

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

¿Cuándo te has sentido poderoso/a? ¿Cómo te hizo sentir tener poder?

Presente

¿Quién es una persona poderosa en tu vida? ¿Cómo actúa?

Futuro

A medida que envejeces, ganarás más poder sobre tu vida y tus decisiones. Nombra una decisión que tomarás por tí mismo/a cuando seas adulto/a.

Conexión del mundo real

Familia

¿Quién es una persona poderosa en tu familia? ¿Cómo usa su poder?

Ambiente de aprendizaje

En la clase, el/la maestro/a está en una posición de poder. ¿Qué pasaría si una clase no tuviera a nadie a cargo?

Comunidad

¿Quién es una persona poderosa en tu comunidad? ¿Cómo obtuvo poder esta persona?

Conexión académica

Artes del lenguaje inglés

Nombra un personaje poderoso de una historia que hayas leído recientemente. ¿Cómo se ve esta persona? ¿Cómo actúa? ¿Cómo se siente?

Estudios Sociales

¿Cómo determina la votación quién tiene poder en el gobierno?

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

Describe un invento reciente que tenga el poder de cambiar el mundo.

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!