

Puedes personalizar los temas de reflexión para satisfacer las necesidades de los estudiantes y las limitaciones de tiempo. Crea una experiencia de ejercicio única cada vez que regreses a esta lección eligiendo diferentes temas: ¡cada ejercicio puede revelar algo nuevo para los estudiantes!

ENERGÍA

La capacidad de actividad vigorosa; potencia disponible

Conexión cuerpo-mente

Cuerpo

¿Cómo se siente tu cuerpo después de completar el ejercicio?

Mente

¿Cómo se siente tu mente después de completar el ejercicio?

Definición

¿Qué significa ENERGÍA para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

Describe un momento de tu vida en el que te sentiste energizado/a por algo.

Presente

¿Qué actividades en tu vida requieren mucha energía? ¿Qué actividades de tu vida requieren menos energía?

Futuro

Describe un evento próximo en tu vida (es decir, fiesta, competición deportiva, vacaciones, actuación) que te haga sentir energizado/a.

Conexión del mundo real

Familia

Describe a alguien de tu familia que tenga mucha energía. ¿Cómo se siente estar cerca de esta persona?

Ambiente de aprendizaje

¿De qué maneras usas tu energía mientras estás en la escuela (es decir, jugando, haciendo ejercicio, pensando)?

Comunidad

Describe un área en tu comunidad que se sienta muy energizada. ¿Cómo se ve este lugar? ¿Cómo suena? ¿Cómo se siente?

Conexión académica

Artes del lenguaje inglés

Haz un dibujo de una actividad en tu vida (es decir, pasatiempo, deporte, juego) que te da energía.

Estudios Sociales

Nombra un/a inventor/a que creó una nueva fuente de energía. ¿Qué problema estaba tratando de resolver?

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

Practica ser un “detective de la energía” encontrando todas las fuentes de energía en tu clase.

Dato curioso

Las tormentas eléctricas son una forma en que la atmósfera de la tierra libera energía. ¡Hay 2.000 tormentas eléctricas en la tierra cada minuto!