

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!

## ENERGÍA

La capacidad de actividad vigorosa; potencia disponible

### 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 ENERGÍA para ti en este momento?

### Auto-conexión

#### Pasado

¿Sientes que tienes más energía cuando estás solo/a (introvertido/a) o rodeado/a de mucha gente (extrovertido/a)? Reflexiona sobre un momento en el que tomaste una decisión que se alineó con tu preferencia energética y describe cómo te sentiste. Reflexiona sobre un momento en el que tomaste una decisión que no se alineó con tu preferencia energética y describe cómo te sentiste.

#### Presente

Piensa críticamente sobre la palabra ENERGÍA. ¿Cuáles son algunas formas diferentes en que otros podrían interpretar esta palabra?

#### Futuro

Describe un próximo evento en tu vida (es decir, fiesta, competición deportiva, vacaciones, actuación) que te haga sentir energizado/a. ¿Cómo planeas prepararte para este evento?

## Conexión del mundo real

### Familia

Describe a alguien de tu familia que tenga mucha energía. ¿Cómo se siente estar cerca de esta persona? ¿Qué lección has aprendido de esta persona?

### Ambiente de aprendizaje

¿Cuáles son algunas de las formas en las que liberas el exceso de energía durante el día escolar?

### Comunidad

Identifica las diferentes fuentes de energía dentro de tu comunidad. Escribe una carta a los líderes de tu comunidad instándolos a reemplazar una fuente de energía con una fuente de energía renovable.

## Conexión académica

### Artes del lenguaje inglés

Crea una presentación de diapositivas que describa una actividad en tu vida (es decir, pasatiempo, deporte, juego) que te da energía.

### Estudios Sociales

Nombra un/a inventor/a que creó una nueva fuente de energía. ¿Qué problema estaba tratando de resolver? ¿Cómo ha impactado tu vida esta fuente de energía?

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

Participa en un concurso de clase de "Negociando con tiburones (Shark Tank)". Asume el papel de emprendedor/a e inventa un nuevo tipo de energía renovable. Trata de convencer a los "tiburones" (compañeros de clase) de por qué tu energía renovable es la más sostenible.

## Dato curioso

Algunas formas de energía son más limpias que otras. En California, solo el 1% de la electricidad proviene del carbón. En otros estados, hasta el 90% de la electricidad se genera a partir del carbón.