

B	I	N	G	O
<p>Aptitud</p> <p>Repetir 3x 10 sentadillas 1 minuto trotar en el lugar 10 abdominales 1 min patadas en el trasero 10 sentadillas de sumo 10 estocadas por pierna</p>	<p>Escribe a tus funcionarios locales</p> <p>¿Escribir sugerencias tiene para nuestros líderes locales? ¿Cómo ha afectado COVID-19 a su familia u otras personas, y qué pueden hacer nuestros funcionarios para ayudar durante esta crisis?</p>	<p>Encuentra tu tema favorito y escucha un PODCAST.</p> <p>¡Háganos saber qué eligió y qué pensó al respecto!</p>	<p>Trivia Night!</p> <p>¡Elige un tema y ponte a prueba! Desafie a un amigo o familiar.</p> <p>https://app.fiveable.me/?fbclid=IwARlW92291fvxeM6F2LKX48AZ8VeCr3KIGG35HtHk.w6cA8Y5Wsl-nJqBOKg</p>	<p>¡PUZZLES!</p> <p>Completa un rompecabezas de más de 200.</p> <p>¿No tienes uno en casa? Descargue una de las muchas aplicaciones de rompecabezas.</p> <p>¡Envíenos una foto / captura de pantalla del producto terminado!</p>
<p>CREA UN AUTOMETRO DE ESTILO PICASSO</p> 	<p>Scattergories</p> <p>¡Juega con tu familia o configura un juego en Zoom con tus amigos!</p> <p>https://www.google.com/search?q=how+to+play+scattergories&rlz=CIDLBX_enUS844US845&oq=how+to+play+scattergories&aqs=chrome.69j57j0l79509j0j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8</p>	<p>Haz algo bueno por alguien que lo necesite</p> <p>Hay muchas personas solas durante estos tiempos difíciles, hacer algo para ayudar a levantar el ánimo.</p> <p>Los ejemplos pueden ser escribir una carta o enviar una canasta de regalos con cosas que ya no puede usar (libros, etc.)</p> <p>¡El personal de ASC lo enviará / enviará por correo!</p>	<p>Elección del estudiante</p> <p>¡Los estudiantes crean una actividad! ¡Realiza la actividad!</p> <p>¡Compártelo con el After School Club!</p>	<p>Aptitud</p> <p>Repetir 3x Prensa de 10 hombros 10 aumentos laterales del hombro 10 rizos de bíceps 10 rizos de martillo 10 salsas de tríceps 10 flexiones</p>

<p>Elección del estudiante</p> <p>¡Los estudiantes crean una actividad! ¡Realiza la actividad!</p> <p>Compártelo con el ASC!</p>	<p>¡Dar las gracias!</p> <p>¿Quién ha tenido un impacto en usted o en la comunidad desde el comienzo de COVID-19?</p> <p>Esto podría ser un maestro, padre, familiar, amigo.</p> <p>Envíenos un correo electrónico explicando por qué</p>	<p>Juegos de cartas</p> <p>Tome un miembro de la familia y juegue juegos como Go Fish, UNO, Poker, WAR, Old Maid.</p> <p>¡Háganos saber cuál le gustó más y quién fue el campeón!</p>	<p>Aptitud</p> <p>Elige un entrenamiento del canal del Sr. Rewers</p> <p>https://www.youtube.com/channel/UCknoDC3vmJ3MpDqWpolVvjA?disable_polymer=true</p>	<p>Su mejor impresión</p> <p>Esta es tu oportunidad de vestirte y hacer un video que se haga pasar por un miembro del personal.</p> <p>¡ASEGÚRESE DE ENVIARNOS EL VIDEO!</p>
<p>¡Sal afuera!</p> <p>Pase al menos 1 hora afuera haciendo algo de su elección.</p>	<p>Lista de reproducción de poder</p> <p>¡Haz una lista de reproducción de tus canciones favoritas ahora mismo y ENVÍANOS una foto para que otros también puedan escucharla!</p>	<p>Palabras en palabras</p> <p>¿Cuántas palabras puedes deletrear en COMPUTERIZABLE?</p> <p>Muestra tu trabajo.</p>	<p>¡A sudar!</p> <p>Pase al menos 1 hora afuera haciendo algo de ejercicio.</p> <p>Salga a caminar o correr, dispare aros o cualquier otra cosa que haga fluir la sangre.</p>	<p>Elección del estudiante</p> <p>¡Los estudiantes crean una actividad! ¡Realiza la actividad!</p> <p>¡Compártelo con el ASC!</p>
<p>SUPER Smash Brothers</p> <p>Únase al Sr. Kamani los viernes de 3:00 a 5:00 p.m.</p>	<p>Construye un modelo de DNA Candy usando twizzlers y gumdrops</p> 	<p>Escribe un ensayo corto</p> <p>¿Cuál considera que es el problema social más importante? ¿Por qué?</p>	<p>Bailar en la lluvia, ¡Grabar un video! Compartir</p>	<p>Done ropa vieja a una organización benéfica</p>