

OCTUBRE

DEAM Calendar

DROP EVERYTHING AND MOVE

Name _____

Teacher _____

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1 _____ La soda tiene cero proteínas y cero fibra. Comprométete a beber cero refrescos este mes.	2 _____ Elije 5 músculos diferentes para estirar. Mantenga cada estiramiento durante 20 segundos.
4 _____ Haz tantas flexiones como puedas.	5 _____ ¿De cuántas formas diferentes puedes rodar con seguridad?	6 _____ Di tus factores matemáticos mientras haces zancadas inversas.	7 _____ Sal a caminar.	8 _____ 1 lata de Mt. Dew tiene 46 gramos de azúcar. Haz 46 escaladores de montañas.	9 _____ Elije 5 músculos diferentes para estirar. Manten cada estiramiento durante 20 segundos.	3 _____ Haz malabares con las bolsas de plástico del supermercado ... ¡Tira y atrapa 2, 3 o 4 bolsas!
11 _____ Haz tantas planchas como puedas.	12 _____ ¿De cuántas formas puedes transferir tu peso sobre una línea imaginaria?	13 _____ Haz flexiones mientras deletreas algunas palabras.	14 _____ Sal a caminar.	15 _____ 1 lata de Dr. Pepper tiene 55 mg de sodio. Salta sobre cada pie 55 veces.	16 _____ Elije 5 músculos diferentes para estirar. Manten cada estiramiento durante 20 segundos.	10 _____ Juega al juego de las traes 1 contra 1 con alguien en casa.
18 _____ Haz tantas sentadillas como puedas.	19 _____ ¿De cuántas formas puedes doblar, torcer y girar tu cuerpo?	20 _____ Realiza saltos en cuclillas mientras nombra los continentes.	21 _____ Sal a caminar.	22 _____ 1 lata de Pepsi tiene 150 calorías. ¡Corre en tu lugar y cuenta hasta 150!	23 _____ Elije 5 músculos diferentes para estirar. Manten cada estiramiento durante 20 segundos.	24 _____ Fitness con bolsa: mientras haces una plancha, circula una bolsa por tu cuerpo.
25 _____ Haz tantas flexiones como puedas.	26 _____ Practica saltar y aterrizar de forma segura.	27 _____ Lee un libro mientras haces una sentadilla	28 _____ Sal a caminar.	29 _____ Halloween está cerca. Haz un plan sobre cómo comerás los dulces en moderación.	30 _____ Elija 5 músculos diferentes para estirar. Mantenga cada estiramiento durante 20 segundos.	31 _____ Crea tu propio juego usando bolsas de plástico de la compra.

DEAM Days:

- “Super Sunday”
- “Move More Monday”
- “Two-on Tuesday”
- “Walking Wednesday”
- “Think-It Thursday”
- “Flexibility Friday”
- “Sit-less Saturday”

Recuerda:

Debes de pedir permiso a los adultos antes de realizar cualquier actividad.

Propósito:

Este calendario anima a las familias a ser más activas físicamente y dar pasos hacia un estilo de vida más saludable. Cada día, hay una actividad que cada estudiante debe completar con un miembro de la familia (o con la supervisión de un adulto).

Instrucciones:

Después de que el/la niño/a haya completado la actividad de un día, el adulto debe poner sus iniciales en el espacio provisto. Cada semana, se le permite perder un día (actividad). Si esto sucede, coloque una “X” en ese día (sin poner sus iniciales).