

**OBJETIVO DE LA UNIDAD**

Entregar herramientas para el autoconocimiento y desarrollo personal del estudiante, en función de su futura empleabilidad.

**OBJETIVO DE LA CLASE**

Evidenciar diversas fuentes de energía para el cuerpo y la importancia de éste para alcanzar los objetivos.

**CONTENIDOS**

- La importancia del cuerpo para el logro de metas.
- Cómo energizarse desde distintas fuentes.

**APERTURA**

5 min

Con las comodidades que existen hoy en día muchas veces nuestra rutina es súper cómoda, por no decir flojísima. Pasamos de la cama al sofá, estamos horas frente a la tv, nos quedamos pegados a nuestros teléfonos cuando estamos con los amigos, etc.

Esta cultura de “movernos lo mínimo” genera una falta de energía para nuestros cuerpos y nuestras vidas. Y sin energía no podemos trasladarnos hacia donde queremos llegar (metas). ¡Es tiempo de que aprendas a energizarte!

**JUEGO • JI, JA, JÚ**

15 min

Juego que funciona como icebreaker en el que a partir de determinados movimientos y palabras, los estudiantes se traspasan energía.

**VIDEO • ¿QUÉ PUEDO HACER PARA TENER MAYOR ENERGÍA VITAL?**

15 min

Un speaker español presenta consejos de gran ayuda para aumentar la energía vital y cómo resguardarla.

**REVISIÓN DE CONTENIDO**

20 min

Revisa los contenidos del libro junto a los alumnos. En ellos se demuestra la necesidad de energizar nuestro cuerpo para prepararnos a la búsqueda de nuestras metas y se presentan diversas fuentes de energía.

**JUEGO • ÁGUILAS Y AGUILUCHOS**

25 min

Juego que desarrolla la rapidez mental y pone a prueba la energía de los estudiantes, quienes deberán estar muy concentrados y activos para lograr la meta.

**CIERRE**

10 min

Te proponemos formular dos preguntas para estimular la reflexión de los jóvenes:

¿Qué aprendieron hoy? ¿Cómo pueden aplicar lo aprendido a la vida?

Para finalizar la clase, te sugerimos entregar un mensaje de cierre que integre los conceptos vistos y que contribuya a su comprensión.

## SUGERENCIAS DE IMPLEMENTACIÓN:

Tras la realización de cada actividad, te invitamos a que generes una reflexión colectiva para que los alumnos interioricen la materia. Puedes hacer preguntas a todo el curso o instarlos a que conversen sobre el tema tratado en parejas o grupos.

No olvides que dispones del libro para sustentar los contenidos de la clase. Puedes revisar junto a los estudiantes las páginas correspondientes en el momento que consideres adecuado, o bien explicarles con tus palabras o a través de experiencias personales, el asunto en cuestión.

► ¿Qué ajustes necesité realizar durante la clase en función del tiempo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

► Registra sugerencias o modificaciones para una futura implementación.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Curso

Encierra en un círculo la cara que mejor represente la participación de los alumnos:



Curso

Encierra en un círculo la cara que mejor represente la participación de los alumnos:



Curso

Encierra en un círculo la cara que mejor represente la participación de los alumnos:

