

# Se un CATCH MVP este verano

Muévete y se activo - Valora el comer saludable- Practica hábitos saludables

## JUNIO 2009

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
	1 ¿Cuántas veces puede tirar y atrapar un balón sin botarlo?	2 Come por lo menos 1 pedazo de fruta.	3 Dibuja tu comida GO favorita y ponlo en tu refrigerador.	4 Juega afuera por lo menos 30 minutos.	5 Come un vegetal que no has probado.	6 Come 5 porciones de fruta y/o vegetales.
7 Ve a un parque con tu familia o amigos.	8 Pasa todo el día sin tomar un refresco o soda.	9 Pasa menos de 2 horas mirando la televisión.	10 Con un adulto, planea un día en la piscina o el lago.	11 Toma 8 vasos de agua hoy.	12 Encuentra tu ritmo de corazón antes y después de jugar.	13 Camina por 20 minutos con tu familia.
14 Come una fruta con tu desayuno.	15 Pasa menos de 1 hora jugando videojuegos.	16 Has lagartijas o abdominales durante los comerciales en la TV.	17 Ayúdale a tu familia a cocinar una cena saludable.	18 Has una lista de tus comidas GO favoritas y ponla en tu refrigerador.	19 ¡Juega pelota! Bota, tira o pateo una pelota contra una pared.	20 Has un bocadillo saludable para el medio día usando por lo menos 2 ingredientes saludables.
21 Duerme 10 horas esta noche.	22 Inventa tu propio juego e invita a tus amigos o familia a jugar contigo.	23 Para satisfacer tu sed hoy, toma solamente agua y leche.	24 Has un dibujo de tu juego favorito y ponlo en tu cuarto.	25 Has un quehacer en la casa como aspirar o limpiar los muebles o el piso.	26 Pon fruta fresca en tu cereal o en un trozo de pan tostado.	27 Cuando salgan a la tienda, pídele a tus padres que se estacionen lejos de la entrada.
28 Has tu propia pista de obstáculos.	29 Busca 2 diferentes comidas GO en tu casa y pruébalas.	30 Pasa 15 minutos estirándote con tu familia después de la cena.		* El Calendario del Equipo de Casa CATCH contiene actividades diarias voluntarias realizadas afuera de la escuela. Trata de completar cada tarea diaria, pídele a un adulto que ponga sus iniciales en la caja cuando hagas cada tarea.		

# Se un CATCH MVP este verano

Muévete y se activo - Valora el comer saludable- Practica hábitos saludables

## JULIO 2009

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
* El Calendario del Equipo de Casa CATCH contiene actividades diarias voluntarias realizadas afuera de la escuela. Trata de completar cada tarea diaria, pídele a un adulto que ponga sus iniciales en la caja cuando hagas cada tarea.			1 Juega afuera por lo menos 30 minutos.	2 Come por lo menos 1 pedazo de fruta.	3 Come 5 porciones de fruta y/o vegetales.	4 ¡Feliz 4 de Julio! Juega afuera por lo menos 1 hora.
5 Para satisfacer tu sed hoy, toma solamente agua y leche.	6 Pasa menos de 1 hora jugando Videojuegos.	7 Con un adulto, planea un día en la piscina o el lago.	8 Pasa todo el día sin tomar un refresco o soda.	9 Estírate o has yoga por 10 minutos antes de dormir.	10 ¡Inventa un juego usando un calcetín limpio y un cesto de ropa sucia - tiene cuidado!	11 Toma 8 vasos de agua hoy.
12 Pasa menos de 2 horas mirando la televisión.	13 Camina por 20 minutos con un miembro de tu familia.	14 Has un bocadillo saludable para el medio día usando por lo menos 2 ingredientes saludables.	15 Escribe un poema o canción acerca de la importancia de ser saludable.	16 Has tu propia pista de obstáculos.	17 Come una fruta con tu almuerzo.	18 Duerme 10 horas esta noche.
19 ¿Cuántas veces puede tirar y atrapar un balón sin botarlo?	20 Inventa tu propio juego e invita a tus amigos o familia a jugar contigo.	21 ¡Juega pelota! Bota, tira o patea una pelota contra una pared.	22 Ensénale a alguien tu juego favorito de tu clase de educación física.	23 Pon fruta fresca en tu cereal o en un trozo de pan tostado.	24 Pasa 15 minutos estirándote con tu familia después de la cena.	25 Has un quehacer afuera como barrer o jardinería.
26 Has un coctel de frutas usando por lo menos 3 colores diferentes de fruta.	27 Busca 2 diferentes comidas GO en tu casa y pruébalas.	28 Has lagartijas o abdominales durante los comerciales en la TV.	29 Ayúdale a tu familia a cocinar una cena saludable.	30 Has una lista nueva de tus comidas GO favoritas y ponla en tu refrigerador.	31 Enséñate a hacer malabares. Empieza con bolsas de plástico luego intenta con pelotas.	

# Se un CATCH MVP este verano

Muévete y se activo - Valora el comer saludable- Practica hábitos saludables

## AGOSTO 2009

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
	<p>* El Calendario del Equipo de Casa CATCH contiene actividades diarias voluntarias realizadas afuera de la escuela. Trata de completar cada tarea diaria, pídele a un adulto que ponga sus iniciales en la caja cuando hagas cada tarea.</p>					<p>1 Come una fruta que no has probado antes.</p>
<p>2 Pasa menos de 1 hora jugando videojuegos.</p>	<p>3 Con un adulto, planea un día en la piscina o el lago.</p>	<p>4 Toma 8 vasos de agua hoy.</p>	<p>5 Camina por 20 minutos con un miembro de tu familia.</p>	<p>6 ¡Juega pelota! Bota, tira o pateo una pelota contra una pared.</p>	<p>7 Come una fruta con tu desayuno.</p>	<p>8 Pasa menos de 2 horas mirando la televisión.</p>
<p>9 Has tu propia pista de obstáculos.</p>	<p>10 Has un bocadillo saludable para el medio día usando por lo menos 2 ingredientes saludables.</p>	<p>11 Ayúdale a tu familia a cocinar una cena saludable.</p>	<p>12 Has un quehacer en la casa como aspirar o limpiar los muebles o el piso.</p>	<p>13 Come 5 porciones de fruta y/o vegetales.</p>	<p>14 Cuando salgan a la tienda, pídele a tus padres que se estacionen lejos de la entrada.</p>	<p>15 Juega afuera por lo menos 1 hora.</p>
<p>16 Busca 2 diferentes comidas GO en tu casa y pruébalas.</p>	<p>17 Encuentra tu ritmo de corazón antes y después de jugar.</p>	<p>18 Estírate o has yoga por 10 minutos antes de dormir.</p>	<p>19 Pasa todo el día sin tomar un refresco o soda.</p>	<p>20 Has un dibujo de tu juego favorito y ponlo en tu cuarto.</p>	<p>21 Inventa tu propio juego e invita a tus amigos o familia a jugar contigo.</p>	<p>22 Para satisfacer tu sed hoy, toma solamente agua y leche.</p>
<p>23 Duerme 10 horas esta noche.</p>	<p>24 Come un desayuno saludable.</p>	<p>25 Come una fruta con tu almuerzo.</p>	<p>26 ¡Día libre! Has tu propia opción saludable.</p>	<p>27 ¡Día libre! Has tu propia opción saludable.</p>	<p>28 ¡Día libre! Has tu propia opción saludable.</p>	<p>29 Ve a un parque con tu familia o amigos.</p>
<p>30 ¡Día libre!</p>	<p>31 ¡Día libre!</p>					