

CLASE 1: ESTÁS AQUÍ

La Idea central de la primera clase del plan de estudios es que, para conformar un equipo, se necesita tiempo, esfuerzo y apoyo.

A través de las actividades, las niñas se conocen y conocen a sus entrenadores, se familiarizan con *Heart & Sole* e identifican, en su persona, las áreas en las que son fuertes y aquellas en las que deben mejorar. El equipo establece sus expectativas grupales a fin de asegurar que todas tengan una temporada placentera, segura y con fuerte apoyo. Eligen tarjetas y comparten algo acerca de ellas mismas en función de las diferentes partes de la *Girl Wheel* (la Rueda de las niñas): Cuerpo, Cerebro, Corazón, Espíritu y dimensión Social.

Después de su primer ejercicio, donde se las alienta a hacer su mayor esfuerzo, las niñas registran su esfuerzo, sus pensamientos y sentimientos en su Diario. Allí es donde harán un seguimiento de sus metas y su evolución cada semana para completar la carrera de 5 kilómetros, una meta que alcanzarán como equipo.

Al final de cada clase, a las niñas se les asigna un desafío que les ayudará a usar los conceptos y las habilidades que aprendieron en *Heart & Sole* en su hogar, escuela y comunidad. Su Desafío para el hogar correspondiente a esta clase es compartir lo aprendido sobre la *Girl Wheel* y *Heart & Sole*.

Preguntas y disparadores de conversación:

1. Cuéntame sobre tus entrenadores.
2. ¿Qué es la *Girl Wheel*?
3. ¿Qué aprendiste sobre ti misma durante la Actividad con las tarjetas de la *Girl Wheel*? ¿Sobre una de tus compañeras de equipo?
4. ¿Qué expectativas grupales creó el equipo? ¿Por qué piensas que son importantes?
5. ¿Por qué piensas que para conformar un equipo se necesitará tiempo, esfuerzo y apoyo? (Brinde un ejemplo de su vida).

CLASE 2: MI GIRL WHEEL

La Idea central de la Clase 2 es que el autoconocimiento puede ayudarnos a crecer.

En la Actividad, las niñas hacen una autoevaluación inicial para determinar en qué medida están preparadas para los desafíos físicos y emocionales que enfrentarán durante la temporada. Para el Ejercicio, las niñas correrán/trotarán con una compañera de equipo para hablar sobre sus expectativas para la temporada y los aspectos en los que les gustaría crecer.

Por último, arman el rompecabezas de la *Girl Wheel* e identifican ejemplos personales para todas las partes de la Rueda: Cuerpo, Cerebro, Corazón, Espíritu y dimensión Social. La Rueda es un concepto fundamental de *Heart & Sole*. Representa vivir una vida equilibrada, y ayuda a las niñas a identificar metas y emociones personales, además de aprender a comprender a los demás y empatizar con los demás.

Su Desafío para el hogar para esta clase es fijarse una meta que les gustaría alcanzar para el final de la temporada, teniendo en cuenta todas las partes de la *Girl Wheel*.

Preguntas y disparadores de conversación:

1. ¿Qué significan las diferentes partes de la *Girl Wheel* (Cuerpo, Cerebro, Corazón, Espíritu y dimensión Social)?
2. Cuando hiciste la Actividad sobre crecimiento, ¿qué aprendiste acerca de ti misma?
3. ¿Sientes que tienes más fortalezas en algunas partes de la Rueda que en otras en este momento? ¿Por qué crees que es así?
4. ¿Qué es el autoconocimiento? (Conocer tus fortalezas y las áreas en las que necesitas crecer). ¿Cómo piensas que la *Girl Wheel* puede ayudar con el autoconocimiento?
5. Cuéntame sobre tu Desafío para el hogar.

CLASE 3: ALCANZAR MIS METAS

La Idea central de la Clase 3 es que hacer planes nos ayuda a alcanzar nuestras metas.

