



Ready-to-Go

**Take Home
Packet for**

Secondary HPE

Ready to Go Take Home Packet

Purpose

SHAPE America is dedicated to helping physical education and health education teachers across the country as many schools and school districts are moving to distance learning due to COVID-19. The Ready to Go Take Home Packet is designed for teachers to download so they have a collection of ready to use activities that they do not have to spend time searching for. The secondary activities in this packet do not require internet and include physical education and health education that are designed to be done over the course of a week.

There is an English and Spanish version for each item. Items included:

1. Physical Activity Logs
2. April Mind & Body Calendars
3. At Home Activities Chart
4. The Daily Big Three – Take Home Version
5. Mind & Body Bingo
6. health. moves. minds. at Home- Internal Voice Activity
 - a. included with a note to teachers for follow up (in English only)

Standards Covered

Physical Education

Standard 3: The physically literate individual demonstrates the knowledge and skills to achieve a health-enhancing level of physical activity and fitness.

- Engages in physical activity (S3.M2)
- Participates several times a week in a self-selected lifetime activity, dance or fitness activity outside of the school day. (S3.H6.L1)

Standard 4: The physically literate individual exhibits responsible personal and social behavior that respects self and others.

- Personal responsibility (S4.M2)
- Employs effective self-management skills to analyze barriers and modify physical activity patterns appropriately, as needed.47 (S4.H1.L1)

Standard 5: The physically literate individual recognizes the value of physical activity for health, enjoyment, challenge, self-expression and/or social interaction.

- Health (S5.M2)
- Challenge (S5.M3)
- Analyzes the health benefits of a self-selected physical activity. (S5.H1.L1)



Health Education

Standard 2: Students will analyze the influence of family, peers, culture, media, technology, and other factors on health behaviors.

- 2.8.8 Explain how personal values and beliefs on individual health practices and behaviors.
- 12.8.8 Analyze the influence of personal values and beliefs on individual health practices and behaviors.

Standard 7: Students will demonstrate the ability to practice health-enhancing behaviors and avoid or reduce health risks.

- 7.8.2 Demonstrate healthy practices and behaviors that will maintain or improve the health of self and others.
- 7.12.2 Demonstrate a variety healthy practices and behaviors that will maintain or improve the health of self and others.

Name _____







Log each time you participate in physical activity throughout the day. You should:

- Participate in a variety of activities that work on cardiovascular fitness, strength, endurance and flexibility.
 - Example activities: dancing, Pilates, walking, jogging, light weight training, body weight training.
- Be sure to start with a warm-up and end with a cool down that includes stretching.
- Aim to get at least 30 minutes of physical activity each day.

| DAY/DATE | FITNESS COMPONENT | PHYSICAL ACTIVITY | INTENSITY | TIME |
|----------------|--------------------|-------------------|-----------|------|
| Day 1 _____ | Cardio | | | |
| | Strength Endurance | | | |
| | Flexibility | | | |
| | Warm-up | | | |
| | Cooldown | | | |
| Day 2 _____ | Cardio | | | |
| | Strength Endurance | | | |
| | Flexibility | | | |
| | Warm-up | | | |
| | Cooldown | | | |
| Day 3 _____ | Cardio | | | |
| | Strength Endurance | | | |
| | Flexibility | | | |
| | Warm-up | | | |
| | Cooldown | | | |
| Day 4 _____ | Cardio | | | |
| | Strength Endurance | | | |
| | Flexibility | | | |
| | Warm-up | | | |
| | Cooldown | | | |
| Day 5 _____ | Cardio | | | |
| | Strength Endurance | | | |
| | Flexibility | | | |
| | Warm-up | | | |
| | Cooldown | | | |
| Day 6 _____ | Cardio | | | |
| | Strength Endurance | | | |
| | Flexibility | | | |
| | Warm-up | | | |
| | Cooldown | | | |
| Day 7 _____ | Cardio | | | |
| | Strength Endurance | | | |
| | Flexibility | | | |
| | Warm-up | | | |
| | Cooldown | | | |

Reflection – On the back of this sheet or on another piece of paper explain the following prompts.

1. My biggest challenges this week were...
2. How can improve on these challenges next week by...
3. My biggest successes this week were...

| SUNDAY | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY |
|---|--|--|---|---|---|--|
| <p>National Health Observances</p> <ul style="list-style-type: none"> National Autism Awareness Month National Minority Health Month National Distracted Driving Awareness Month Stress Awareness Month April 7: World Health Day | | | <p>1</p> <p>Yoga is a great way to relieve stress. Try Savasana, considered to be the hardest yoga pose! Fully relax & clear your mind.</p>  | <p>2 Star Jumps</p> <p>Jump up with your arms and legs spread out like a star. Do 10 then rest and repeat.</p> | <p>3 Crane Pose</p> <p>Here's a challenge! Put your hands on the ground, lean forward & balance your knees on your elbows.</p>  | <p>4 4 Walls</p> <p>Face each wall in a room and do a different exercise for 30 seconds</p> <ul style="list-style-type: none"> -side shuffle -grapevine to left then right -wide stance punches -vertical jumps |
| <p>5 Mindful Snack</p> <p>When eating a snack today, really pay attention to the taste, feel, sound, smell and look of the snack you're eating. What do you notice?</p> | <p>6 Balance</p> <p>Stand on your right leg and lift your left knee at a 90 degree angle. Touch your toe without falling repeat 10 times then switch sides.</p> | <p>7 World Health Day</p> <p>Did you know regular, moderate-intensity physical activity can help prevent diabetes? Go for a walk with an adult & discuss other ways to prevent diabetes.</p> | <p>8 10 Jump Lunges</p> <p>Complete a right leg lunge, while in the down position jump up landing in a lunge position on the left leg.</p> | <p>9 Tabata</p> <p>Jump squats 20 seconds of work 10 seconds of rest 8 rounds</p> | <p>10 Before Bed Breathing</p> <p>While lying in bed, place your hands on your stomach and pay attention to the up and down of your belly as you breathe.</p> | <p>11 Dribble Challenge</p> <p>Dribble a ball 100 times with each hand. Can you successfully dribble 100 times with each hand while moving?</p> |
| <p>12 Fish Pose</p> <p>Hold fish pose for 60 seconds. Take a break and hold for another 60 seconds</p>  | <p>13 Card Fitness</p> <p>Take a deck of cards, flip the top card. Complete exercises based on the suit & number on the card. Face cards are worth 15. Spades- jumping jacks, Clubs- squats, Hearts- mountain climbers, Diamonds- Your choice</p> | <p>14 Wild Arms</p> <p>As fast as you can complete:</p> <ul style="list-style-type: none"> 10 Arm Circles front & back 10 Forward punches 10 Raise the Roof's <p>Repeat 3x</p> | <p>15 Mindful Senses</p> <p>What do you notice around you? Find:</p> <ul style="list-style-type: none"> 5 things you see 4 things you feel 3 things you hear 2 things smell 1 thing you taste | <p>16 Jump rope to music!</p> <p>Can you jump to an entire song without stopping?</p> | <p>17 How Fast Can You Go?</p> <p>Pick a distance and see how fast you can run the distance.</p> | <p>18 Slide, Slide, Sprint</p> <p>Slide to your left for 10 steps, slide to right for 10 steps then face forward and sprint for 10 seconds.</p> |
| <p>19 Garland Pose</p> <p>Practice your balance with this pose!</p>  | <p>20 Tabata</p> <p>Tuck Jumps 20 seconds of work 10 seconds of rest 8 rounds</p> | <p>21 Commercial Break</p> <p>Can you hold a plank for an entire TV commercial break?</p> | <p>22 Nighttime Note</p> <p>Empty your mind before you go to bed by writing a note about what you're thinking and leave it for tomorrow.</p> | <p>23 Chair Pose</p> <p>Hold for 30 seconds, relax then repeat.</p>  | <p>24 Positive Talk</p> <p>Be sure to talk to yourself today like you would talk to someone you love.</p> | <p>25 Jump, Jump</p> <p>Jump side-to-side over an object or line for 1 minute straight. Go again but jump front to back. Repeat each jump twice.</p> |
| <p>26</p> <p>Put your favorite song on and make up a dance or fitness routine!</p> | <p>27 Paper Plate Planks</p> <p>In plank position with paper plates under your feet. Complete 30s each:</p> <ul style="list-style-type: none"> -mountain climbers -in and out feet -knees to chest | <p>28 Step Jumps</p> <p>Find a step or a bench and jump up and down 50 times. Be careful. Take a break if you need to.</p> | <p>29 A Gratitude Attitude</p> <p>Write down something you're thankful for and why.</p> | <p>30</p> <p>Try Savasana again. Use this to relax and wind down all year!</p>  | <p>SHAPE America recommends school-age children accumulate at least 60 minutes and up to several hours of physical activity per day. Each bout of physical activity should be followed by cool-down stretches that help reduce soreness and avoid injury. Happy exercising!</p> <p>Yoga photos from www.forteyoga.com</p> | |

