

**DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES DESPUÉS DE LA ESCUELA- RICHARDSON****MINDFUL WARRIOS/ GUERREROS CONSIENTES • 5<sup>th</sup>-8<sup>th</sup> grade • LUNES Y MIERCOLES 4-5:15PM**

Después de un largo día de aprendizaje remoto, los estudiantes se relajarán con actividades diseñadas para liberar el estrés y reducir la ansiedad. Los estudiantes participarán en actividades que incluyen expresiones artísticas de su estado de ánimo para fomentar las reflexiones y discusiones diarias con sus compañeros. Los estudiantes aprenderán cómo establecer intenciones positivas para el día, redactar entradas de diario semanales, crear proyectos de origami, ver videos para aprender cómo mediar adecuadamente y crear paneles de visión para ayudarlos a planificar su

**ENSAMBLE DE MUSICA PARA PRINCIPIANTES • 5-8<sup>th</sup> grade • MARTES Y JUEVES 4:30-5:30PM**

Este programa enseñará a los estudiantes a tocar el ukelele. No se necesita experiencia. Los estudiantes aprenderán las técnicas de "estilo de dedos" y "rasgueo" y serán capaces de diferenciarlas. Los estudiantes usarán el plan de estudios de Ukulele Karate para aprender acordes fáciles y hacer la transición a acordes y canciones intermedios. ¡Los estudiantes también practicarán para una presentación de fin de año para sus familias!

**ENSAMBLE DE MUSICA AVANZADA • 6-8<sup>th</sup> grade • VIERNES 4-5:30PM**

Este programa es para estudiantes que tienen al menos **1 año de experiencia tocando el ukelele**. En este programa, los estudiantes aprenderán a leer música clásica tradicional más compleja, interpretar conjuntos y más. ¡Los estudiantes en este programa tienen la oportunidad de actuar para sus familias al final del año!

**EMPOWERED 'CHICAS' / CHICAS EMPODERADAS (Girls) • 6-8<sup>th</sup> graders • MIERCOLES 4:30-6PM**

Este Empowered Chicas es un grupo para chicas que moldea a los estudiantes en innovadores para su comunidad. Las Chicas aprenderán habilidades para ayudarles a florecer en la escuela y en sus vidas personales. Repasaremos temas como la imagen corporal, las relaciones entre pares, la salud mental, la identidad cultural, la comunicación y más. Este será un espacio seguro para que las chicas hablen, se desafíen entre sí y planifiquen para el futuro.

**Men of Honor / HOMBRES DE HONOR Y LIDERAZGO • 7-8<sup>th</sup> gr. (ninos) • MARTES Y JUEVES 4-5:15PM**

Hombres de Honor es un grupo de varones que convierte a los estudiantes en líderes y atletas. Los estudiantes aprenderán un valioso espíritu deportivo y aprenderán sobre lo que se necesita para ser un "Hombre de Honor". Los estudiantes participarán en varias discusiones, practicarán ejercicios diarios y aprenderán cómo vivir estilos de vida saludables durante COVID. es clave para cualquier gran equipo y líder. El entrenador también enseñará a los estudiantes sobre finanzas, presupuestos y finanzas personales. A través de este curso, los niños estarán en camino de convertirse en jóvenes exitosos en la escuela secundaria y más allá.

**CIENCIA Y INGENIERIA • 5-8<sup>th</sup> grade • LUNES 5-6PM**

A través de la experimentación divertida y el trabajo basado en proyectos, los estudiantes aprenderán acerca de la ciencia y la ingeniería, y cómo aplicar estos principios para resolver un problema del mundo real. Los estudiantes aumentarán su conocimiento de los principios de la ciencia, aprenderán a trabajar como miembros de un equipo, y aplicarán las habilidades recién adquiridas a otras áreas de su trabajo académico.

**SMALL BITES PROGRAMA DE COCINA • 5-8<sup>th</sup> graders • MARTES 5-6PM**

El programa **Small Bites** utiliza formas interactivas para involucrar a los jóvenes en conversaciones sobre salud y bienestar, nutrición y cocina. El programa utiliza un plan de estudios diseñado específicamente para jóvenes de 8 a 13 años y se enfoca en desarrollar hábitos saludables a través de clases de cocina. Los estudiantes prepararán bocadillos con su Chef Instructor y se les proporcionarán los útiles para cocinar en casa. El programa se enfoca en enseñar a los estudiantes una variedad de habilidades culinarias mientras promueve un estilo de vida saludable en general.

**\*Primer día de Clase: 20 de Octubre\***

**YOGA EN LAS MANANAS • 5-8<sup>th</sup> grade • LUNES Y MIERCOLES 8-8:30AM**

Los estudiantes de este programa aprenderán a hacer yoga desde sus hogares y se involucrarán en la meditación consciente para comenzar sus días. Este programa ayudará a los estudiantes a estirarse y prepararse para la mañana a través de movimientos tranquilos y relajantes con el entrenador Kaufmann.

**Los Programas Empiezan el Martes 13 de Octubre!**

**DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES DESPUÉS DE LA ESCUELA- RICHARDSON****GIRLS & THE GAME • 5th grade (girls) • VIERNES 3-3:30PM**

---

Las niñas en este programa aprenden sobre educación para la salud y participan en actividades de desarrollo de liderazgo para ayudar a formar mujeres jóvenes seguras y felices para que se conviertan en las líderes del mañana. Los estudiantes participan en sesiones de 30 minutos los viernes. Para obtener más información y para pecar, visite:

<https://www.girlsinthegame.org/virtual/>

**Los Programas Empiezan el Martes 13 de Octubre!**