Las niñas comparten sus metas del Desafío para el hogar de la Clase 2 y trabajan juntas para hacerlas realidad a través de situaciones de colaboración. En particular, están aprendiendo a hacer planes específicos y acompañar sus metas con acciones para alcanzarlas. En el Ejercicio, fijan sus metas para la primera vuelta y aprenden que hacer un seguimiento de su evolución puede ayudar con la confianza y la responsabilidad. Así documentarán su esfuerzo para alcanzar su meta en su Diario.

Su Desafío para el hogar para esta clase es compartir con alguien de su hogar la meta que se fijaron, establecer otra meta para la temporada y hacer un plan específico para alcanzarla.

Preguntas y disparadores de conversación:

1. Cuéntame sobre la actividad de fijación de metas.
2. ¿De qué modo fijarse metas puede ayudar a alcanzar sueños?
3. ¿Por qué es necesario definir los pasos a seguir al fijarse una meta? Tratemos de pensar algunos ejemplos juntos.
4. ¿Qué sentiste al fijarte y registrar tu meta para la primera vuelta? ¿Cómo registraste tu esfuerzo?
5. Cuéntame sobre tu Desafío para el hogar.

EJERCICIO DE CARRERA-CAMINATA: Entre en calor caminando durante 5 minutos a un ritmo rápido. Corra a un ritmo en el que todavía pueda hablar o a un "ritmo conversacional" la cantidad de minutos indicada y luego camine a un ritmo rápido durante los minutos indicados. Ejemplo: Corra 3 minutos - Camine 2 minutos - repita la secuencia 8 veces durante 40 minutos en total. Camine durante 5 minutos a un ritmo suave para enfriarse.

EJERCICIO DE CARRERA: Entre en calor caminando durante 5 minutos a un ritmo rápido. Corra a un ritmo en el que todavía pueda hablar o a un "ritmo conversacional" a un nivel de i-Rate de 6-7 o, si está usando un monitor de frecuencia cardíaca, al 65-75% de su frecuencia cardíaca máxima. Camine durante 5 minutos a un ritmo suave para enfriarse.

EJERCICIO DE VELOCIDAD "A": Entre en calor caminando durante 5 minutos a un ritmo rápido. Corra durante 10 minutos a un ritmo suave. Luego, repita lo siguiente 5 veces: Corra un minuto a un ritmo exigido, con una frecuencia cardíaca del 85-90% o un nivel de 8-9 en la escala de i-Rate, luego corra durante 3 minutos a un ritmo suave para recuperarse. Es fundamental ser disciplinado y correr despacio en los tramos de menor exigencia. De lo contrario, perderá calidad al correr y su evolución se verá afectada. Después de las repeticiones de un minuto, corra a ritmo suave durante 5 minutos para enfriarse y luego camine a ritmo suave durante 5 minutos.

EJERCICIO DE VELOCIDAD "B": Entre en calor caminando durante 5 minutos a un ritmo rápido. Camine durante 5 minutos a un ritmo suave. Luego repita lo siguiente 5 veces: Corra dos minutos a un ritmo exigido, con una frecuencia cardíaca del 85-90% o un nivel de 8-9 en la escala de i-Rate, luego corra durante 3 minutos a un ritmo suave para recuperarse. Es fundamental ser disciplinado y correr despacio en los tramos de menor exigencia. De lo contrario, perderá calidad al correr y su evolución se verá afectada. Después de las repeticiones de dos minutos, corra a ritmo suave durante 5 minutos para enfriarse y luego camine a ritmo suave durante 5 minutos.

EJERCICIO DE VELOCIDAD "C": Entre en calor caminando durante 5 minutos a un ritmo rápido. Camine durante 5 minutos a un ritmo suave. Luego, repita lo siguiente 6 veces: Corra dos minutos a un ritmo exigido, con una frecuencia cardíaca del 85-90% o un nivel de 8-9 en la escala de i-Rate, luego corra durante 2 minutos a un ritmo suave para recuperarse. Es fundamental ser disciplinado y correr despacio en los tramos de menor exigencia. De lo contrario, perderá calidad al correr y su evolución se verá afectada. Después de las repeticiones de dos minutos, corra a ritmo suave durante 5 minutos para enfriarse y luego camine a ritmo suave durante 5 minutos.