At Home Activities

Use the following chart for ideas for activities that you can try at home. Pick five different exercises to complete, once you have done all five repeat them for three rounds. Be sure to start with a warm-up to get your muscles ready for movement and end with a cool down and stretches to avoid soreness. Once you're done, think about all the activities you did. Circle the activities you enjoyed and star the activities that were challenging. Be sure to try all the activities before repeating.

| | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|---|
| <p>Vertical Jump Jump as high as you can for 30 seconds. Repeat.</p> | <p>Fitness Intervals 10 squats 10 broad jumps 10 second sprints 10 pushups 10 sit-ups</p> | <p>Cardio Day 10 Jump rope 10 Mountain climbers 10 Boxing punches (use both arms) 10 Step-ups</p> | <p>Balance Stand on your right leg and lift your left knee at a 90 degree angle. Touch your toe without falling repeat 10 times then switch sides</p> | <p>Core Challenge Plank 10 seconds 10 crunches 10 sit ups Repeat 5 times with no rest!</p> | <p>Frog Sit-Ups Sit down with your knees bent and soles of your feet touching with knees spread. Do a sit-up touching your heels and lower back down.</p> | <p>Ragdoll Pose Hold Ragdoll Pose for 30 seconds. Repeat.</p>  |
| <p>Reverse Lunges to Front Kicks Do a reverse lunge and transition into a front kick with the same leg. 10 then switch. Do at a good pace.</p> | <p>Boat Pose Hold Boat Pose three times for 15 seconds</p>  | <p>10 Chair Squats Stand about six inches in front of a chair. Squat until your buttocks barely touches the chair and stand back up.</p> | <p>Jab, Jab, Cross Jab twice with your right fist then punch across your body with your left. Complete 10 times then switch sides.</p> | <p>Abs! 10 knee to elbow planks 10 crunches 10 superman poses</p> | <p>Fish Pose Hold fish pose for 60 seconds. Take a break and hold for another 60 seconds.</p>  | <p>Wild Arms As fast as you can complete: 10 Arm Circles front & back 10 Forward punches 10 Raise the Roof's Repeat 3x</p> |
| <p>Kick City 10 side kicks 10 front kicks 10 back kicks</p> | <p>Scissor Jacks As you jump, scissor your legs each time. When your right leg is in front, raise left arm. Left leg in front, raise right arm. 4 sets of 10</p> | <p>Paper Plate Planks In plank position with paper plates under your feet. Complete 30s each: -mountain climbers -in and out feet -knees to chest</p> | <p>10 Squat Kicks Complete a normal squat, as you are standing kick your right leg forward. Repeat on the left leg</p> | <p>Yogi Squat Pose</p>  <p>Hold for 30 seconds rest and repeat.</p> | <p>10 Star Jumps Jump up with your arms and legs spread out like a star. Rest and repeat.</p> | <p>Shuffle, Cross Shuffle three times to your right then punch across your body with your left hand. Repeat in the opposite direction. Repeat 10x.</p> |
| <p>Flutter Kicks Lie on your stomach. Keeping your legs straight kick them up and down while holding your glutes tight.</p> | <p>Bridge Pose</p>  <p>Lie on your back; place your hands and feet on the ground. Push your stomach up towards the sky.</p> | <p>10 Shuffle Squat Take 4 shuffle steps to your right and squat, then take 4 shuffle steps to your left and squat.</p> | <p>10 Lunges with a Hook Complete a side lunge with a cross-hook punch. Do 10 on each side.</p> | <p>Power Knees Bring hands over your head and have your hands and left knee meet in the middle as fast as you can. Repeat 10 times on each leg.</p> | <p>Plank Jacks In plank position move your feet in and out like when performing a jumping jack for 30 seconds. Repeat 10 times.</p> | <p>10 Half Burpees Start in a push-up position; jump both feet forward into a squatting position and jump back out into pushup position.</p> |
| <p>Walk Down Superman Walk your hands down to your feet and out until you're flat on your stomach then complete a superman. Walk your hands back to your feet & repeat 10 times.</p> | <p>Crane Pose Here's a challenge! Put your hands on the ground, lean forward & balance your knees on your elbows.</p>  | <p>Tabata Jump squats 20 seconds of work 10 seconds of rest 8 rounds</p> | <p>10 Fly Jacks Done like a normal jumping jack except bring your arms to the side to form a T. Open & close your arms in front as you move your feet.</p> | <p>10 High Knee Twists Bring your knee to your opposite elbow and switch. For a challenge add a hop when switching sides.</p> | <p>Happy Baby Pose</p>  <p>Straighten your legs for an added challenge.</p> | <p>Wall Sit Find an empty space on the wall and pretend to be sitting in a chair. Hold for 30 seconds. Repeat two more times.</p> |



The Daily Big 3

This is a great time while we are out of school for you to start practicing taking care of your overall wellness on your own. But don't worry, I'm here to guide you! The Daily Big 3 are three things you can do while you're out of school to take care of your physical and mental wellness. Fill in the date for each day and check off items as you complete them.

