

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

Tuesday, March 24, 2020

Español

<p align="center">iDespierta!</p> <p align="center">Desayuno y atención plena por la mañana</p>	<p align="center">Mindfulness matutino: https://www.youtube.com/watch?v=s9b2y3Mg2n8</p> <p align="center">Yoga matutino: https://www.youtube.com/watch?v=Td6zFtZPkJ4</p>
<p align="center">¿Cuál es el movimiento?</p> <p align="center">Desafío de Aptitud</p> <p align="center">2 semanas de registro de ejercicios</p> <p align="center">¿Puedes elegir 3 veces más hoy para completar el desafío?</p> <p align="center">¿Qué ejercicios puedes agregar?</p> <p align="center">¿Puedes hacer una competencia con alguien en tu casa?</p>	<p align="center"><u>Calentamiento de superhéroes:</u></p> <p align="center">Spiderman Warm Up Coach W</p> <p align="center"><u>Desafío de Aptitud:</u></p> <p align="center">Desafío en cuclillas</p>
<p align="center">Movimientos INTELIGENTES</p> <p align="center">¿Estoy tomando las decisiones correctas?</p> <p align="center">Sesión 1: Voy a algunos lugares y evito otros</p>	<p>- Mira un mapa de Immokalee o Nápoles en google maps. ¿Dónde hay algunos lugares que evitarías? Escribe un par de oraciones en su diario por qué evita ciertos lugares.</p> <p>- Lea El miembro de la pandilla incierta. ¿Qué párrafo te habla más? ¿Qué ideas o sentimientos se destacaron más? ¿Qué provocó el cambio en Joshua?</p> <p>- Reflexione en su diario sobre el proceso de toma de decisiones que Joshua atravesó para lograr el cambio en su vida. ¿Qué acciones tomará en el futuro para evitar los problemas que enfrentó en el pasado? ¿Qué</p>

	acciones podría tomar para evitar problemas similares?
<p>iHora de comer!</p> <p>iRecuerde lavarse las manos antes y después de comer!</p>	<p>iHora de comer!</p> <p>iPrueba una nueva receta!</p> <p>Revisa: <u>Recetas de cocina MyPlate</u></p>
<p>Liderazgo y Servicio</p>	<p>Mirar este <u>TED Talk</u></p> <p>Y luego completa esto <u>One Pager</u> (puede volver a crearlo si no tiene una impresora).</p>
<p>¿Listo para explorar?</p> <p>iHagamos un viaje virtual!</p>	<p>iHoy, haga un viaje por las Cavernas de Carlsbad en Nuevo México!</p> <p>iVuela con miles de murciélagos, explora formaciones increíbles y camina en un faro por una cueva!</p> <p><u>https://artsandculture.withgoogle.com/en-us/national-parks-service/carlsbad-caverns/natural-entrance-tour</u></p>
<p>STEAM</p> <p>iMira este video de Instagram sobre gérmenes!</p> <p><u>https://www.instagram.com/p/B9kOH4HhZBA/?igshid=19996tm2fz86t</u></p> <p>¡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.</p>	<p><u>Actividad artística:</u> <u>Leccion de guitarra #1</u></p> <p><u>Actividad STEM:</u></p> <p>iAprovecha todos esos rollos de papel higiénico y toallas de papel! iEncuentra artículos de tu casa y crea una pista de carreras!</p>

	
<p>Habilidades para la vida</p>	<p>Mientras estás en casa, ¡comienza a ayudar a tu familia a lavar la ropa!</p> <p>Cómo lavar la ropa</p>
<p>Preparación universitaria y profesional</p>	<p>¿Quién se está preparando para buscar trabajos de verano?</p> <p>Mira este video para obtener consejos sobre: Como vestirse para una entrevista de trabajo</p>
<p>Meditación de atención plena</p> <p>¡Hora de relajarse!</p>	<p>Relájate y escucha esta meditación guiada de 20 minutos para adolescentes</p> <p>Principiantes de 20 minutos con base en meditación para adolescentes o cualquier edad</p>