

Cochiti Health & PE

Calendar

- Feb 13/14: Jump Rope for Heart
- March 1: Bike Rodeo (City of Albuquerque)
- March 28: Run Fit Starts
- May 9: Cochiti Cougar Chase
- May 24: Play Day

Fitness Testing Recognitions!

- Jeremy Sanchez (5th) a 6:42 mile (Cochiti Record!)
- JoVohn Lopez (5th) a 9.2 second shuttle run (Cochiti Record!)
- Fiona Kilgore (5th) got the fastest time in the mile for girls by over a minute!

Free Bike Helmets!

Bike riders should **ALL** wear **helmets**. If you are in need of a **free helmet** for your child, please contact Chuck Malagodi at the City of Albuquerque (768-2453) and make arrangements to pick one up from his office on 4th street!

Health: My Plate- Fruits & Vegetables!

In 3rd-5th grade health this month, we looked at the new USDA (US Department of Agriculture) tool for reminding Americans of what makes a healthy diet: **My Plate**. One simple

recommendation of my Plate is that **HALF** of our daily food intake should be made up of Fruits and Vegetables. In Health, we explored various ways that Cochiti students eat their fruit &

vegetables and how to increase the portions of those we eat at every meal.

For more information, please visit:

choosemyplate.gov

Walk & Roll to School Day: Great Success!

On October 5th, Cochiti students participated in International Walk & Roll to School Day. On that day, we celebrated the students who walked or rolled to school using people power (not in a car!) We had over 50 students and siblings participate before school.

During the day, we had over 30 bikes and scooters in the bike rack (normally there are about 5-6!) and then after school, over 20 students participated in our bike rodeo which included an obstacle course, a bike trail simulation and bike fixing.

Thanks to **NM Safe Routes to Schools & Duke City Wheelmen** for providing prizes.

Thanks also to **Fat Tire Cycles** for providing the bike mechanic and a bunch of free bike tubes! **Fat Tires Cycles** is located at 421 Montano NE. Please visit them for your bike needs!

“Mileage Club” and “Run Fit”

We have had a great fall for Tuesday & Thursday morning mileage club. Mileage Club **WILL NOT** be happening over the winter because it will be too dark in the mornings. **Mileage Club WILL start again after Spring Break**. Run Fit will also start after

Spring Break and will be available to students who have earned at least 2 foot tokens in Mileage Club by Fall Break.

Congratulations to students who have earned Yellow Cards (at least 24 miles):

Gabriel Quintana, Matthew Cordova, D’Marco Sanchez, Paula Pitz, Fiona Kilgore, and Jake Giron.

Thanks especially to all the parent volunteers & walkers! You are a key part of the success of all our health & fitness programs!

Cochiti Health & PE

Calendario

- 13 & 14 de febrero: Jump Rope for Heart (Saltar la cuerda para el corazón)
- 1 de marzo: Rodeo de bicicletas
- 28 de marzo: Run Fit
- 24 de mayo: ¡Día de juego!
- 9 de mayo: Persecución “Cochiti Cougar”
- 24 de mayo: ¡Día de juego!

Premios obtenidos en las pruebas!

- Jeremy Sánchez (5º grado) - 6:42 la milla (¡Récord de la escuela Cochiti!)
- JoVohn López (5º grado) - 9.2 segundos en carrera corta (¡Récord de la escuela Cochiti!)
- Fiona Kilgore (5º grado) – logró el tiempo más corto en la milla entre las chicas, ¡sacando una ventaja de más de un minuto!

¡Casco gratis para andar en bicicleta!

TODAS las personas que anden en bicicleta deben usar **casco**. Si necesita un **casco gratis** para su hijo(a), comuníquese con Chuck Malagodi de la Ciudad de Albuquerque (768-2453) y coordine para pasar a recoger un casco de su oficina ubicada en 4th Street!

Salud: Mi plato – ¡frutas y verduras!

En la clase de salud de este mes, los estudiantes del 3º al 5º grado estudiaron la nueva herramienta que ofrece el Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA) para ayudar a recordarles a los estadounidenses lo que

significa llevar una dieta sana: **Mi plato**. Una recomendación sencilla de Mi plato es que la MITAD de los alimentos que consumimos a diario deben ser frutas y verduras. En la clase de salud exploramos varias

formas en que los estudiantes de la escuela Cochiti pueden comer frutas y verduras, y sobre cómo aumentar el porcentaje de esos alimentos que comemos en todas las comidas.

Día internacional “Walk and Roll to School” (Caminar y rodar a la escuela): ¡gran éxito!

El 5 de octubre, los estudiantes de la escuela Cochiti participaron del Día internacional “Walk and Roll to School”. Ese día premiamos a los estudiantes que caminaron o rodaron a la escuela usando energía humana (¡sin trasladarse en un automóvil!). Más de 50 estudiantes y sus hermanos participaron en la actividad antes del horario escolar. A lo largo del día, tuvimos

más de 30 bicicletas y monopatines en el estacionamiento de bicicletas (¡donde generalmente hay solo 7 u 8!), y después del horario escolar, más de 20 estudiantes participaron del rodeo de bicicletas, que incluyó una pista de obstáculos, la simulación de un sendero de excursionismo para bicicletas y también hubo consejos de mantenimiento para bicicletas.

Muchas gracias a **NMS Safe Routes to Schools** y a **Duke City Wheelmen** por donar los premios.

También agradecemos a **Fat Tire Cycles** por ofrecer el mecánico de bicicletas y muchas cámaras de ruedas gratis! **Fat Tires Cycles** está ubicado en 421 Montano NE. ¡No dude en visitarlos por cualquier asunto relacionado con bicicletas!

“Mileage Club” y “Run Fit”

El “Mileage Club” tuvo mucho éxito los martes y jueves de mañana. Lamentablemente el club NO continuará durante el invierno porque estará demasiado oscuro en las mañanas. El **“Mileage Club” VOLVERÁ a funcionar después de las vacaciones de primavera**. El programa “Run Fit” tam-

bién comenzará después de las vacaciones de primavera y todos los estudiantes que hayan obtenido al menos fichas de 2 pies de largo en el “Mileage Club” podrán participar luego de las vacaciones de otoño. Felicitaciones a los estudiantes que obtuvieron tarjetas amarillas:

Gabriel Quintana, Matthew Cordova, D’Marco Sanchez, Paula Pitz, Fiona Kilgore & Jake Giron. Agradecemos especialmente a todos los padres voluntarios y que acompañaron en la caminata. Son una parte fundamental para el éxito de nuestros programas de salud y estado físico.