- Each day you will work on a skill that helps with mental or emotional wellness.

Why are we doing this? As humans, we are going to feel a variety of emotions and feelings throughout our lives every day. Practicing skills to help manage them is really important and can be difficult. A lot of times our decisions can be related to our emotions. The better we get at managing and recognizing our emotions, the better we will get at making healthier decisions.

- You will also complete some kind of physical activity.

Why are we doing this? Being physically active regularly is a healthy habit, not just for our physical health, but it helps with our mental and emotional health, too. When we are physically active, we can improve our mood immediately and we are using up energy which can help us have more restful sleep. If we practice making physical activity a part of our day now, it will be easier to do when we are adults and are busier.

- After you complete the activities you will reflect on them.

Why are we doing this? Figuring out why we do what we do is important so that we can create healthy habits. If we take moments to pause and reflect, we can figure out why we like something (or don't), why we may have done something, we can figure out ways to improve going forward, and sometimes it's even a really good way to vent! It's healthy to learn about ourselves and be able to do things that are meaningful to us as individuals.

Click on the links below to take you to that day's Daily Big 3.

| The Daily Big 3 | <input type="checkbox"/> when complete |
|-----------------------|--|
| Day 1 | |
| Day 2 | |
| Day 3 | |
| Day 4 | |
| Day 5 | |

Day 1 (Date: _____)



- Start and end your day with a Mindful Minute.**
A Mindful Minute is 60 seconds of quietness in the present moment. Don't think of anything that has already happened or anything that will happen in the future. If your mind starts to wander, focus on your breathing. A Mindful Minute is a great tool to use any time of day especially if you feel overwhelmed, anxious, mad or just need to focus.
 - Start of the day Mindful Minute
 - End of the day Mindful Minute

- Try a Tabata workout.**

Today try a Tabata workout. A Tabata work out is a workout that consists of 20 seconds of high-intensity activity followed by 10 seconds of rest on and off for eight rounds.

Here is a workout to try:

- Complete eight rounds of 20 seconds of bodyweight squats followed by 10 seconds of rest
- Complete eight rounds of 20 seconds of push-ups (on your knees is okay) followed by 10 seconds of rest.
- Complete eight rounds of 20 seconds of mountain climbers followed by 10 seconds of rest.

What did you think? Choose all that apply.

- This was fun!
 - Not for me.
 - I would do a Tabata workout again.
 - It was challenging.
-
- Reflect on the day.**
On a separate piece of paper or on the back of this page answer the following questions.
 - How did you feel before, during and after your Mindful Minutes? Things to consider in your answer are determining if you found it difficult to be in the present moment or why you were feeling a certain emotion.
 - Do you feel a Mindful Minute is something you would do regularly? Why or why not.
 - Explain why you selected your answer for the Tabata workout response above.

Day 2 (Date: _____)



- Try progressive muscle relaxation.**
 Progressive muscle relaxation is a way to relax your body by tightening your muscles then relaxing them. You lay down and start at your head, squeezing and relaxing different muscles in your face, and work all the way down to your toes. Like a Mindful Minute, this is a great tool to use if you feel overwhelmed, anxious, mad or just need to focus.

Start progressive muscle relaxation with these areas of your body listed below. Squeeze the muscles and hold for 15 seconds then relax your muscles while counting to 30. Do this for each area until that area feels relaxed. Remember to breathe and not hold your breath.

| Body Area | Action |
|----------------|--|
| Forehead | Furrow eyebrows. |
| Eyes | Close your eyes tightly. |
| Cheeks/Jaw | Smile as big as you can. |
| Shoulders | Raise your shoulders up to your ears. |
| Neck | Touch your chin to your chest. |
| Arms and hands | Ball your hands into a fist while crossing her arms across your chest. |
| Stomach | Suck stomach in and tighten abs. |
| Glutes | Squeeze together. |
| Legs | Start with your quadriceps then your calves. |
| Feet | Point your toes to your face then curl them down. |

- Try a Would You Rather workout.**
 This is a fun way to get some physical activity in by choosing between two things (e.g. PlayStation or Xbox). Depending on what you pick is what exercise you complete. Try the "Would you rather?" workout below. Use the physical activity chart to look up how to do an exercise if you're not sure. Once you've completed it, do it again but picking the opposite choices.

| Would you rather? | Exercise answer |
|---|--|
| a. Eat school lunch b. Bring your lunch from home | a. 20 jumping jacks b. 20 high knees |
| a. Win a million dollars now b. Get three wishes in five years | a. 40 boxing punches b. 20 arm circles forward, 20 arm circles backward |
| a. Read really fast b. Text/type really fast | a. 10 shuffle squats b. 10 lunges with a hook |
| a. Breathe under water b. Fly | a. 20 plank jacks b. 10 half burpees |
| a. Be an adult overnight b. Stay your age forever | a. 10 star jumps b. 20 scissor jacks |

What did you think? Choose all that apply.

- This was fun!
- Not for me.
- I would do a Would You Rather workout again.
- It was challenging.

Reflect on the day.

On a separate piece of paper or on the back of this page answer the following questions.

- Compare progressive muscle relaxation to a Mindful Minute. List out the pros and cons of each one. Which one did you like better? Which one do you see yourself using more often? Be sure to explain the reasons why or why not.
- How did you feel during and after the Would You Rather workout? Explain your selections for “What did you think?” above.

Day 3 (Date: _____)

- Your choice of mindfulness activity.**
Pick from one of the following to do.
 - Mindful Minute
 - Progressive muscle relaxation

- Create your own Tabata.**
Create your own Tabata using the Physical Activity Chart in your packet using the table below. Once you've created it, do it! If you're up for a challenge complete your Tabata three times.



| My Tabata Workout | |
|--|--|
| Pick four exercises and list them below. | For each exercise, complete it for 20 seconds then rest for 10 seconds for eight rounds. |
| | |
| | |
| | |
| | |

What did you think? Choose all that apply.

- This was fun!
- I think I could improve.
- I think I did a good job.
- It was challenging.

Bonus: Share it with your classmates!

- Reflect on the day.**
On a separate piece of paper or on the back of this page answer the following questions.
 - How are you feeling about being out of school because of the coronavirus? Be sure to explain why you are feeling a certain feeling.
 - How can you use a Mindful Minute or Progressive muscle relaxation during this time?

