

# NOVIEMBRE

## DEAM Calendar DROP EVERYTHING AND MOVE

Name \_\_\_\_\_

Teacher \_\_\_\_\_

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 _____ Haz tantas flexiones como puedas.	2 _____ Usando una cuerda para saltar invisible, practica veinte "saltos de esquí".	3 _____ Lee un libro mientras te sientas en una silla imaginaria contra la pared.	4 _____ Sal a caminar.	5 _____ Verifique cuánta grasa tiene su aderezo para ensaladas favorito. Haz ese número de planchas.	6 _____ Elije 5 músculos diferentes para estirar. Manten cada estiramiento durante 20 segundos.	7 _____ Rastrilla las hojas. Si no hay hojas... haz alguna actividad afuera.
8 _____ Haz tantas flexiones como puedas.	9 _____ Utiliza una cuerda de saltar invisible para practicar saltar con un pie.	10 _____ Di tus factores matemáticos mientras haces zancadas inversas.	11 _____ Sal a caminar.	12 _____ Verifica cuántas calorías tiene un caramelo. Aletea tus brazos ese #.	13 _____ Elije 5 músculos diferentes para estirar. Manten cada estiramiento durante 20 segundos.	14 _____ Juega con un amigo.
15 _____ Haz tantas planchas como puedas.	16 _____ Usando una cuerda para saltar invisible, practique diez "dobles bajos".	17 _____ Haz flexiones mientras deletreas algunas palabras.	18 _____ Sal a caminar.	19 _____ Compruebe cuánta sal hay en el ketchup. Haz ese mismo numero de sentadillas de lado a lado.	20 _____ Elije 5 músculos diferentes para estirar. Manten cada estiramiento durante 20 segundos.	21 _____ Juega tu juego favorito con tu familia.
22 _____ Haz tantas sentadillas como puedas.	23 _____ Con una cuerda para saltar invisible, haz 20 "saltos a horcajadas".	24 _____ Realiza saltos en cuclillas mientras nombra los continentes.	25 _____ Sal a caminar.	26 _____ ¡Feliz día de acción de gracias! ¡Prueba algo nuevo en la cena!	27 _____ Elije 5 músculos diferentes para estirar. Manten cada estiramiento durante 20 segundos.	28 _____ ¡Pregúntales a tus padres qué puedes hacer para ayudar!
29 _____ Elije un ejercicio y realice tantas repeticiones como pueda.	30 _____ Usando una cuerda para saltar invisible, practica los trucos y habilidades que quieras.					

### 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).