

ENERO

2022

DEAM Calendar

DROP EVERYTHING AND MOVE

Name _____

Teacher _____

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
2 _____ Haz tantas flexiones como puedas.	3 _____ Toca con el codo la rodilla opuesta 15 veces en cada lado.	4 _____ Di tus factores matemáticos mientras haces estocadas inversas.	5 _____ Sal a caminar.	6 _____ Dile a alguien cómo vas a tener una actitud positiva.	7 _____ Elije 5 músculos diferentes para estirar. Manten cada estiramiento durante 20 segundos	8 _____ Ayuda en la casa.
9 _____ Haz tantos levantamientos de maletero como puedas.	10 _____ Realiza 40 escaladores de montaña	11 _____ Haz flexiones en los hombros mientras recitas tus palabras de dictado.	12 _____ Sal a caminar.	13 _____ Dile a alguien una cosa que haras para estar saludable.	14 _____ Elije 5 músculos diferentes para estirar. Manten cada estiramiento durante 20 segundos	15 _____ Ayuda con los platos.
16 _____ Haz tantas flexiones como puedas.	17 _____ Equilibra cada pie mientras cuentas hasta 50.	18 _____ Realiza saltos en cuclillas mientras nombras los continentes.	19 _____ Sal a caminar.	20 _____ Dile a alguien dos maneras en las que haras la diferencia.	21 _____ Elije 5 músculos diferentes para estirar. Manten cada estiramiento durante 20 segundos	22 _____ Ayuda a doblar la ropa.
23 _____ Haz tantas planchas como puedas.	24 _____ Haz 60 saltos de esquiador.	25 _____ Nombra tantos hábitos saludables como puedas mientras sostienes una plancha lateral.	26 _____ Sal a caminar.	27 _____ Dile a alguien tres objetivos personales que tienes.	28 _____ Elije 5 músculos diferentes para estirar. Manten cada estiramiento durante 20 segundos	29 _____ ¡Día de elección (elige cómo estar activo/a hoy)!
30 _____ ¡Escoge el ejercicio y haz tantos como puedas!	31 _____ Haz 70 saltos de tijera.					

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).