Day 4 (Date: _____)

- Listen to some mindfulness music and create a playlist.

Have you ever listened to a song and it made you happy or triggered a memory? Music can affect our emotions and we tend to listen to music that reflects our mood. Music can also be a great strategy when we may be feeling down, anxious, overwhelmed or even mad.

Today, try listening to some music or sing a song you really enjoy. Remember to be in the present moment, not thinking about what has already happened or what will happen. If your mind starts to wander focus on the music, like the melody or the lyrics of the song, and how you're feeling. Once you're done, create a playlist of songs you like that make you happy, tend to uplift you or make you feel relaxed when you listen to them.



- Create your own Would You Rather workout.

Create your own Would You Rather workout using the Physical Activity Chart for exercise ideas.

Once you've created it, do it!

| Would you rather? | Exercise answer |
|-------------------|-----------------|
| a. b. | a. b. |
| a. b. | a. b. |
| a. b. | a. b. |
| a. b. | a. b. |
| a. b. | a. b. |

What did you think? Choose all that apply.

- This was fun!
- I think I could improve.
- I think I did a good job.
- It was challenging.

****Bonus: Share it with your classmates!**

- Reflect on the day.

On a separate piece of paper or on the back of this page answer the following questions.

- What kind of music do you normally like to listen to? Do you like upbeat music? Do you like music that's slower? Or do you especially pay attention to the lyrics?
- Could this be a tool (listening to music) in the future? Why or why not.
- For fun, answer and explain your answers to the following Would You Rather questions:
 - Run at 100 mph OR Fly at 10 mph
 - Never use Instagram again OR Never use Netflix again

Day 5 (Date: _____)



- Your choice of mindfulness activity.**
Pick from one of the following to do.
 - Mindful Minute
 - Progressive muscle relaxation
 - Listen to the playlist you created or some mindfulness music

- Your choice of physical activity.**
Pick from one of the following.
 - Tabata – Try one of your classmates’ Tabata!
 - Would You Rather – Try one of your classmates’ routines!
 - Your choice: _____

- Reflect on the day.**
On a separate piece of paper or on the back of this page answer the following questions.
 - What was your favorite mindfulness activity? Mindful Minute, progressive muscle relaxation or listening to music. Explain why.
 - Now that the week is over, how are you feeling? What was the best part of your week? What was something that could have been better?

health.moves.minds.®

Mind and Body Bingo

Mark with an “X” the different activities you complete over the course of a week.
How many different variations of BINGO can you get?

| B | I | N | G | O |
|---|---|--|---|---|
| Go outside for a walk and find 10 things that start with the letter of your name. | Try a new healthy recipe. | Do a Mindful Minute. | Complete three tasks from the Mind & Body Calendar. | Call a friend or family member to check in. |
| Drink eight glasses of water. | Make a list of things for which you are grateful. | Back in the Day: Play a game you used to like when you were smaller. | Write a compliment to yourself and keep it to look at later. | Take three movement breaks in a day. |
| Write a letter to a friend or family member. | Complete all the yoga poses on the At Home Physical Activity Chart. | FREE | Draw or color a picture. | Find an object that you feel represents kindness. |
| Clean up your room before bed. | Device Detox: don't use any technology for three consecutive hours. | Put on some music and dance for five minutes. | Complete five exercises from the At Home Physical Activity Chart. | Try a new activity. |
| Share your feelings with someone or journal about school being closed. | Physical activity of your choice. | Complete a chore around the house. | 10 jumping jacks 10 squats 10 bell jumps | Leave a kind note somewhere for somebody to find. |



Internal Voice as an Influence

Part 1: Think about the Thought of the Day. Do you agree or disagree with the statement below?

You will make better decisions the more you value yourself.

In the space below explain why you agree or disagree.

Thought of the Day

How I feel about myself directly affects my behavior.





Part 2: What does your internal voice say to you? Answer in the space below.

Part 3: Create a positive “I” statement using markers, colored pencils or whatever you have around the house. Then post it somewhere you can see it daily.

Note to Teachers

This lesson was adapted from the [health.moves.minds. Power Through Empowerment: Lesson 1](#) for grades 6-8, but can easily be used for grades 9-12.

Depending on your distance learning capabilities you may want to follow up with students about this assignment. Use the example script below to continue discussion. Either by e-mail, video conference, or in the next take-home packet.

Example script: *“Who do you hear most in your head? Probably yourself. Most of us are always having an internal conversation with ourselves. Earlier we saw how outside influences can affect our decisions, but your own thoughts and self-esteem can influence your behavior as well as outside influences.”*

Discuss the following questions/scenarios:

- Use the example of a parent.
 - What if the parent is constantly negative to their child? (You are a pain, you're stupid, you will never be anything, etc.)
 - How will that child feel about him or herself?
 - What if the parent is nurturing, loving, and positive? (You are great, I love you, you will do better next time, etc.)
 - How will the child feel about himself/herself?
- Make the point to students that it's important to be kind to ourselves as much as it's important to be kind to others.
- Give some of the following as potential thoughts people might think about themselves.
 - I'm smart
 - I'm pretty/handsome
 - I'm ugly
 - I'm stupid
 - I'm OK
 - I'm weak
 - I'm a good friend
 - I'm nothing
 - I'll never be loved
 - I deserve to be loved
 - I deserve to be treated well
- How does someone's self-esteem affect their health?
- How can a person's internal thoughts influence their relationships with others, such as friends, parents or other classmates and peers?

Nombre _____







Mantenga un record de cada hora que usted va participar en una actividad física durante el día. Usted debe de:

- Participar en variedad de actividades que trabajan en entrenamiento cardio vascular, fuerza, resistencia, y flexibilidad.
 - Ejemplo actividades: bailar, pilates, caminar, trotar, entrenamiento con pesas ligeras, y entrenamiento con pesas.
- Segurase de empezar con un calentamiento y terminar con un calmado que encluya estirarse.
- Proponer a conseguir al menos 30 minutos de actividad física cada día.

| DÍA/FECHA | COMPONENTE DE APTITUD | ACTIVIDAD FÍSICA | INTENSIDAD | HORA |
|----------------|-----------------------|------------------|------------|------|
| Día 1 _____ | Cardio | | | |
| | Fuerza resistente | | | |
| | Flexibilidad | | | |
| | Calentamiento | | | |
| | Calmado | | | |
| Día 2 _____ | Cardio | | | |
| | Fuerza resistente | | | |
| | Flexibilidad | | | |
| | Calentamiento | | | |
| | Calmado | | | |
| Día 3 _____ | Cardio | | | |
| | Fuerza resistente | | | |
| | Flexibilidad | | | |
| | Calentamiento | | | |
| | Calmado | | | |
| Día 4 _____ | Cardio | | | |
| | Fuerza resistente | | | |
| | Flexibilidad | | | |
| | Calentamiento | | | |
| | Calmado | | | |
| Día 5 _____ | Cardio | | | |
| | Fuerza resistente | | | |
| | Flexibilidad | | | |
| | Calentamiento | | | |
| | Calmado | | | |
| Día 6 _____ | Cardio | | | |
| | Fuerza resistente | | | |
| | Flexibilidad | | | |
| | Calentamiento | | | |
| | Calmado | | | |
| Día 7 _____ | Cardio | | | |
| | Fuerza resistente | | | |
| | Flexibilidad | | | |
| | Calentamiento | | | |
| | Calmado | | | |

Reflexión – Detras de esta pagina o en otra hoja explica las siguientes indicaciones.

