

JUNIO 2021

DEAM Calendar DROP EVERYTHING AND MOVE

Name _____

Teacher _____

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1 _____ Nombra tantos estados como puedas mientras sostienes una lagartija congelada.	2 _____ Sal a caminar.	3 _____ Corre en tu lugar mientras nombras los meses del año al revés.	4 _____ Escoge 5 músculos diferentes para estirar. Mantén cada estiramiento durante 20 segundos.	5 _____ ¡Disfruta del aire libre!
6 _____ Haz tantas flexiones como puedas.	7 _____ Con tiza para la acera, haz una tabla de rayuela o truco.	8 _____ Di en voz alta palabras que riman con "pop" mientras saltas en tu lugar.	9 _____ Sal a caminar.	10 _____ Corre en tu lugar mientras dices el alfabeto al revés.	11 _____ Escoge 5 músculos diferentes para estirar. Mantén cada estiramiento durante 20 segundos.	12 _____ Es la Semana Nacional de la Jardinería: ¡Planta algo!
13 _____ Realiza tantos levantamientos de mancuernas como puedas.	14 _____ Con tiza de acera, haz un juego de 2 cuadrados y desafía a un amigo.	15 _____ Haz flexiones con los hombros mientras alguien te da palabras para que tu las deletrees.	16 _____ Sal a caminar.	17 _____ Corre en tu lugar mientras cuentas hacia atrás a partir del 50.	18 _____ Escoge 5 músculos diferentes para estirar. Mantén cada estiramiento durante 20 segundos.	19 _____ Sal a caminar o de excursión!
20 _____ Haz tantas sentadillas como puedas.	21 _____ Usando tiza en la acera, dibuja un laberinto y desafía a un adulto o adulta.	22 _____ Realiza saltos en cuclillas mientras nombras los huesos del	23 _____ Sal a caminar.	24 _____ Corre en tu lugar mientras deletreas 3 colores al revés (por ejemplo, "o-j-o-r" = ROJO).	25 _____ Escoge 5 músculos diferentes para estirar. Mantén cada estiramiento durante 20 segundos.	26 _____ ¡Ayuda a alguien con sus quehaceres!
27 _____ Haz tantas flexiones como puedas.	28 _____ ¡Con tiza de acera, inventa un juego! Juega con un vecino o vecina.	29 _____ Leer un libro mientras te sientas en una silla imaginaria contra la pared.	30 _____ 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 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).