

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!

FUERZA

La cualidad o estado de ser fuerte; poder corporal o muscular

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 FUERZA para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

¿Cuándo te has sentido particularmente fuerte en tu vida?

Presente

¿Cuáles son algunas de tus fortalezas personales?

Futuro

¿Cómo puedes usar tus fortalezas personales para apoyarte durante un momento incierto (graduarse, conseguir un trabajo, etc.)?

Conexión del mundo real

Familia

¿Qué significa para ti tener una familia fuerte?

Ambiente de aprendizaje

Como clase, elijan una palabra que represente la fortaleza de la comunidad de su salón de clases. Usa esta palabra para guiarte hacia tus metas para el año.

Comunidad

Describe una fortaleza o habilidad única que aportas a una de tus comunidades y explica cómo esa comunidad se beneficia de esta fortaleza en particular.

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

¿Cuál es tu mayor fortaleza como escritor/a (es decir, poesía, gramática, narración, personajes)? Escribe una historia que enfatice esta fortaleza.

Estudios Sociales

¿Cómo puede una persona fortalecer y usar su voz para tener un impacto en la sociedad?

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

¿Cómo puede el trabajo en equipo fortalecer la calidad de un producto?

Dato curioso

Los brazos de los perezosos son más largos que sus piernas, lo que les permite pasar el 90% de su vida colgados boca abajo. Esto también los convierte en grandes nadadores, particularmente buenos en la natación de espalda.