EJERCICIO DE VELOCIDAD "D": Entre en calor caminando durante 5 minutos a un ritmo rápido. Corra durante 10 minutos a un ritmo suave. Luego, repita lo siguiente 4 veces: Corra un minuto a un ritmo exigido, con una frecuencia cardíaca del 85-90% o un nivel de 8-9 en la escala de i-Rate, luego corra durante 3 minutos a un ritmo suave para recuperarse. Es fundamental ser disciplinado y correr despacio en los tramos de menor exigencia. De lo contrario, perderá calidad al correr y su evolución se verá afectada. Después de las repeticiones de un minuto, corra a ritmo suave durante 5 minutos para enfriarse y luego camine a ritmo suave durante 5 minutos.

TÉRMINOS CLAVES DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

PRECALENTAMIENTO: Cinco minutos a un ritmo suave antes de cada sesión de ejercicio.

ENFRIAMIENTO: Camine 5 minutos a un ritmo suave después de cada sesión de ejercicio para que la frecuencia cardíaca y la respiración vuelvan gradualmente a niveles normales.

FLEXIBILIDAD: Estire después de cada sesión de ejercicios cuando los músculos estén calientes para mantener o mejorar la flexibilidad y prevenir lesiones.

FRECUENCIA CARDÍACA: Usando un monitor cardíaco, mantenga un rango entre los porcentajes indicados... un 65-75% de la frecuencia cardíaca máxima estimada.

I-RATE: Calificación del esfuerzo percibido. Califique su nivel de intensidad según cómo se sienta, en una escala del 1 al 10. 1 significa en reposo y 10, en el nivel máximo. Use este sistema para mantenerse en el rango de entrenamiento inteligente que figura en el programa de entrenamiento (es decir, 6-7).

ENTRENAMIENTO CRUZADO: Incluya actividades que no sean caminar. Bicicleta, natación, pilates/yoga, entrenamiento de fuerza, máquina elíptica, escalador, spinning son excelentes formas de entrenamiento cruzado para entrenar. El entrenamiento cruzado le permite descansar de manera activa los músculos que usa para caminar, a la vez que entrena grupos musculares opuestos y reduce el riesgo de sobreentrenamiento y lesiones. Ayuda a acelerar la recuperación y reduce el agotamiento. Una zona de ritmo cardíaco del 75-80% del máximo o una calificación I-Rate de 7-8.

ENTRENAMIENTO DE FUERZA (ST, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS):

Entrenamiento de fuerza con máquinas, pesas, tubos/bandas de resistencia o clases como pilates, ejercicios de tonificación o yoga. Incluya ejercicios de entrenamiento de fuerza para la parte superior del cuerpo, la parte central (los abdominales y el tronco) y la parte inferior del cuerpo.

RITMO SUAVE: Camine a un ritmo suave al 70-75% de su frecuencia cardíaca máxima o un nivel de iRate de más de 7.

RITMO CONVERSACIONAL: El ritmo conversacional debería ser un ritmo lento y cómodo-conversacional. Debería seguir un ritmo que le permita mantener una conversación fácilmente. Una zona de ritmo cardíaco del 65-75% del máximo o una calificación i-Rate de 6-7.5. Nota: La frecuencia cardíaca aumentará gradualmente por la fatiga y la deshidratación. Contemple un aumento del 5% y una frecuencia cardíaca máxima del 75% del máximo, en lugar de bajar el ritmo para mantenerse dentro de la zona.

RITMO MODERADO: Ritmo moderado al 75-80% de su frecuencia cardíaca máxima o un nivel de iRate de 7-8. Un ritmo que le permita escuchar su respiración, pero sin respirar con dificultad.

PIQUES: Corra a un ritmo tranquilo e incluya 3-4 "piques" cortos, de 30-60 segundos, dentro de la carrera. Acelere el ritmo hasta alcanzar un ritmo exigido en el que pueda escuchar su respiración y se sienta fuera de su zona de confort.