1. Mis mayores desafíos esta semana fueron...
2. ¿Cómo puedo mejorar estos desafíos la próxima semana antes de el...?
3. Mis mayores éxitos esta semana fueron...

| SUNDAY | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY |
|--|--|---|--|--|--|---|
| Celebraciones Nacionales Relativas a la Salud <ul style="list-style-type: none"> Mes de Concientización del Autismo Mes de Concientización de Abstraído al Manejo Mes Nacional de la Salud de las Minorías Mes de Concientización del Estrés 7 de abril: Día Mundial de la Salud | | | 1 El Yoga es excelente para aliviar el estrés. Prueba con Savasana, considerada una de las poses más difíciles. Te relaja y aclara tu mente.  | 2 Saltos de Estrella Salta hacia arriba con los brazos y piernas separados como una estrella. Haz 10, descansa y repite. | 3 Pose de la Grulla ¡Es un reto! Pon las manos en el suelo. Inclínate hacia adelante y equilibra las rodillas sobre los codos.  | 4 4 Paredes Haz un ejercicio diferente de frente a cada pared de la habitación por 30 seg. -Deslizamientos laterales -grapevine a izq. y der. -golpes con piernas separadas -saltos verticales. |
| 5 Una merienda a la atención plena Cuando comes una merienda hoy, pon atención de cada bocado y de cómo afecta a tus sentidos. | 6 Equilibrio De pie sobre el pie derecho, levanta la rodilla izq. a 90 grados. Toca los dedos del pie sin caerte. Repite 10 veces y cambia de lado. | 7 Día Mundial de la Salud ¿Sabías que la actividad física regular a intensidad moderada puede ayudar a prevenir la diabetes? Sal a caminar con un adulto y hablen de otras maneras de prevenir la diabetes. | 8 10 Pasos a fondo con salto Haz un paso a fondo con la pierna derecha; aun estando abajo salta y cae en paso a fondo con la pierna izquierda.. | 9 Tabata Saltos agrupados 20 seg. de trabajo 10 seg. de descanso 8 series | 10 Antes de acostarse En una postura acostada, pon tus manos en la barriga y pon atención en como se mueve la barriga con tu respiración. | 11 Reto de Drible Dribla un balón 100 veces con cada mano. ¿Puedes hacerlo bien 100 veces con cada mano mientras caminas? |
| 12 Pose del Pez Mantén la pose del Pez por 60 segundos. Descansa y mantén por 60 segundos más.  | 13 Ejercicios con Cartas Usa un juego de cartas. Toma una carta y haz los ejercicios dependiendo del palo. Los reyes valen 15. Pica – jumping jacks Trébol – Sentadillas. Corazón – escaladores Diamantes – Tú eliges. | 14 Brazos locos Haz tan rápido como puedas: 10 Círculos de brazos hacia adelante y atrás 10 golpes hacia el frente 10 Sube el Techo Repite 3 veces. | 15 Sentidos Conscientes ¿Qué observas a tu alrededor? Busque: 5 cosas que ves 4 cosas que sientes 3 cosas que oyes 2 cosas que hueles Una cosa que comes | 16 Salta la cuerda con música ¿Puedes saltar durante toda una canción? | 17 ¿Qué tan rápido eres? Elige una distancia y mide qué tan rápido puedes correr. | 18 Medidores Mantén las piernas extendidas, camina con las manos en el suelo hasta llegar a lagartija, luego camina con los pies hasta las manos. |
| 19 Pose de la Guirnalda Practica tu equilibrio con esta pose.  | 20 Tabata Saltos agrupados 20 seg. de trabajo 10 seg. de descanso 8 series | 21 Cortes Comerciales ¿Puedes sostener una plancha durante todo el comercial? | 22 Una Nota por la noche Escribe una nota de tus pensamientos antes de dormir y revisala el próximo día. | 23 Pose de la Silla Sostén por 30 segundos. Relájate y repite. .  | 24 Palabras Positivas Hable a tu mismo como si estás hablando a una querida. | 25 Salta, salta Salta de lado a lado sobre un objeto por 1 minuto sin parar. Repite pero de adelante a atrás. Repite ambos dos veces. |
| 26 Prende tu música favorita e inventa un baile o rutina de ejercicios. | 27 Plancha con platos de cartón Posición de plancha con los pies sobre platos de cartón. Haz 30 de cada uno: -escaladores -abrir y cerrar pies -rodillas al pecho. | 28 Saltos de Escalón En un escalón o banco salta de arriba a abajo 50 veces. Ten cuidado. Descansa si lo necesitas. | 29 Actitud de la gratitud Escribe algo por lo que estás agradecido y explique ¿por qué? | 30 Haz Savasana de nuevo. Úsalo para relajarte y descansar todo el año.  | SHAPE América recomienda que los niños en edad escolar acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física al día. Cada sesión de actividad física debe terminar con estiramientos de enfriamiento que ayudan a reducir los dolores y a evitar lesiones. ¡Disfruta de los ejercicios! Imágenes prestadas de www.forteyoga.com | |

Actividades para hacer en casa

Use la siguiente tabla para obtener ideas de actividades que puede probar en casa. Elija cinco ejercicios diferentes para completar, una vez que haya hecho los cinco repítalos durante tres rondas. Asegúrese de comenzar con un calentamiento para preparar sus músculos para el movimiento y terminar con un enfriamiento y estiramientos para evitar el dolor. Una vez que hayas terminado, piensa en todas las actividades que hiciste. Encierre en un círculo las actividades que disfrutó y marque las actividades que fueron desafiantes. Asegúrese de probar todas las actividades antes de repetir.

| | | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|--|
| <p>Salto Vertical Salta tan alto como puedas 10 veces.</p> <p>Imágenes de www.forteyoga.com</p> | <p>Intervalos de Forma Física 10 sentadillas 10 saltos largos 10 segundos de carrera 10 lagartijas 10 abdominales</p> | <p>Día de Cardio 10 Saltos de Cuerda 10 Escaladores 10 Golpes de boxeo (usa ambos brazos) 10 Subidas de escalón</p> | <p>Equilibrio Párate en el pie derecho y eleva la rodilla izquierda a un ángulo de 90 grados. Toca los pies sin caerte 10 veces. Cambia de lado.</p> | <p>Reto de Core Plancha 10 segundos 10 abdominales cortos 10 abdominales Repite 5 veces sin descanso.</p> | <p>Abdominales de Rana Siéntate con las rodillas flexionadas pegando la planta de un pie con el otro, rodillas separadas. Haz abdominales tocando los tobillos y regresando.</p> | <p>Pose de Muñeca de Trapo Sostén la pose de Muñeca de Trapo por 30 segundos.</p>  |
| <p>Paso a fondo en reversa y patada frontal Haz un paso a fondo en reversa y patear hacia el frente con la misma pierna. Haz 10 y cambia de lado.</p> | <p>Pose de Barco Sostén la pose de barco por 60 segundos. Descansa y hazlo 60 segundos más.</p>  | <p>10 Sentadillas de Silla Párate unas 6 pulgadas delante de una silla. Haz una sentadilla hasta que los glúteos toquen la silla. Párate.</p> | <p>Jab, Jab, Cruza Has dos Jabs con el puño derecho y cruza el frente del cuerpo con el izquierdo. Hazlo 10 veces.</p> | <p>Abdominales 10 Planchas rodilla al codo 10 crunches 10 poses de Supermá</p> | <p>Pose del Pez Sostén la pose del pez por 60 segundos. Descansa y hazlo 60 segundos más.</p>  | <p>Brazos Locos Haz tan rápido como puedas: 10 Círculos de brazos de adelante a atrás 10 Golpes al frente 10 Sube el techo Repite 3x</p> |
| <p>A patear 10 patadas laterales 10 patadas frontales 10 patadas hacia atrás</p> | <p>Salto en Tijeras Al saltar tijeretea las piernas cada vez. Pierna derecha al frente, brazo izquierdo elevado, y viceversa. 4 series de 10</p> | <p>Planchas con Platos de Cartón Plancha con platos de cartón bajo los pies. Haz 30 de cada uno: escaladores, pies adentro y afuera, rodillas al pecho</p> | <p>10 Patadas en Sentadilla Haz una sentadilla normal y al subir, patear con la pierna derecha. Repite con la izquierda.</p> | <p>Pose de Sentadilla de Yoghi</p>  <p>Mantén la pose por 30 segundos y repite.</p> | <p>10 Saltos de Estrella Pies separados, flexiona las rodillas y salta separando brazos y pies en forma de estrella.</p> | <p>Desliza y Cruza Deslízate tres pasos a la derecha y cruza un golpe con la mano izquierda. Repite en la dirección contraria. Repite 10 x.</p> |
| <p>Patada de Natación Boca abajo, mantén las piernas extendidas y patear de arriba a abajo manteniendo los glúteos contraídos.</p> | <p>Pose de Puente Boca arriba, manos y pies en el suelo. Empuja el abdomen hacia el cielo</p>  | <p>10 Sentadillas Deslizadas Da 4 pasos deslizados a la derecha y haz sentadilla. Repite hacia la izquierda.</p> | <p>10 Pasos a Fondo con Gancho Haz un paso a fondo lateral con un gancho cruzado. Haz 10 de cada lado.</p> | <p>Rodillas Poderosas Manos sobre la cabeza; lleva las manos al centro tocando la rodilla izquierda tan rápido como puedas. Repite 10 veces con cada pierna.</p> | <p>Jacks en Plancha En posición de plancha salta abriendo y cerrando los pies por 30 segundos. Repite 10 veces.</p> | <p>10 Burpees a Medias Desde posición de lagartija salta con ambos pies y llega a cuclillas; regresa a posición de lagartija. 10 series de 10 segundos.</p> |
| <p>Baja las manos + Supermán Baja las manos hasta los pies, sigue llevándolas al frente acostado; luego haz un Supermán. Regresa las manos a los pies. Repite 10 veces.</p> | <p>Crane Pose Here's a challenge! Put your hands on the ground, lean forward & balance your knees on your elbows.</p>  | <p>Tabata Sentadillas con salto 20 segundos de trabajo 10 segundos de descanso 8 series</p> | <p>10 Jacks en Fly Como jumping jacks pero llevando los brazos a los lados en posición de T. Abre y cierra los brazos al frente al saltar.</p> | <p>10 Torsiones con elevación de rodillas Lleva una rodilla al codo opuesto y cambia. Para mayor dificultad agrega un salto al cambiar de lado.</p> | <p>Pose de Bebé Feliz Estira las piernas como desafío</p>  | <p>Sentada de Pared Busca un sitio en la pared e imagina que te sientas en una silla. Sostén por 30 segundos. Repite 2 veces.</p> |



El Diario Grande 3

Este es un buen momento mientras no hay escuela para empezar a cuidar su bienestar general. Pero no te preocupes, estoy aquí para guiarte! El Diario Grande 3 son tres cosas que puedes hacer mientras estás fuera de la escuela para cuidar su bienestar físico y mental. Complete la fecha para cada día y marque los elementos a medida que los completa.

- Cada día trabajarás en una habilidad que ayuda con el bienestar mental o emocional.

¿Por qué estamos haciendo esto? Como humanos, nosotros vamos a sentir una variedad de emociones y sentimientos todos los días durante nuestras vidas. Practicar habilidades para ayudar a manejarlos es muy importante y puede ser difícil. Muchas veces nuestras decisiones pueden estar relacionadas con nuestras emociones. Lo mejor que nos ponemos en la gestión y reconociendo nuestras emociones, lo mejor nos vamos a poner en tomar decisiones más saludables.

- También completarás actividad física.

¿Por qué estamos haciendo esto? Estar físicamente activo regularmente es un hábito saludables. No solo por nuestra salud física, pero también ayuda con nuestra salud mental y emocional. Cuando estamos físicamente activos, podemos mejorar nuestro estado de ánimo de inmediato y estamos usando energía que nos puede ayudar a tener un sueño más reparador. Si practicamos hacer actividad física una parte de nuestro día ahora, será más fácil de hacer cuando somos adultos y estamos más ocupados.

- Después de completar las actividades, reflexionará sobre ellas.

¿Por qué estamos haciendo esto? Descubrir por qué hacemos lo que hacemos es importante para que podamos crear hábitos saludables. ¡Si tomamos momentos para hacer una pausa y reflexionar, podemos entender por qué nos gusta algo (o no), por qué podemos haber hecho algo, formas de mejorar en el future, y a veces incluso es una muy buena forma de desahogarse! Es saludable aprender sobre nosotros mismos y poder hacer cosas que son significativas para nosotros como individuos.

