

Boys & Girls Club of Collier County
Middle and High School Out of Club Day Schedule
Monday, March 23, 2020
 SPANISH

¡Despierta! Desayuno y atención plena por la mañana <u>MOTIVACIÓN POR LA MAÑANA: cómo 5 minutos al día pueden cambiar toda tu vida</u>	Mindfulness matutino: <u>Meditación de exploración corporal de 3 minutos: atención plena para niños y adultos</u> Yoga matutino: <u>https://www.youtube.com/watch?v=A7TUwU_DB9M</u>
¿Cuál es el movimiento? Desafío de Aptitud <u>2 semanas de registro de ejercicios</u> ¿Puedes elegir 3 veces más hoy para completar el desafío? ¿Qué ejercicios puedes agregar? ¿Puedes hacer una competencia con alguien en tu casa?	<u>Calentamiento de superhéroes:</u> <u>Spiderman Warm Up Coach W</u> <u>Desafío de Aptitud:</u> <u>Bottle Flip Fitness</u> Usando una botella de agua cerrada en casa, practica voltearla. Completa el desafío de acondicionamiento físico en el que cae la botella.
Movimientos INTELIGENTES ¿Cómo me resisto a las fuerzas externas como la influencia negativa de los pares y la	- ¿Qué habilidades o características necesita una persona para resistir la influencia negativa de sus compañeros? - Haga clic en el enlace a continuación y revise cada escenario; pregúntate qué harías en cada uno? <u>Preguntas de escenario de movimientos inteligentes</u>

intimidación?	
iHora de comer! iRecuerde lavarse las manos antes y después de comer!	iHora de comer! iPrueba una nueva receta! Revisa: https://diyprojectsforteens.com/diy-recipes-teens/
Liderazgo y Servicio	Proyecto My Empowerment (M.E.) de la Sra. TaSheekia: <u>Es tu decisión, pero afecta a todas</u> Encuentra tu pasión: <u>Encuentra tu chispa</u>
¿Listo para explorar? iHagamos un viaje virtual! Viajemos al mundo oculto de los parques nacionales	iHoy, haga un viaje por el Parque Nacional de los Fiordos de Kenai en Alaska! ¡Repeler en una grieta, kayak a través de icebergs, y ver retroceder un glaciar! https://artsandculture.withgoogle.com/en-us/national-parks-service
STEAM iMira este video de Instagram sobre gérmenes! https://www.instagram.com/p/B9kOH4HhZBA/?igshid=19996tm2fz86t	<u>Actividad artística:</u> Lirismo 101 Cipher: de donde soy <u>Actividad STEM:</u> Hacer una animación en línea

¡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.	
Habilidades para la vida	Habilidades prácticas de dinero: Viaje por carretera al ahorro
Preparación universitaria y profesional	Echa un vistazo a Khan Academy Khan Academy Regístrate Cree una cuenta gratuita y explore la ayuda académica, preparación para exámenes, preparación para la universidad y la carrera, y más Si ya tiene una cuenta de Khan Academy, complete algunas actividades de preparación para la universidad: Admisiones a la universidad Universidad, carreras, y mas
Meditación de atención plena ¡Hora de relajarse!	¿Te sientes estresado por estar atrapado en la casa? ¡Prueba esta meditación de 20 minutos para el estrés y la ansiedad específicamente para adolescentes! https://www.youtube.com/watch?v=g5sXaLzAh6Q