EJERCICIO DE CAMINATA-CARRERA: Entre en calor caminando durante 5 minutos a un ritmo rápido. Corra a un ritmo en el que todavía pueda hablar o a un "ritmo conversacional" la cantidad de minutos indicada y luego camine a un ritmo rápido durante los minutos indicados. Ejemplo: Corra 2 minutos - Camine 2 minutos - repita la secuencia 10 veces durante 40 minutos en total. Camine durante 5 minutos a un ritmo suave para enfriarse.

C 4: ESTABLECER CONEXIONES

En la clase de hoy, la Idea central es que nuestras similitudes y singularidades nos hacen un equipo fuerte.

Las niñas se conocen mejor a través de una actividad denominada Mezcla de papeles, en la cual colaboran como equipo para resolver un problema y usan las Tarjetas de conexión que les ayudan a compartir cosas sobre ellas mismas con sus compañeras de equipo. En términos generales, están empezando a encontrar puntos en común entre las integrantes del equipo y detectando también qué hace especial a cada una de ellas. Esto les ayuda a desarrollar la confianza mutua.

El Desafío para el hogar es usar su Tarjeta de conexión para establecer una conexión con alguien de su hogar y expandir la parte Social de su *Girl Wheel*.

Preguntas y disparadores de conversación:

1. ¿Qué aprendiste sobre ti misma hoy?
2. Cuéntame sobre la actividad de Mezcla de papeles.
3. ¿Qué aprendiste sobre ti misma durante la Mezcla de papeles? ¿Qué aprendiste sobre tus compañeras de equipo?
4. ¿Qué te hace única? ¿Qué crees que me hace único?
5. ¿Alcanzaste tu meta hoy? (Recuerde concentrarse en el perfeccionamiento personal, el esfuerzo y la fijación de metas).

CLASE 5: SUPERAR LOS OBSTÁCULOS

[ESTE ES EL ESQUEMA MÁS ADECUADO PARA QUIENES HAN CORRIDO AL MENOS 4 VECES POR SEMANA DURANTE 40-50 MINUTOS DURANTE AL MENOS 1 AÑO].

La Idea central de la clase de hoy es que podemos usar nuestras fortalezas y elementos de apoyo para superar los obstáculos.

Las niñas participan en un Ejercicio donde se les presentan desafíos y fortalezas y elementos de apoyo, y deben tomar decisiones sobre cómo responderán a las situaciones. Al final de la clase, las niñas reflejan en su diario sus propias fortalezas y los elementos de apoyo que consideran que pueden ayudarles al enfrentar obstáculos internos y externos, en el presente y el futuro. También expresan en qué áreas de su Rueda sienten que necesitan más apoyo cuando encuentran obstáculos.

El Desafío para el hogar es preguntarle a alguien cómo alcanzó una meta importante y qué fortalezas y elementos de apoyo utilizó.

Preguntas y disparadores de conversación:

1. ¿Qué es un obstáculo? ¿Una fortaleza y un elemento de apoyo?
2. ¿Cómo manejaste los obstáculos durante el juego? ¿Te gustaría cambiar tu respuesta en el futuro?
3. ¿Te gustaría compartir conmigo algunos de los obstáculos que escribiste en tu diario? (Comparta algunos ejemplos de obstáculos de su propia vida y cómo los superó).
4. Hablemos sobre algunas fortalezas y elementos de apoyo que tenemos en nuestra *Girl Wheel* (Cuerpo, Cerebro, Corazón, Espíritu y dimensión Social).
5. ¿Cuál fue la parte que más te gustó de la práctica de hoy?

