

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

¿Cuáles son algunas de tus fortalezas personales (tanto físicas como emocionales) y cómo te han ayudado estas fortalezas a convertirte en la persona que eres hoy?

Presente

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

Futuro

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

Conexión del mundo real

Familia

¿Cómo se ve la fuerza física en tu familia? ¿Cómo se ve la fuerza emocional en tu familia? ¿Estás de acuerdo con las ideas de fortaleza de tu familia?

Ambiente de aprendizaje

¿Qué fortalezas personales te ayudan en tu ambiente de aprendizaje?

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

Utiliza tu voz para fortalecer tu impacto en la sociedad. Escribe un discurso que explique tu perspectiva sobre un evento o causa que te apasione.

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

¿Cómo ayuda el proceso de revisión por pares en ciencia a garantizar la solidez de la investigación publicada? ¿Qué podría suceder si la investigación se publicara sin revisión por pares?

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.

