

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!

AGALLAS

Sentir o expresar angustia y molestia

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 AGALLAS para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

¿Cómo has utilizado las agallas para superar un desafío en el pasado?

Presente

Reflexiona sobre un desafío al que te enfrentas actualmente. ¿Cómo puedes aplicar agallas a ese desafío?

Futuro

¿Qué consejo le darías a alguien que quiere renunciar a algo desafiante?

Conexión del mundo real

Familia

¿Quién muestra agallas en tu familia y cómo lo demuestra?

Ambiente de aprendizaje

¿Cómo usaste agallas durante un momento estresante en este año escolar o el pasado?

Comunidad

¿Cuándo pueden las agallas ayudar a una comunidad a superar un desafío? ¿Qué tipo de desafíos podría enfrentar una comunidad que no podrían ser resueltos por las agallas de los miembros de la comunidad?

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

¿Qué palabras te vienen a la mente cuando piensas en agallas? Crea un poema que incorpore cada una de las palabras que seleccionaste.

Estudios Sociales

Describe un evento en la historia donde los miembros de la población demostraron agallas para superar un gran desafío.

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

¿Cómo pueden las agallas ayudarte a resolver un problema desafiante de matemáticas o ciencias?

Dato curioso

Vuelve a pensar en la definición de AGALLAS. El récord mundial de pararse en un pie es de 76 horas y 40 minutos. ¡Eso es mucho coraje y determinación!