| Jueves Entrenamiento cruzado o Descanso Moderado 7 | Viernes Carrera Ritmo conversacional 6-7 | Sábado Carrera Ritmo conversacional 6-7 | Domingo Día de descanso |
|--|---|--|----------------------------|
| 30-45 minutos | 40 minutos | 45 minutos | Descanso |
| 30-45 minutos | 40 minutos | 45 minutos | Descanso |
| 30-45 minutos | 40 minutos | 50 minutos | Descanso |
| 30-45 minutos | 40 minutos | 50 minutos | Descanso |
| 30-45 minutos | 40 minutos | 45 minutos | Descanso |
| 30-45 minutos | 40 minutos | 60 minutos | Descanso |
| 30-45 minutos | 40 minutos | 50 minutos | Descanso |
| 30-45 minutos | 40 minutos | 60 minutos | Descanso |
| 30-45 minutos | 40 minutos | 45 minutos | Descanso |
| Descanso | 30 minutos | Carrera de 5 kilómetros. | Descanso |

CARRERA AVANZADA DE 5 KILÓMETROS

CLASE 6: FUERTE

| DÍA MODO INTENSIDAD ESCALA i-RATE | Lunes Carrera Moderada 7 | Martes Entrenamiento cruzado o Descanso Moderado 7 | Miércoles Carrera Intensa 8+ |
|--|--------------------------------|---|---|
| SEMANA 1 | 40 minutos | 30-45 minutos | 45 minutos *Piques |
| SEMANA 2 | 40 minutos | 30-45 minutos | 45 minutos *Piques |
| SEMANA 3 | 40 minutos | 30-45 minutos | 45 minutos *Piques |
| SEMANA 4 | 45 minutos | 30-45 minutos | 45 minutos *Ejercicio de velocidad A |
| SEMANA 5 | 45 minutos | 30-45 minutos | 45 minutos *Ejercicio de velocidad A |
| SEMANA 6 | 45 minutos | 30-45 minutos | 45 minutos *Ejercicio de velocidad B |
| SEMANA 7 | 45 minutos | 30-45 minutos | 45 minutos *Ejercicio de velocidad B |
| SEMANA 8 | 45 minutos | 30-45 minutos | 45 minutos *Ejercicio de velocidad C |
| SEMANA 9 | 45 minutos | 30-45 minutos | 45 minutos *Ejercicio de velocidad C |
| SEMANA 10 | 40 minutos | Descanso | 40 minutos *Ejercicio de velocidad D |

La Idea central para hoy es que poner pausa puede ayudarnos a saber cómo avanzar mejor.

Poner pausa es una habilidad importante que les enseña a las niñas a pensar antes de actuar. Las niñas hacen dramatizaciones que les dan la oportunidad de poner pausa en diversas situaciones y explorar los diferentes resultados. Practican cómo poner pausa durante el entrenamiento por intervalos en su Ejercicio. También aprenden cómo usar diferentes estrategias de pausa, como la regulación emocional, la introspección, la nueva información/percepción y la intervención para tomar mejores decisiones.

El Desafío para el hogar es practicar cómo poner pausa, especialmente en las situaciones donde no suelen hacerlo.

Preguntas y disparadores de conversación:

1. Cuéntame sobre las dramatizaciones que hicieron hoy. ¿Qué aprendiste sobre poner pausa o las estrategias de pausa?
2. ¿Qué te pareció el entrenamiento por intervalos? ¿Qué fue lo que más te gustó? ¿Qué fue lo más difícil?
3. Cuéntame sobre algunas de las estrategias de pausa. (Vea algunos ejemplos de estrategias de pausa más arriba).
4. ¿Recuerdas alguna vez en que te hubiera gustado poner pausa y pensar antes de actuar? (Comparta con ella un ejemplo de su propia vida).
5. ¿Te parece que podríamos poner pausa más seguido en casa? Piensen juntos en algunas ideas.

CLASE 7: FUERTE

[ESTE ES EL ESQUEMA MÁS ADECUADO PARA QUIENES HAN CORRIDO AL MENOS 2-3 VECES POR SEMANA DURANTE 20-30 MINUTOS DURANTE AL MENOS 4 MESES]

La Idea central de hoy es que una sana confianza en nosotros mismos nos hace más fuertes.

