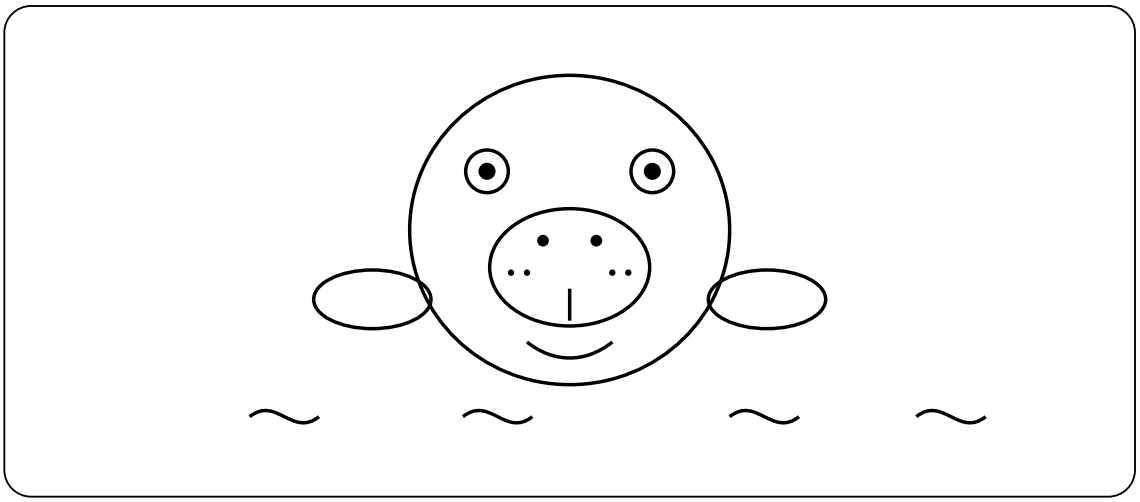
• **Defective File Replacement Policy:** If your file is damaged, corrupted, or encounters technical issues upon downloading, please contact MKLDesignsShop directly through our customer support channel. We will promptly issue a corrected version or resend the file to your email. If a technical issue cannot be resolved, a full refund of your purchase price will be issued. / **Política de reemplazo por archivo defectuoso:** Si su archivo está dañado, corrupto o presenta problemas técnicos al descargarse, por favor contacte a MKLDesignsShop directamente a través de nuestro canal de atención al cliente. Enviaremos de inmediato una versión corregida o reenviaremos el archivo a su correo electrónico. Si un problema técnico no puede resolverse, se reembolsará la totalidad del precio de compra.

• **Usage Rights:** Purchasing this product grants single-teacher or single-family usage rights. Digital redistribution without permission is strictly prohibited. / **Derechos de uso:** La compra de este producto otorga derechos de uso para un solo docente o una sola familia. La redistribución digital sin autorización está estrictamente prohibida.

• List price: 14.99 · **Launch price: 4.99** · Classroom license: 14.99 · Building license: 49.99 · Buy one, donate one: every purchase donates a free copy of this workbook to a school in Jacksonville. / Precio de lista: 14.99 · **Precio de lanzamiento: 4.99** · Licencia de salón: 14.99 · Licencia de edificio: 49.99 · Compra uno, dona uno: cada compra dona una copia gratuita de este cuaderno a una escuela de Jacksonville.

Starter Mini-Lesson

(En español: Mini-lección de arranque)



Hi! I am Milo the Manatee. Moving your body every day helps you stay strong, flexible, and happy! You can move at home, on the playground, or at school. Always remember to stay safe, drink water, and have fun!

(En español: ¡Hola! Soy Milo el manatí. Mover tu cuerpo todos los días te ayuda a mantenerte fuerte, flexible y feliz. Puedes moverte en casa, en el patio de recreo o en la escuela. ¡Recuerda siempre mantenerte seguro, beber agua y divertirte!)

Starter activity:

March in place while counting from 1 to 5 out loud. Then take a deep breath and smile!