

Dear Parents

### **Re: RSB Primary Dubai Fitness Challenge**

The Dubai Fitness Challenge (DFC) returns from 18<sup>th</sup> October to 16<sup>th</sup> November to transform Dubai into the most active city in the world. We encourage the RSB community to pledge to complete at least 30 minutes of activity a day for 30 days.

Primary students are participating in range of fitness activities in some lessons during this special month including: running, making healthy smoothies, writing fitness pledges, swimming challenges, fitness activities with external providers, cross country running and much more.

We encourage RSB families to download the official Dubai Fitness Challenge application. RSB will send a link that will direct you to join the RSB Fitness Challenge Group.

### **Clothing**

PE kit must be worn to school on Sunday 27 October. Your son will receive his Fitness Challenge t-shirt when he gets to his classroom.

Your son should wear his **Fitness Challenge t-shirt** on:

- non-PE/swim days
- the day that he goes on his park visit
- Thursday 14<sup>th</sup> November

Your son should wear Fitness Challenge T-shirt, his **sports clothes or his PE kit** on all other days from 27<sup>th</sup> October – 16<sup>th</sup> November:

For health and safety reasons, **football boots and sandals should not** be worn to school.

### **Parent Activities**

Please find a Parent schedule attached for your easy reference!

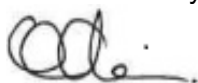
A light, healthy breakfast will be available for parents to enjoy together after boot camp and yoga sessions.

Kindly note:

- You earn bonus points for coming along to any of the parent activities
- **Do not** bring any food treats or drinks for the students to any of these fitness events
- Students must not leave with their parents after these events; they must remain/return to lessons.

Keep an eye out for Dubai Fitness Challenge updates on Class Dojo & Seesaw during our special, high energy month!

Yours sincerely



Kifayah Khan  
Principal



Alison Dawson  
Co-Head of Primary



Michelle France  
Co-Head of Primary

**Parents schedule:**

| Date                                  | Group                     | Activity                   | Timing           | Notes   |
|---------------------------------------|---------------------------|----------------------------|------------------|---|
| Sunday 27 <sup>th</sup><br>October    | Y1                        | Nad Al Sheba Park Visit    | 8:20 – 9:35      | Wear your trainers and join in the walk /run                            |
| Monday 28<br>October                  | All fathers<br>welcome    | Father & Son<br>Bootcamp   | 7:30 –<br>8:00am | Led by professional fitness<br>instructor in the Primary Sports<br>Hall |
| Tuesday 29 <sup>th</sup><br>October   | All<br>mothers<br>welcome | Yoga for RSB<br>mothers    | 7:30 –<br>8:00am | Led by professional yoga<br>instructor (Primary Main Hall)              |
| Wednesday 30 <sup>th</sup><br>October | FS2                       | Nad Al Sheba Park<br>Visit | 8:20 - 9:35      | Wear your trainers and join in the<br>walk /run                         |
| Thursday 31 <sup>st</sup><br>October  | Y2                        | Nad Al Sheba Park<br>Visit | 8:20-9:35        | Wear your trainers and join in the<br>walk /run                         |
| Sunday 3 <sup>rd</sup><br>November    | Y4                        | Nad Al Sheba Park<br>Visit | 8:20-9:35        | Wear your trainers and join in the<br>walk /run                         |
|                                       | Y6                        | Nad Al Sheba Park<br>Visit | 10:30–<br>12:30  | Wear your trainers and join in the<br>walk /run                         |
| Monday 4 <sup>th</sup><br>November    | All fathers<br>welcome    | Father & Son<br>Boot Camp  | 7:30 –<br>8:00am | Led by professional fitness<br>instructor (Primary Sports Hall)         |
| Tuesday 5 <sup>th</sup><br>November   | Y3                        | Nad Al Sheba Park<br>Visit | 8:20-9:35        | Wear your trainers and join in the<br>walk /run                         |
|                                       | All<br>mothers<br>welcome | Yoga for RSB<br>mothers    | 7:30 –<br>8:00am | Led by professional yoga<br>instructor(Primary Main Hall)               |
| Wednesday 6 <sup>th</sup><br>November | FS1                       | Nad Al Sheba Park<br>Visit | 8:20-9:35        | Wear your trainers and join in the<br>walk /run                         |
| Monday 11 <sup>th</sup><br>November   | All fathers<br>welcome    | Father & Son<br>Boot Camp  | 8:20 - 9:35      | Led by professional fitness<br>instructor (Primary Sports Hall)         |
| Tuesday 12 <sup>th</sup><br>November  | Y5                        | Nad Al Sheba Park<br>Visit | 8:20-9:35        | Wear your trainers and join in the<br>walk /run                         |
|                                       | All<br>mothers<br>welcome | Yoga for RSB<br>mothers    | 7:30 –<br>8:00am | Led by professional yoga<br>instructor (Primary Main Hall)              |

