


# FEBRERO 2021

# DEAM Calendar

**DROP EVERYTHING AND MOVE**

Name \_\_\_\_\_

Teacher \_\_\_\_\_

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1 _____ Elije cualquier ejercicio y realiza 1 serie de 25 repeticiones.	2 _____ Lee un libro mientras haces una sentadilla contra la pared.	3 _____ Sal a caminar.	4 _____ Mira la etiqueta de cualquier alimento. Haz un abdominal por cada ingrediente que no puedas pronunciar.	5 _____ Elije 5 músculos diferentes para estirar. Mantén cada estiramiento durante 20 segundos.	6 _____ Al mirar televisión hoy, levántate y haz movimientos durante los comerciales.
7 _____ Haz tantas flexiones como puedas.	8 _____ Elije cualquier ejercicio y realiza 2 series de 25 repeticiones.	9 _____ Di tus factores matemáticos mientras haces estocadas inversas.	10 _____ Sal a caminar.	11 _____ Piensa en lo que es un desayuno saludable mientras te balanceas en un pie.	12 _____ Elije 5 músculos diferentes para estirar. Mantén cada estiramiento durante 20 segundos.	13 _____ Al mirar televisión hoy, levántate y muevete durante los comerciales.
14 _____ Haz tantas planchas como puedas.	15 _____ Elije cualquier ejercicio y realiza 3 series de 25 repeticiones.	16 _____ Haz flexiones en los hombros mientras recitas tus palabras de dictado.	17 _____ Sal a caminar.	18 _____ Piensa en muchas verduras diferentes mientras sostienes una plancha.	19 _____ Elije 5 músculos diferentes para estirar. Mantén cada estiramiento durante 20 segundos.	20 _____ Al mirar televisión hoy, levántate y haz movimientos durante los comerciales.
21 _____ Haz tantas sentadillas como puedas.	22 _____ Elije cualquier ejercicio y realiza 4 series de 25 repeticiones.	23 _____ Realiza sentadillas con saltos mientras nombras los continentes.	24 _____ Sal a caminar.	25 _____ Piensa y nombra en voz alta los 5 diferentes grupos de alimentos. Haz 5 sentadillas.	26 _____ Elije 5 músculos diferentes para estirar. Mantén cada estiramiento durante 20 segundos.	27 _____ Al mirar televisión hoy, levántate y muevete durante los comerciales.
28 _____ Haz tantas flexiones como puedas.						

## **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).