

ABRIL

2021

DEAM Calendar

DROP EVERYTHING AND MOVE

Name _____

Teacher _____

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				1 _____ ¿Sabías que los refrescos tienen ~ 39 gramos de azúcar? Haz 39 escaladores de montañas.	2 _____ Elije 5 músculos diferentes para estirar. Manten cada estiramiento durante 20	3 _____ ¡Ayuda a un vecino o amigo con una limpieza de primavera!
4 _____ Haz tantos levantamientos del tronco como puedas.	5 _____ Entra en acción: encuentra a alguien que haga 20 saltos de tijera contigo.	6 _____ Haga flexiones en los hombros mientras recita sus palabras de dictado.	7 _____ Sal a caminar.	8 _____ ¿Sabías que el helado tiene ~ 13 gramos de grasa? Haz 13 sentadillas.	7 _____ Elije 5 músculos diferentes para estirar. Manten cada estiramiento durante 20	8 _____ Usando un recipiente viejo, recolecta tierra y planta semillas de flores.
9 _____ Haz tantas sentadillas como puedas.	10 _____ Entra en acción: encuentra 2 personas. Hagan 30 saltos de tijeras juntos.	11 _____ Realiza saltos en sentadillas mientras nombras los continentes.	14 _____ Sal a caminar.	15 _____ ¿Sabías que las donas tienen ~ 280 calorías? Trota en tu lugar y cuenta hasta el 280.	16 _____ Elije 5 músculos diferentes para estirar. Manten cada estiramiento durante 20	17 _____ Haz 60 minutos de MVPA. ¡Tú eliges cómo!
18 _____ Haz tantas flexiones como puedas.	19 _____ Entra en acción: encuentra a 3 personas. Hagan 40 saltos de tijeras juntos.	20 _____ Lee un libro mientras te sientas contra la pared.	21 _____ Sal a caminar.	22 _____ ¿Sabías que las salchichas tienen ~ 530 mg de sodio? ¡Sube los brazos 530 veces!	23 _____ Elije 5 músculos diferentes para estirar. Manten cada estiramiento durante 20	24 _____ ¡Inventa un juego y pruébalo!
25 _____ Haz tantas flexiones como puedas.	26 _____ Entra en acción: encuentra 4 personas. Hagan 50 saltos juntos.	27 _____ Nombra tantos estados como puedas mientras saltas sobre una pierna.	28 _____ Sal a caminar.	29 _____ ¿Sabías que un Whopper tiene 12 gramos de grasa saturada? Haz 12 estocadas.	30 _____ Elije 5 músculos diferentes para estirar. Manten cada estiramiento durante 20	

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).