

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!

## DEDICACIÓN

La calidad de estar dedicado/a o comprometido/a con una tarea o propósito

### 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 DEDICACIÓN para ti en este momento?

### Auto-conexión

#### Pasado

En el pasado, ¿cómo te has mantenido dedicado/a a tus metas y sueños cuando partes de tu vida cotidiana se han sido interrumpidas?

#### Presente

Identifica una cosa (un valor, un concepto o una persona) a la que te dedicas en este momento y explica por qué.

#### Futuro

¿Cuáles son algunos de los desafíos que podrían interponerse en tu dedicación en el futuro? ¿Cómo podrías superar estos desafíos?

## Conexión del mundo real

### Familia

Elige a cualquier miembro de la familia e identifica un valor al que esta persona se dedique. ¿Cómo demuestra su dedicación?

### Ambiente de aprendizaje

Con los otros miembros de tu ambiente de aprendizaje, trabajen juntos para decidir sobre una palabra unificadora. Esta palabra debe representar un concepto o meta al que todos ustedes están dedicados este año escolar.

### Comunidad

En tu comunidad, ¿quién te apoya para alcanzar tus metas y cómo?

## Conexión académica

### Artes del lenguaje inglés

Crea una nube de palabras en forma de objeto que represente una actividad a la que te dedicas (es decir, un balón de fútbol si te dedicas al fútbol). Dentro de la nube de palabras, escribe tantas palabras como puedas pensar que asocies con esa actividad.

### Estudios Sociales

¿Cómo puede una estatua o monumento representar la dedicación de una comunidad hacia algo?

### CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

Establece una meta de matemáticas a corto plazo para lograr esta semana y una meta de matemáticas a largo plazo para lograr este año.

## Dato curioso

El maratón más largo en un saltador fue de 206.864 rebotes, logrado por el estadounidense James Roumeliotis en Pogopalooza 8 en Costa Mesa, California, el 29 de julio de 2011. James rebotó durante 20 horas y 13 minutos. ¡Eso sí que es dedicación!