**Boys & Girls Club of Collier County Middle and High School Out of Club Day Schedule**

**Day 9 (Monday 3.30)**

**Español**

|  |  |
| --- | --- |
| **¡Despierta!**  Desayuno y atención plena por la mañana | Mindfulness matutino:  ¡Prueba esta meditación de 10 minutos por gratitud para comenzar tu semana con una nota positiva!  <https://www.youtube.com/watch?v=wnusFbC0E80>  Yoga matutino:  <https://www.youtube.com/watch?v=3G1ZkxbTzL8&list=PLl1pCsxDrlktjlnI1srndk_AWsqfG-3ZV> |
| **¿Cuál es el movimiento?**  [2 semanas de registro de ejercicios](https://drive.google.com/file/d/1dhLf1Kjwa-Fxc-tVpuy197e480L87qpk/view?usp=sharing)  **Desafío de Aptitud**  ¿Puedes elegir 3 veces más hoy para completar el desafío?  ¿Qué ejercicios puedes agregar? ¿Puedes hacer una competencia con alguien en tu casa?  ¿Cómo puedes hacer que los movimientos sean más fáciles o más difíciles?  ¡Registre sus resultados y repita el ejercicio cada día o semana para ver sus mejoras! | Desafío de Aptitud  Ponte en forma con estos movimientos en casa! Si no tienes pesas, ¡usa alimentos enlatados o jarras de leche con arena o agua! ¡Se creativo!  <https://www.youtube.com/watch?v=E0yrcXct_p0> |
| Movimientos INTELIGENTES  ¿Qué tipo de persona espero ser? / ¿A quién admiro y por qué? | **- En tu diario, escribe los nombres de dos personas a las que admiras o admiras. Haz una lista de algunas cualidades que te gustan de cada persona.**  **- ¿Escribiste sobre alguien que conoces o una celebridad? ¿Son las cualidades que tienen llamativas y arrogantes? ¿O son humildes y reales?**  **- ¿Cuáles son algunas de las cualidades que tienen que deseas tener también? Escriba al menos 6-7 en su diario.**  **- Completa esta** [**Hoja de trabajo del modelo a seguir**](https://docs.google.com/document/d/1_XJG83wzfZi1LWhvnzHlwKnYbuzoVBhdwGENLirHDf8/edit?usp=sharing) **y realmente piense en las personas que tienen cualidades buenas y positivas a medida que las completa. Pueden ser personas famosas (vivas o muertas) o personas que conoce personalmente.** |
| **¡Hora de comer!**  ¡Recuerde lavarse las manos antes y después de comer! | **Observe cómo el azúcar afecta su cerebro:**  <https://www.youtube.com/watch?v=lEXBxijQREo> |
| **Liderazgo y Servicio** | Los hospitales de todo el mundo necesitan guantes y máscaras para que sus trabajadores de salud se mantengan protegidos mientras atienden a los enfermos de coronavirus. Si conoce un negocio local o un individuo con guantes y máscaras adicionales, aliéntelos a donarlos a su hospital local. Si sabe coser y tener tela de repuesto en casa, también puede hacer algunas máscaras para donar a los hospitales locales. Echa un vistazo a este diseñador de moda que hace máscaras para donar en Boston:  <https://www.instagram.com/tv/B-Kp2HsAURg/?igshid=1tnhnxeifir6t> |
| **¿Listo para explorar?**  **¡Hagamos un viaje virtual!** | ¡Visitemos el zoológico de Cincinnati! Hoy, aprende sobre las jirafas en el zoológico de Cincinnati. ¡Mira la adorable jirafa bebé en el video a continuación!  [Jirafa Home Safari](https://www.youtube.com/watch?v=s4aAXQM6J8Y) |
| **STEAM**  ¡Mira este video de Instagram sobre gérmenes!  <https://www.instagram.com/p/B9kOH4HhZBA/?igshid=19996tm2fz86t>  ¡Lucha contra los gérmenes! Limpie todas las superficies compartidas: limpie todas las mesas y sillas de cocina, manijas de puertas, interruptores de luz, escritorios, teléfonos, computadoras, encimeras de cocina y baño, lavamanos e inodoro. | Actividad artística:  ¡Pruebe otra sesión de Doodle de almuerzo con Mo Willems!  [Lunch Doodles Episodio 2](https://www.youtube.com/watch?v=30DCOgTGn_o&t=9s)  Actividad STEM:  Listo para una competencia? Desafíe a un miembro de la familia a uno de estos divertidos STEM  [Juegos de Minute to Win It](https://www.youtube.com/watch?v=XEGQSjsNyW8)! |
| **Habilidades para la vida** | ¿Sabes cómo arrancar un auto? A medida que llegue a la edad de conducir, o pasee con sus hermanos mayores o amigos, querrá conocer esta habilidad para la vida:  <https://www.youtube.com/watch?v=sTkwMUEqQHk> |
| **Preparación universitaria y profesional** | ¡El e-learning comienza hoy! Consulte este recurso de tutoría gratuito en caso de que necesite ayuda mientras aprende en casa:  <https://medium.com/gopeer/students-from-harvard-mit-uc-berkeley-give-free-tutoring-to-k-12-students-229cff0e3464> |
| **Meditación de atención plena**  ¡Hora de relajarse! | **¿Tienes problemas para dormir? ¡Prueba esta meditación guiada!**  [**https://www.youtube.com/watch?v=CQFg6mWEa54**](https://www.youtube.com/watch?v=CQFg6mWEa54) |