17 أكتوبر 2019

السيد ولي الأمر  
المحترم  
تحية طيبة

### الموضوع/ مدرسة راشد للبنين القسم الابتدائي-تحدي دبي للياقة

يعود تحدي دبي للياقة البدنية من 18 أكتوبر إلى 16 نوفمبر لتحويل دبي إلى أكثر المدن نشاطاً في العالم. نشجع مجتمع مدرسة راشد للبنين على التعهد بإكمال 30 دقيقة على الأقل من الأنشطة يومياً لمدة 30 يوماً.

يشترك طلاب المدرسة الابتدائية في مجموعة من أنشطة اللياقة البدنية في بعض الدروس خلال هذا الشهر الخاص بما في ذلك: الجري وتحضير العصائر الصحية وكتابة تعهدات اللياقة البدنية وتحديات السباحة وأنشطة اللياقة البدنية مع المدربين الخارجيين وأكثر من ذلك بكثير.

نحن نشجع عائلات مدرسة راشد للبنين على تحميل التطبيق الرسمي لتحدي اللياقة البدنية في دبي. سنرسل لكم رابطاً يوجهكم للانضمام إلى مجموعة مدرسة راشد للبنين لتحدي اللياقة.

#### **الملابس:**

ينبغي على نجلكم ارتداء الزي الرياضي في يوم الأحد الموافق 27 أكتوبر. سوف يحصل على قميص (تي-شيرت) خاص بتحدي اللياقة عند دخوله الصف.  
يتوجب عليه ارتداء قميص تحدي اللياقة في الأيام التالية:

- الأيام التي لا يوجد فيها حصص رياضة/ سباحة
- أيام ذهابه إلى زيارة الحدائق
- يوم الخميس 14 نوفمبر

يجب أن يرتدي نجلكم قميص (تي-شيرت) تحدي اللياقة أو ملبسه الرياضية أو الزي الرياضي المدرسي في جميع الأيام الأخرى من 27 أكتوبر - 16 نوفمبر:

لأسباب تتعلق بالصحة والسلامة، يجب عدم ارتداء أحذية كرة القدم أو الصنادل في المدرسة.

#### **أنشطة أولياء الأمور**

يرجى الاطلاع على جدول أولياء الأمور المرفق للرجوع اليه بسهولة!  
سيوفر وجبة إفطار خفيفة وصحية لأولياء الأمور للاستمتاع معاً بعد الانتهاء من نشاط معسكر اللياقة البدنية وجلسات اليوغا

#### **يرجى ملاحظة النقاط التالية:**

- سنحصلون على نقاط الفريق عن المشاركة في أي نشاط.
- لا تحضروا معكم أي أطعمة أو مشروبات للطلاب خلال أي نشاط من الأنشطة.
- ينبغي أن يعود الطلاب إلى المدرسة بعد انتهاء هذه الأحداث لإتمام بقية اليوم الدراسي.

