

# DICIEMBRE 2021

# DEAM Calendar

**DROP EVERYTHING AND MOVE**

Name \_\_\_\_\_

Teacher \_\_\_\_\_

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1 _____ Sal a caminar.	2 _____ Piensa: ¡me encanta desafiarme a mí mismo! ¡Vive este lema todo el día!	3 _____ Elije 5 músculos diferentes para estirar. Manten cada estiramiento durante 20 segundos.	4 _____ Muévete durante los comerciales de televisión. ¿No tienes TV? ... entonces muévete cada
5 _____ Haz tantas flexiones como puedas.	6 _____ Haz 10 burpees y 10 abdominales.	7 _____ Di tus factores matemáticos mientras haces zancadas inversas.	8 _____ Sal a caminar.	9 _____ Piensa: ¡seré lo mejor que pueda ser! ¡Viva este lema todo el día!	10 _____ Elije 5 músculos diferentes para estirar. Manten cada estiramiento durante 20 segundos.	11 _____ Muévete durante los comerciales de televisión. ¿No tienes TV? ... entonces muévete 5
12 _____ Haz tantas planchas como puedas.	13 _____ Haz 20 saltos de tijera y 20 de plancha.	14 _____ Haz flexiones mientras deletreas algunas palabras.	15 _____ Sal a caminar.	16 _____ Piensa: ¡puedo hacer cosas difíciles! ¡Viva este lema todo el día!	17 _____ Elije 5 músculos diferentes para estirar. Manten cada estiramiento durante 20 segundos.	18 _____ Muévete durante los comerciales de televisión. ¿No tienes TV? ... entonces muévete 5
19 _____ Haz tantas sentadillas como puedas.	20 _____ Haz 30 escaladores de montaña y 30 abdominales con bicicleta.	21 _____ Realice saltos en cuclillas mientras canta una canción navideña.	22 _____ Sal a caminar.	23 _____ Piensa: ¡entrenaré mi cerebro (y mi cuerpo)! ¡Vive este lema todo el día!	24 _____ Elije 5 músculos diferentes para estirar. Manten cada estiramiento durante 20 segundos.	25 _____ Muévete durante los comerciales de televisión. ¿No tienes TV? ... entonces muévete 5
26 _____ Haz tantas estocadas como puedas.	27 _____ ¡Es casi año nuevo! Haz 10 saltos de estrellas.	28 _____ Piense en dos resoluciones mientras hace una plancha.	29 _____ sal a caminar.	30 _____ Piensa: me amo por lo que soy. ¡Viva este lema todos los días!	31 _____ Elije 5 músculos diferentes para estirar. Manten cada estiramiento durante 20 segundos.	

## **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).