Haga clic en los enlaces a continuación para llevarlo a ese día Diario Grande 3.

| El Diario Grande 3 | <input type="checkbox"/> Cuando esté completo |
|-----------------------|---|
| Día 1 | |
| Día 2 | |
| Día 3 | |
| Día 4 | |
| Día 5 | |

Día 1 (Fecha: _____)



Comienza y termina tu día con un Minuto Consciente.

Un minuto consciente es 60 segundos de tranquilidad en el momento presente. No pienses en nada que ya haya sucedido o en nada que pasará. Si tu mente comienza a vagar, concéntrate en tu respiración. Un minuto consciente es una gran herramienta para usar en cualquier momento del día especialmente si te sientes abrumado, ansioso, enojado o solo necesita concentrarse.

- Comienzo del día Minuto Consciente
- Fin del día Minuto Consciente

Prueba un entrenamiento de Tabata.

Hoy prueba un entrenamiento de Tabata. Un entrenamiento de Tabata es uno que consiste en 20 segundos de actividad de alta intensidad, seguido de 10 segundos de descanso por intervalos durante ocho rondas.

Aquí hay un entrenamiento para probar:

- Completa ocho rondas de 20 segundos de sentadillas con peso corporal seguidas de 10 segundos de descanso.
- Completa ocho rondas de 20 segundos de flexiones (de rodillas está bien) seguido de 10 segundos de descanso.
- Completa ocho rondas de 20 segundos de escaladores seguidos de 10 segundos de descanso.

¿Qué pensaste? Elige todos los que correspondan.

- ¡Esto fue divertido!
- No para mí.
- Haría un entrenamiento de Tabata nuevamente.
- Fue difícil.

Reflexiona sobre el día.

En una hoja de papel separada o al reverso de esta página, conteste las siguientes preguntas.

- ¿Cómo te sentiste antes, durante y después de tus minutos conscientes? Cosas a considerar en su respuesta están determinando si le resultó difícil estar en el momento presente o por qué sentías cierta emoción.
 - ¿Sientes que un Minuto Consciente es algo que harías regularmente? Por qué o por qué no.
- Explique por qué seleccionó su respuesta de entrenamiento de Tabata arriba.

Día 2 (Fecha: _____)



Prueba la relajación muscular progresiva.

La relajación muscular progresiva es una forma de relajar el cuerpo apretando los músculos y luego relajándolos. Te acuestas y comienzas con tu cabeza, apretando y relajando diferentes músculos de tu cara, y trabajar todo el camino hasta los dedos de los pies. Como un minuto consciente, esta es una gran herramienta para usar si te sientes abrumado, ansioso, enojado o solo necesita concentrarse.

Comience la relajación muscular progresiva con estas áreas de su cuerpo enumeradas a continuación. Aprieta los músculos y sostén durante 15 segundos, luego relaja tus músculos mientras cuentas hasta 30. Haga esto para cada área hasta que esa área se sienta relajada. Recuerde respirar y no contener la respiración.

| Área del cuerpo | Acción |
|--------------------|---|
| Frente | Cejas fruncidas. |
| Ojos | Cierra los ojos con fuerza. |
| Mejillas/Mandíbula | Sonríe tan grande como puedas. |
| Espalda | Levanta los hombros hasta las orejas. |
| Cuello | Toca tu barbilla con tu pecho. |
| Brazos y manos | Junta tus manos en un puño mientras cruzas los brazos sobre tu pecho. |
| Estómago | Chupa el estómago y aprieta los abdominales. |
| Glutes | Apretar juntos. |
| Piernas | Comience con sus cuádriceps y luego sus pantorrillas. |
| Pies | Apunte los dedos de los pies a la cara y luego rícelos. |

Prueba un Prefieres entrenamiento.

Esta es una forma divertida de hacer algo de actividad física eligiendo entre dos cosas (e.g. PlayStation or Xbox). Dependiendo de lo que elija es el ejercicio que complete. Prueba el ¿Prefieres? entrenamiento abajo. Use la tabla de actividad física para buscar cómo hacer un ejercicio si no está seguro. Cuando lo hayas completado, vuelve a hacerlo pero elige las opciones opuestas.

| ¿Que prefieres? | Respuesta de ejercicio |
|--|---|
| a. Comer almuerzo escolar b. Trae tu almuerzo de casa | a. 20 gatos saltadores b. 20 rodillas altas |
| a. Gana un millón de dólares ahora b. Obtener tres deseos en cinco años | a. 40 golpes de boxeo b. 20 círculos de brazo hacia adelante, 20 círculos de brazo hacia atrás |
| a. Lee muy rápido | a. 10 barajar sentadillas |

El Diario Grande 3

| | |
|---|--|
| b. Texto/tipo realmente rápido | b. 10 se lanza con un gancho |
| a. Respira bajo el agua b. volar | a. 20 tomas de tablonos b. 10 Medio burpees |
| a. Ser un adulto durante la noche b. Mantén tu edad para siempre | a. 10 saltos de estrellas b. 20 gatos de tijera |

¿Qué pensaste? Elige todos los que correspondan.

- ¡Esto fue divertido!
- No para mí.
- Volvería a hacer un Prefieres ejercicio.
- Fue difícil.

Reflexiona sobre el día.

En una hoja de papel separada o al reverso de esta página, conteste las siguientes preguntas.

- Compare la relajación muscular progresiva con un minuto consciente. Enumere los pros y los contras de cada uno. ¿Cuál te gustó más? ¿Cuál te ves usando más a menudo? Asegúrese de explicar las razones por las cuales o por qué no.
- ¿Cómo te sentiste durante y después del Prefieres entrenamiento? Explique sus selecciones para "¿Qué le pareció?" arriba.

Día 3 (Fecha: _____)

- Su elección de actividad de atención plena.

Elija uno de los siguientes para hacer.

- Minuto consciente
- Relajación muscular progresiva

- Crea tu propio Tabata.

Crea tu propio Tabata usando tabla de actividad física en su paquete usando la tabla a continuación. Cuando lo hayas creado, ¡hazlo! Si estás listo para un desafío, completa tu Tabata tres veces.



| Mi tabata entrenamiento | |
|---|---|
| Elija cuatro ejercicios y enumere a continuación. | Para cada ejercicio, complételo durante 20 segundos y luego descanse durante 10 segundos durante ocho rondas. |
| | |
| | |
| | |
| | |

¿Qué pensaste? Elige todos los que correspondan.

- ¡Esto fue divertido!
- Creo que podría mejorar.
- Creo que hice un buen trabajo.
- Fue difícil.

Extra: ¡Compártelo con tus compañeros!

- Reflexiona sobre el día.

En una hoja de papel separada o al reverso de esta página, conteste las siguientes preguntas.

- ¿Cómo te sientes al estar fuera de la escuela debido al coronavirus? Asegúrese de explicar por qué siente cierto sentimiento.
- ¿Cómo puedes usar un minuto consciente o relajación muscular progresiva durante este tiempo?

