

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 a alguien que solía tener poder sobre ti pero que ya no lo tiene. ¿Cómo te hace sentir eso?

#### Presente

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

#### Futuro

A medida que envejeces, ganarás más poder sobre tu vida y tus decisiones. ¿Qué poder tienes ahora que no tenías en la escuela intermedia?

## Conexión del mundo real

### Familia

Todas las familias tienen diferentes dinámicas y estructuras de poder. ¿Quién tiene más poder en tu familia? ¿Quién tiene menos? ¿Dónde caes en esta estructura de poder?

### Ambiente de aprendizaje

Durante el día escolar, ¿cuándo tienes el poder de tomar tus propias decisiones? ¿Cómo cambiará eso en la universidad o en una carrera futura?

### 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. ¿Qué aspecto tiene esta persona? ¿Cómo actúa? ¿Cómo se siente por dentro y cómo demuestra su poder? Crea un perfil de personaje que muestre estas características.

### 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)

Encuentra un artículo sobre un producto o servicio reciente que tiene el poder de cambiar el mundo. ¿Cómo te sientes acerca de este potencial?

## 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!

