



# CLUB DE CORRER

Haciendo que correr sea  
divertido

Grados de K a 5º

Del 9 de enero al 15 de mayo del 2019

Coste: \$15 para el PTA de la escuela primaria Brookwood

DONDE: La pista de BWE

CUANDO: Los miércoles

3:15-4:15pm



**La matrícula se acaba el 17 de diciembre del 2018**

\*La matrícula, la exención de responsabilidad y el pago se necesitan el primer día que se vaya a correr.

**¡LOS PADRES VOLUNTARIOS ESTÁN BIENVENIDOS!**

Para preguntas o para ser voluntario, por favor póngase en contacto con:  
[Shawn.Swanson.Johnson@gmail.com](mailto:Shawn.Swanson.Johnson@gmail.com)

Para apuntarse, por favor regístrense en:  
<https://bwerunningclub>

## Preguntas más frecuentes

### ¿Tengo que estar en el Club de correr con mi hija o hijo?

No, no en este momento. Pero nos encantaría que se uniera a nosotros si quisiera correr con los niños o ser voluntario/a. Si el club es muy popular, entonces podemos requerir la participación de los adultos para garantizar que su hijo o hija pueda estar en el club.

### ¿Qué necesita traer mi hijo o hija en los días del club?

Asegúrese que su estudiante traiga un snack, una botella de agua y que se vista o traiga ropa cómoda y tenis en los días del club.

### ¿Cuántas veces se va a reunir el club? ¿Cómo se va a seguir el progreso?

Basándonos en los que hemos hablado con otras escuelas que han empezado clubs de correr, empezaremos reuniéndonos una vez a la semana los miércoles, del 9 de enero al 15 de mayo. Seguiremos el progreso de varias maneras:

- 1) Tomaremos el tiempo de una milla (corriendo, caminando o una combinación de los dos) en el primer día del club el 9 de enero y por segunda vez en mayo para comparar el principio y el final
- 2) Apuntaremos la distancia en una tabla de correr de los 18 días que nos reunamos con la meta final de 26.2 millas o 1.45 millas cada día del club.
- 3) Participación opcional en el evento local de la carrera 5K (corriendo, caminando o una combinación de los dos, 3.2 millas) solo o en grupo. BWE celebrará una 5K para la comunidad en la primavera en una fecha aún sin fijar.

### En el evento de mal tiempo ¿se cancelarán o se moverán las actividades del club al interior?

El Club no se cancelará por el mal tiempo. Utilizaremos el área del gimnasio, los pasillos u otras localizaciones aprobadas en días lluviosos. Todos los padres deben dar un número de teléfono celular cuando registren a sus hijos para poder usar un app para dar avisos como RemindMe. Se podrá enviar recordatorios así como notificaciones en caso de emergencias.

### ¿Cuál es la meta más importante del Club de correr?

Además de divertirnos, trabajar en los valores y establecer hábitos sanos a través de correr, los miembros del club intentarán alcanzar las 26.2 millas (la distancia de un Maratón) antes del final del año escolar. También tendrán la opción de participar en la carrera 5K de la comunidad en abril del 2019.

### ¿Qué cubre la cuota de \$15? ¿A quién escribo el cheque y dónde lo entrego?

Como esta es la primera vez que estamos haciendo este club en BWE, esperamos dar una camiseta y unos pequeños objetos por completar las metas. También estamos pensando en usar parte de la cuota para unirnos al grupo llamado Nike Marathon Kids, pero necesitamos saber más antes de comprometernos a esto. Haga los cheques a nombre del Brookwood PTA. Puede poner el dinero en efectivo o cheques en un sobre y escribir "Attention Shawn Johnson or Running Club" y entregarlo en la oficina o enviarlo a la escuela en el folleto de su estudiante.

### ¿Habrá algún adulto presente que esté certificado en CPR en caso de que se necesite?

Ms. Vincent y Ms. Martin están planeando en estar presentes durante el tiempo del club.

### ¿Podemos registrarnos en cualquier momento o solamente al principio de la temporada del club de correr?

Inicialmente establecimos que estaba bien registrarse en cualquier momento durante el año, pero para poder organizarnos y estar seguros necesitamos que los estudiantes interesados se matriculen antes del 17 de diciembre. La forma para la exención de responsabilidad debe de estar firmada y la cuota de \$15 pagada para poder participar.

### ¿Hay premios para las metas?

Habrará una tabla para seguir las metas de millas... el estudiante puede marcar en su lista cuando tenga 5, 10, 13.1, 15, 20, 26.2, 50 o más. Los niños que consigan las metas más importantes serán elegibles para un pequeño objeto una vez que su tabla sea calculada y verificada. Los miembros del Club también tendrán la opción de participar en la carrera 5K de la comunidad antes del final del año escolar.

### ¿Necesito hacerle un examen físico a mi hijo o hija antes de apuntarle?

No, no se requiere un examen físico.

### ¿Qué carreras serán siempre en BWE?

Para mantener la seguridad, inicialmente tendremos todas las carreras en la pista de BWE. Cuando vaya pasando el tiempo, podremos hablar de otras opciones para mover las carreras a la subdivisión de Brookwood. Esto dependerá de los números y de los voluntarios.

### ¿Cómo sabré como está haciéndolo mi hijo o hija en el club de correr?

Por la página de la red del PTA y el boletín de noticias de la escuela. Se necesitarán voluntarios que ayuden a Amanda Herrera.

### Horario:

- 3:15 Cambio de ropa, si se necesita, visita al baño, comer el snack/tomar agua y cualquier otra preparación para correr
- 3:30 Estiramientos/Calentamiento/Lección
- 3:40 Correr y/o caminar
- 4:10 Enfriamiento
- 4:15 Padres recogen a los niños

## Club de correr de la escuela primaria Brookwood

### TABLA DE CORRER – Jane Smith

#### Primavera 2019

Semana	Fecha	Distancia	Tiempo	Comentarios
1	1/9/2019			
2	1/16/2019			
3	1/23/2019			
4	1/30/2019			
5	2/6/2019			
6	2/13/2019			
7	2/20/2019			
8	2/27/2019			
9	3/6/2019			
10	3/13/2019			Vacaciones de primavera
11	3/20/2019			
12	3/27/2019			
13	4/3/2019			
14	4/10/2019			
15	4/17/2019			
16	4/24/2019			
17	5/1/2019			
18	5/8/2019			
19	5/15/2019			
<b>TOTALES &amp; PROMEDIOS</b>				