

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

Coraje y determinación; fuerza de carácter

### 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 las agallas para hacer frente a los desafíos de cambiar entre el aprendizaje en persona y en línea durante la pandemia de COVID-19?

**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**

¿Por qué el concepto de agallas es controvertido cuando se trata de equidad en tu país?

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

¿Cómo pueden ayudar las agallas a un/a científico/a que está realizando una investigación?

**Dato curioso**

Vuelve a pensar en la definición de AGALLAS. En 2016, un ex marine de los Estados Unidos de 62 años rompió el récord mundial de hacer la plancha con un tiempo de 8 horas, 15 minutos y 15 segundos. ¡Eso es mucho coraje y determinación!