En la Actividad, las niñas expresan su acuerdo o desacuerdo con diferentes afirmaciones sobre la confianza en uno mismo para conectar esas ideas con su *Girl Wheel*. Durante el Ejercicio, aprenden nuevas estrategias para fortalecer la confianza en sí mismas y evaluar si las probarían o no. Esta clase ofrece una excelente oportunidad para que los padres/cuidadores hablen sobre la idea de que la confianza en uno mismo se desarrolla a partir de diversas fuentes, tanto internas como externas, y de que puede fortalecerse.

El Desafío para el hogar es poner en práctica algunas de las nuevas estrategias para lograr confianza en uno mismo en el hogar.

Preguntas y disparadores de conversación:

1. ¿Cuáles son algunas de las cosas que aprendiste hoy sobre una sana confianza en uno mismo? (Hacer algo que pensaste que no podrías hacer puede aumentar tu confianza en ti misma; la calidad de tus amigos, no la cantidad, puede ayudarte a tener más confianza en ti misma; todos cometemos errores; los diálogos interiores negativos y positivos pueden afectar tu confianza en ti misma).
2. ¿En qué partes de la *Girl Wheel* dijiste que ya eras fuerte? (Comparta con ella algunas de sus propias áreas de fortaleza).
3. ¿Cuáles son algunos ejemplos de buenas decisiones que tomaste gracias a tener una sana confianza en ti misma? (Comparta con ella una o dos de sus propias decisiones).
4. ¿Cómo te fortaleciste en estas áreas? ¿Cómo te mantuviste fuerte en estas áreas?
5. ¿Qué estrategias aprendiste hoy que podamos probar en casa para fortalecer la confianza en nosotros mismos?

| Jueves Día de descanso | Viernes Entrenamiento cruzado o Descanso Moderado 7 | Sábado Carrera Ritmo conversacional 6-7 | Domingo Día de descanso |
|---------------------------|--|--|----------------------------|
| Descanso | 30-40 minutos | 30 minutos | Descanso |
| Descanso | 30-40 minutos | 30 minutos | Descanso |
| Descanso | 30-40 minutos | 35 minutos | Descanso |
| Descanso | 30-40 minutos | 35 minutos | Descanso |
| Descanso | 30-40 minutos | 40 minutos | Descanso |
| Descanso | 30-40 minutos | 40 minutos | Descanso |
| Descanso | 30-40 minutos | 45 minutos | Descanso |
| Descanso | 30-40 minutos | 45 minutos | Descanso |
| Descanso | 30-40 minutos | 40 minutos | Descanso |
| Descanso | Descanso | Caminata de 5 Kilómetros | Descanso |

CARRERA DE 5 KILÓMETROS

CLASE 8: DESAFÍO Y FORTALEZA

| DÍA MODO INTENSIDAD ESCALA i-RATE | Lunes Caminata Ritmo conversacional 6-7 | Martes Entrenamiento cruzado o Descanso Moderada 7 | Miércoles Carrera Piques* Ritmo conversacional 6-7 |
|--|--|--|---|
| SEMANA 1 | 25 minutos | 30-40 minutos | 25 minutos |
| SEMANA 2 | 25 minutos | 30-40 minutos | 25 minutos |
| SEMANA 3 | 25 minutos | 30-40 minutos | 30 minutos |
| SEMANA 4 | 30 minutos | 30-40 minutos | 30 minutos *Piques |
| SEMANA 5 | 30 minutos | 30-40 minutos | 35 minutos *Piques |
| SEMANA 6 | 35 minutos | 30-40 minutos | 35 minutos *Piques |
| SEMANA 7 | 35 minutos | 30-40 minutos | 40 minutos *Piques |
| SEMANA 8 | 40 minutos | 30-40 minutos | 40 minutos *Piques |
| SEMANA 9 | 40 minutos | 30-40 minutos | 35 minutos *Piques |
| SEMANA 10 | 35 minutos | Descanso | 30 minutos *Piques |

La Idea central para hoy es que los desafíos aumentan la fortaleza y la fortaleza aumenta la confianza.

