

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.