تابعوا تحديثات تحدي اللياقة في دبي عبر (كلاس دوجو) و (سي سو) خلال هذا الشهر المميز والمفعم بالطاقة العالية!

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام



ميثيل فرانس  
مساعدة المدير



أليسون دوسن  
مساعدة المدير



كفاية خان  
المدير

جدول أولياء الأمور:

| اليوم والتاريخ     | الصف                | النشاط                                | الوقت                          | الملاحظات                                       |
|--------------------|---------------------|---------------------------------------|--------------------------------|---|
| الأحد 27 أكتوبر    | الأول               | زيارة حديقة ند الشبا                  | 8:20 - 9:35 صباحًا             | ارتدوا الأحذية الرياضية وشاركوا في المشي/الجري  |
| الاثنين 28 أكتوبر  | نرحب بجميع الآباء   | معسكر اللياقة البدنية للآباء والأبناء | 7:30 - 8:00 صباحًا             | بقيادة مدرب لياقة بدنية محترف (الصالة الرياضية) |
| الثلاثاء 29 أكتوبر | نرحب بجميع الأمهات  | حديقة ند الشبا                        | 7:30 - 8:00 صباحًا             | بقيادة مدرب يوغا محترف (القاعة الرئيسية)        |
| الأربعاء 30 أكتوبر | التمهيدي الثاني FS2 | زيارة حديقة ند الشبا                  | 8:20 - 9:35 صباحًا             | ارتدوا الأحذية الرياضية وشاركوا في المشي/الجري  |
| الخميس 31 أكتوبر   | الثاني              | زيارة حديقة ند الشبا                  | 8:20 - 9:35 صباحًا             | ارتدوا الأحذية الرياضية وشاركوا في المشي/الجري  |
| الأحد 3 نوفمبر     | الرابع              | زيارة حديقة ند الشبا                  | 8:20 - 9:35 صباحًا             | ارتدوا الأحذية الرياضية وشاركوا في المشي/الجري  |
|                    | السادس              | زيارة حديقة ند الشبا                  | صباحًا 10:30 - 12:30 بعد الظهر | ارتدوا الأحذية الرياضية وشاركوا في المشي/الجري  |
| الاثنين 4 نوفمبر   | نرحب بجميع الآباء   | معسكر اللياقة البدنية للآباء والأبناء | 7:30 - 8:00 صباحًا             | بقيادة مدرب لياقة بدنية محترف (الصالة الرياضية) |
| الثلاثاء 5 نوفمبر  | الثالث              | زيارة حديقة ند الشبا                  | 8:20 - 9:35 صباحًا             | ارتدوا الأحذية الرياضية وشاركوا في المشي/الجري  |
|                    | نرحب بجميع الأمهات  | يوغا لجميع الأمهات                    | 7:30 - 8:00 صباحًا             | بقيادة مدرب يوغا محترف (القاعة الرئيسية)        |
| الأربعاء 6 نوفمبر  | التمهيدي الأول FS1  | زيارة حديقة ند الشبا                  | 8:20 - 9:35 صباحًا             | ارتدوا الأحذية الرياضية وشاركوا في المشي/الجري  |
| الاثنين 11 نوفمبر  | نرحب بجميع الآباء   | معسكر اللياقة البدنية للآباء والأبناء | 8:20 - 9:35 صباحًا             | بقيادة مدرب لياقة بدنية محترف (الصالة الرياضية) |
| الثلاثاء 12 نوفمبر | الخامس              | زيارة حديقة ند الشبا                  | 8:20 - 9:35 صباحًا             | ارتدوا الأحذية الرياضية وشاركوا في المشي/الجري  |
|                    | نرحب بجميع الأمهات  | يوغا لجميع الأمهات                    | 7:30 - 8:00 صباحًا             | بقيادة مدرب يوغا محترف (القاعة الرئيسية)        |