En esta clase, las niñas hacen un esfuerzo personal y físico en un entorno de apoyo. Las niñas repiten una actividad de la Clase 1 para ver si pueden desafiarse a sí mismas. En el Ejercicio, las niñas corren y completan un trayecto que represente un desafío para ellas, siguiendo el ritmo del grupo. En el Diario, las niñas reflexionan sobre algunas fotos inspiradoras que muestran diversas imágenes de fortalezas y desafíos, y eligen cuál las motiva personalmente.

El Desafío para el hogar es buscar ejemplos de desafíos y fortalezas en su vida, y buscar oportunidades para desafiarse a sí mismas de maneras nuevas y positivas.

Preguntas y disparadores de conversación:

1. Cuéntame sobre el ejercicio de correr en grupo. ¿Por qué fue un desafío? ¿Por qué fue gratificante?
2. Cuéntame sobre algunas de las fotos de tu diario. ¿Qué foto elegiste para escribir sobre ella? ¿Por qué escogiste esa?
3. ¿Cómo piensas que podemos ayudarnos mutuamente a esforzarnos en nuestro hogar?
4. ¿Por qué piensas que es importante practicar las habilidades que mantienen alta nuestra confianza en nosotros mismos? (Comparta con ella algunos motivos por los que usted considere que es importante).
5. Cuéntame sobre tu Desafío para el hogar. (Comparta con ella ejemplos de su propia vida).

CLASE 9: LAS RUEDAS DE LOS DEMÁS

[ESTE ES EL ESQUEMA MÁS ADECUADO PARA QUIENES PARTICIPAN POR PRIMERA VEZ EN UN EVENTO DE 5 KILÓMETROS Y QUIENES CORREN OCASIONALMENTE, O PARA CORREDORES QUE SUFRIERON UNA LESIÓN Y ESTÁN VOLVIENDO A LA ACTIVIDAD]

La Idea central para hoy es que todos enfrentamos desafíos.

En la Actividad, las niñas aprenden cómo responden a los demás y cómo enfrentan los desafíos cuando trabajan para alcanzar una meta grupal. En el Ejercicio, trabajan en parejas para completar una actividad que represente un desafío y les exija empatizar con ellas mismas y con sus compañeras. En el Diario, las niñas profundizan en el tema de la empatía, piensan cómo pueden darse cuenta de si otra persona tiene dificultades en su Rueda y cómo podrían empezar a ofrecerle ayuda.

El Desafío para el hogar es tratar de estar más atentas a las Ruedas de los demás y ayudarlos si es posible.

Preguntas y disparadores de conversación:

1. Cuéntame sobre la actividad de *Moonball*. ¿Qué aprendiste sobre ti misma? ¿Y sobre tus compañeras de equipo?
2. Hablemos sobre cómo respondemos a las otras personas que enfrentan desafíos o que son diferentes de nosotros. (Comparta un ejemplo de su propia vida como adulto joven).
3. Cuéntame sobre el ejercicio de hoy. ¿Qué te parecieron los desafíos para trabajar con un compañero?
4. Cuéntame sobre el Diario. ¿Qué aprendiste sobre la empatía?
5. ¿Cómo puedes darte cuenta de si las personas tienen dificultades en sus Ruedas? ¿Qué puedes hacer para ayudarlas?

