

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!

## PODER

Gran capacidad para hacer o actuar; fuerza; potencia

### 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 PODER para ti en este momento?

### Auto-conexión

**Pasado**

Describe un momento en tu vida en el que te sentiste poderoso/a.

**Presente**

Reflexiona sobre un área de tu vida en la que tienes el poder de tomar tus propias decisiones.

**Futuro**

A medida que envejeces, ganarás más poder sobre tu vida y tus decisiones. Identifica una decisión que esperas tomar por tí mismo/a cuando seas adulto/a.

### Conexión del mundo real

**Familia**

Todas las familias tienen diferentes dinámicas y estructuras de poder. ¿Quién tiene poder en tu familia? ¿Cómo demuestra ese poder?

**Ambiente de aprendizaje**

En la clase, el/la maestro/a está en una posición de poder. ¿Qué pasaría si una clase no tuviera a nadie a cargo?

**Comunidad**

Tienes el poder de marcar la diferencia en tu comunidad. Describe un proyecto o iniciativa que apoyes actualmente (o planeas apoyar en el futuro) dentro de tu comunidad.

**Conexión académica****Artes del lenguaje inglés**

Describe un personaje de una historia de ficción que tiene mucho poder. ¿Cómo demuestra su poder?

**Estudios Sociales**

Describe una figura poderosa actual que haya tenido un impacto en la sociedad. ¿Qué características tiene esta persona que le permitan tener este poder? ¿Cómo usa esta persona su poder?

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

¿Qué poder tiene internet en nuestra sociedad? ¿Cuáles son los beneficios de este poder? ¿Cuáles son los desafíos?

**Dato curioso**

El récord mundial olímpico del salto de longitud humano más largo es mayor que el récord mundial del salto de longitud más largo de un caballo. En 1991, el atleta estadounidense Mike Powell saltó 29 pies y 4,25 pulgadas. ¡Piensa en la fuerza de sus piernas!