


MARZO 2021

DEAM Calendar

DROP EVERYTHING AND MOVE

Name _____

Teacher _____

| Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|--|--|---|----------------------------|---|---|---|
| | 1 _____ March Madness: realiza 64 saltos de tiro a canasta imaginarios. | 2 _____ Agita los brazos mientras nombras palabras que comienzan con la letra / a /. | 3 _____ Sal a caminar. | 4 _____ ¿Aproximadament e cuántos vasos de agua debería beber al día? Haz 8 burpees. | 5 _____ Elije 5 músculos diferentes para estirar. Manten cada estiramiento durante 20 | 6 _____ Juega con una amiga o un amigo. |
| 7 _____ Haz tantos golpecitos en el hombro como puedas. | 8 _____ Realiza 32 tiros a canasta imaginarios. ¡Se creativo! | 9 _____ Di tus factores matemáticos mientras saltas sobre un pie. | 10 _____ Sal a caminar. | 11 _____ ¡Los niños deben estar activos sesenta minutos TODOS los días! Haz 60 saltos de tijera. | 12 _____ Elije 5 músculos diferentes para estirar. Manten cada estiramiento durante 20 | 13 _____ Juega un juego que sea activo. Tú decides cual jugar. |
| 14 _____ Haz tantas planchas como puedas. | 15 _____ Realiza 16 regateos cruzados con una pelota de baloncesto imaginaria. | 16 _____ Manten varias posturas de yoga mientras recitas tus palabras de dictado. | 17 _____ Sal a caminar. | 18 _____ Corre en tu lugar y menciona 3 razones por las que nunca fumarás ni consumirás tabaco. | 19 _____ Elije 5 músculos diferentes para estirar. Manten cada estiramiento durante 20 | 20 _____ Haz una caminata. |
| 21 _____ Haz tantas sentadillas como puedas. | 22 _____ Realiza 8 pases de pecho imaginarios y 4 tiros de falta imaginarios. | 23 _____ Realiza saltos de tijera mientras nombras tantos países como puedas. | 24 _____ Sal a caminar. | 25 _____ ¿Cuántos grupos de alimentos hay? Haz 5 planchas. | 26 _____ Elije 5 músculos diferentes para estirar. Manten cada estiramiento durante 20 | 27 _____ Sal a jugar afuera. |
| 28 _____ Haz tantos saltos como puedas. | 29 _____ ¡Da 2 vueltas alrededor de una cancha de simulación y 1 salto de estrella gigante! | 30 _____ Lee un libro mientras sostienes una plancha. | 31 _____ Sal a caminar. |  | | |

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 completato 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).