Día 4 (Fecha: _____)



- Escucha música de atención plena y crea una lista de reproducción.

¿Alguna vez escuchaste una canción y te hizo feliz o provocó un recuerdo? La música puede afectar nuestras emociones y tendemos a escuchar música que refleja nuestro estado de ánimo. La música también puede ser una gran estrategia cuando nos sentimos deprimidos, ansiosos, abrumados o incluso enojados.

Hoy, intenta escuchar algo de música o cantar una canción que realmente disfrutes. Recuerde estar en el momento presente, sin pensar en lo que ya sucedió o lo que sucederá. Si tu mente comienza a divagar, concéntrate en la música y en cómo te sientes. Cuando has terminado, crea una lista de reproducción de canciones que te gusten y que te hagan feliz, te eleven o te hagan sentir relajado cuando las escuches.

- Crea tu propio Prefieres entrenamiento.

Crea tu propio Prefieres entrenamiento usando la tabla de actividad física para ideas de ejercicios. Cuando lo hayas creado, ¡hazlo!

| ¿Que prefieres? | Respuesta de ejercicio |
|-----------------|------------------------|
| a. b. | a. b. |
| a. b. | a. b. |
| a. b. | a. b. |
| a. b. | a. b. |
| a. b. | a. b. |

¿Qué pensaste? Elige todos los que correspondan.

- ¡Esto fue divertido!
- Creo que podría mejorar.
- Creo que hice un buen trabajo.
- Fue difícil.

Extra: ¡Compártelo con tus compañeros!

- Reflexiona sobre el día.

En una hoja de papel separada o al reverso de esta página, conteste las siguientes preguntas.

El Diario Grande 3

- ¿Qué tipo de música te gusta escuchar normalmente? ¿Te gusta la música alegre? ¿Te gusta la música que es más lenta? ¿O prestas especial atención a las letras?
- ¿Podría ser esto una herramienta (escuchando música) en el futuro? Por qué o por qué no.
- Por diversión, responde y explica tus respuestas a las siguientes Preguntas:
 - Correr a 100 mph O volar a 10 mph
 - Nunca utilizar Instagram nuevamente O nunca utilizar Netflix nuevamente

Día 5 (Fecha: _____)

- Su elección de actividad de atención plena.

Elija uno de los siguientes para hacer.

- Minuto consciente
- Relajación muscular progresiva
- Escucha la lista de reproducción que creaste o alguna música de atención plena

- Su elección de actividad física.

Elija uno de los siguientes.

- [Tabata](#) – ¡O prueba la tabata de uno de tus compañeros!
- [Que prefieres](#) – ¡O prueba una de las rutinas de tus compañeros de clase!
- Tu elección: _____

- Reflexiona sobre el día.

En una hoja de papel separada o al reverso de esta página, conteste las siguientes preguntas.

- ¿Cuál fue tu actividad favorita de atención plena? Minuto consciente, relajación muscular progresiva o escuchar música. Explicar por qué.
- Ahora que terminó la semana, ¿cómo te sientes? ¿Cuál fue la mejor parte de tu semana? ¿Qué era algo que podría haber sido mejor?



health.moves.minds.®

Mente y Cuerpo Bingo

Marque con una "X" las diferentes actividades que complete en el transcurso de una semana. ¿Cuántas variaciones diferentes de BINGO puedes obtener?

| B | I | N | G | O |
|--|---|--|---|---|
| Salga a caminar y encuentre 10 cosas que comienzan con la letra de su nombre | Prueba una nueva receta saludable | Hacer un minuto consciente | Completa tres tareas del calendario de Mente y Cuerpo | Llame a un amigo o familiar para ver como están |
| Beber 8 vasos de agua | Haz una lista de cosas por las que estás agradecido | En viejos tiempos: juega un juego que te gustaba cuando eras pequeño | Escríbete un cumplido y guárdalo para verlo más tarde | Toma 3 pausas de movimiento en un día |
| Escribe una carta a un amigo o familiar | Complete todas las posturas de yoga en la tabla de actividad física en el hogar | GRATIS | Dibuja o colorea una imagen | Encuentra un objeto que sientas que represente amabilidad |
| Limpia tu habitación antes de acostarte | Desintoxicación del dispositivo: no use ninguna tecnología durante 3 horas consecutivas | Pon música y baila durante cinco minutos | Completa 5 ejercicios de la tabla de actividad física en el hogar | Prueba una nueva actividad |
| Comparta sus sentimientos con alguien o diario sobre el cierre de la escuela | Actividad física de su elección | Completa una tarea en la casa | 10 gatos saltadores 10 sentadillas 10 saltos de campana | Deja una nota amable en algún lugar para que alguien la encuentre |

Voz Interna como Influencia

Parte 1: Piensa en el pensamiento del día. ¿Está de acuerdo o en desacuerdo con la siguiente declaración?

Tomarás mejores decisiones cuanto más te valores.

En el espacio a continuación, explique por qué está de acuerdo o en desacuerdo.

Thought of the Day

How I feel about myself directly affects my behavior.



health.moves.minds.®

Parte 2: ¿Qué te dice tu voz interna? Responde en el espacio de abajo.

Parte 3: Cree una declaración positiva de "yo" usando marcadores, lápices de colores o lo que sea que tenga en la casa. Luego publíquelo en algún lugar donde pueda verlo a diario.

Note to Teachers

This lesson was adapted from the [health.moves.minds. Power Through Empowerment: Lesson 1](#) for grades 6-8 but can easily be used for grades 9-12.

Depending on your distance learning capabilities you may want to follow up with students about this assignment. Use the example script below to continue discussion. Either by e-mail, video conference, or in the next take home packet.

Example script: *“Who do you hear most in your head? Probably yourself. Most of us are always having an internal conversation with ourselves. Earlier we saw how outside influences can affect our decisions, but your own thoughts and self-esteem can influence your behavior as well as outside influences.”*

Discuss the following questions/scenarios:

- Use the example of a parent.
 - What if the parent is constantly negative to their child? (You are a pain, you’re stupid, you will never be anything, etc.)
 - How will that child feel about him or herself?
 - What if the parent is nurturing, loving, and positive? (You are great, I love you, you will do better next time, etc.)
 - How will the child feel about himself/herself?
- Make the point to students that it’s important to be kind to ourselves as much as it’s important to be kind to others.
- Give some of the following as potential thoughts people might think about themselves.
 - I’m smart
 - I’m pretty/handsome
 - I’m ugly
 - I’m stupid
 - I’m OK
 - I’m weak
 - I’m a good friend
 - I’m nothing
 - I’ll never be loved
 - I deserve to be loved
 - I deserve to be treated well

Checks for Understanding:

- How does someone’s self-esteem affect their health?
- How can a person’s internal thoughts influence their relationships with others, such as friends, parents or other classmates and peers?