

MAYO

2021

DEAM Calendar DROP EVERYTHING AND MOVE

Name _____

Teacher _____

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
2 _____ Haz tantos levantamientos de maletero como puedas.	3 _____ Haz malabares con una pelota con los pies durante 5 minutos.	4 _____ Realiza saltos de tijera mientras nombras palabras que comienzan con "M".	5 _____ Sal a caminar.	6 _____ 1 taza de brócoli tiene ~ 60 mg de calcio. Tira 60 patadas al aire.	7 _____ Escoge 5 músculos diferentes para estirar. Mantén cada estiramiento durante 20 segundos.	1 / 8 _____ Diversión familiar: vayan juntos al parque.
9 _____ Haz tantas sentadillas como puedas.	10 _____ Lanza y atrapa una pelota durante 5 minutos.	11 _____ Haz unas sentadillas mientras alguien te dice problemas matemáticos para que tu respondas.	12 _____ Sal a caminar.	13 _____ Los frijoles tienen ~ 500 mg de potasio. Trota en tu lugar y cuenta hasta 500.	14 _____ Escoge 5 músculos diferentes para estirar. Mantén cada estiramiento durante 20 segundos.	15 _____ Diversión en familia: Túrnense para seleccionar un ejercicio para hacer juntos.
16 _____ Haz tantas lagartijas como puedas.	17 _____ Pasa 5 minutos lanzando un globo en el aire.	18 _____ Sosten una lagartija congelada mientras nombras todas las ciudades que se te ocurran.	19 _____ Sal a caminar.	20 _____ Media taza de arándanos tiene ~ 40 UI de vitamina A. Haz 40 lagartijas congeladas con saltos tijeras.	21 _____ Escoge 5 músculos diferentes para estirar. Mantén cada estiramiento durante 20 segundos.	22 _____ Diversión familiar: construye una carrera de obstáculos.
23 _____ Haz tantas flexiones como puedas.	24 _____ Lanza una bola de papel a un bote de basura durante 5 minutos.	25 _____ Nombra tantos músculos del cuerpo como puedas mientras saltas en tu lugar.	26 _____ Sal a caminar.	27 _____ Una porción de espinaca tiene ~ 20 mg de magnesio. Haz 20 sentadillas.	28 _____ Escoge 5 músculos diferentes para estirar. Mantén cada estiramiento durante 20 segundos.	29 _____ Diversión familiar: juega un juego de Hot Potato.
30 _____ Elige cualquier ejercicio. Haz tantas repeticiones como puedas.	31 _____ Elige cualquier actividad deportiva y practícala durante ... lo adivinaste, ¡5 minutos!					

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).