| Jueves Día de descanso | Viernes Entrenamiento cruzado o Descanso Moderado 7 | Sábado Caminata-Carrera Ritmo conversacional 6-7 | Domingo Día de descanso |
|---------------------------|--|--|----------------------------|
| Descanso | 30-40 minutos | 25 minutos Correr 3 min./Caminar 2 min. Repítalo 5 veces | Descanso |
| Descanso | 30-40 minutos | 25 minutos Correr 3 min./Caminar 2 min. Repítalo 5 veces | Descanso |
| Descanso | 30-40 minutos | 30 minutos Correr 3 min./Caminar 2 min. Repítalo 6 veces | Descanso |
| Descanso | 30-40 minutos | 30 minutos Correr 3 min./Caminar 2 min. Repítalo 6 veces | Descanso |
| Descanso | 30-40 minutos | 36 minutos Correr 4 min./Caminar 2 min. Repítalo 6 veces | Descanso |
| Descanso | 30-40 minutos | 36 minutos Correr 4 min./Caminar 2 min. Repítalo 6 veces | Descanso |
| Descanso | 30-40 minutos | 40 minutos Correr 4 min./Caminar 1 min. Repítalo 8 veces | Descanso |
| Descanso | 30-40 minutos | 40 minutos Correr 4 min./Caminar 1 min. Repítalo 8 veces | Descanso |
| Descanso | 30-40 minutos | 42 minutos Correr 5 min./Caminar 1 min. Repítalo 8 veces | Descanso |
| Descanso | Descanso | Carrera de 5 kilómetros Carrera/Caminata 5/1 | Descanso |

CAMINATA-CARRERA DE 5 KILÓMETROS

CLASE 10: SOS

| DÍA MODO INTENSIDAD ESCALA i-RATE | Lunes Caminata-Carrera Ritmo conversacional 6-7 | Martes Entrenamiento cruzado o Descanso Moderada 7 | Miércoles Caminata-Carrera Ritmo conversacional 6-7 |
|---|--|---|--|
| SEMANA 1 | 25 minutos Correr 3 min./Caminar 2 min. Repítalo 5 veces | 30-40 minutos | 25 minutos Correr 3 min./Caminar 2 min. Repítalo 5 veces |
| SEMANA 2 | 25 minutos Correr 3 min./Caminar 2 min. Repítalo 5 veces | 30-40 minutos | 25 minutos Correr 3 min./Caminar 2 min. Repítalo 5 veces |
| SEMANA 3 | 25 minutos Correr 3 min./Caminar 2 min. Repítalo 5 veces | 30-40 minutos | 30 minutos Correr 3 min./Caminar 2 min. Repítalo 6 veces |
| SEMANA 4 | 25 minutos Correr 3 min./Caminar 2 min. Repítalo 6 veces | 30-40 minutos | 30 minutos Correr 3 min./Caminar 2 min. Repítalo 6 veces |
| SEMANA 5 | 30 minutos Correr 4 min./Caminar 2 min. Repítalo 5 veces | 30-40 minutos | 30 minutos Correr 4 min./Caminar 2 min. Repítalo 5 veces |
| SEMANA 6 | 30 minutos Correr 4 min./Caminar 2 min. Repítalo 5 veces | 30-40 minutos | 36 minutos Correr 4 min./Caminar 2 min. Repítalo 6 veces |
| SEMANA 7 | 36 minutos Correr 4 min./Caminar 2 min. Repítalo 6 veces | 30-40 minutos | 35 minutos Correr 4 min./Caminar 1 min. Repítalo 7 veces |
| SEMANA 8 | 36 minutos Correr 4 min./Caminar 2 min. Repítalo 6 veces | 30-40 minutos | 35 minutos Correr 4 min./Caminar 1 min. Repítalo 7 veces |
| SEMANA 9 | 40 minutos Correr 4 min./Caminar 1 min. Repítalo 8 veces | 30-40 minutos | 42 minutos Correr 5 min./Caminar 1 min. Repítalo 8 veces |
| SEMANA 10 | 30 minutos Correr 5 min./Caminar 1 min. Repítalo 5 veces | Descanso | 30 minutos despacio 5 min./Caminar 1 min. Repítalo 5 veces |

La Idea central para hoy es que pedir ayuda no siempre es fácil, pero es importante hacerlo.

En la Actividad, las niñas aconsejan a alguien a quien le resulta difícil pedir ayuda. Durante el Ejercicio, las niñas completan su segundo entrenamiento por intervalos, ven la progresión en su velocidad y fuerza, y piensan con qué aspectos pueden necesitar ayuda al prepararse para la carrera de 5 kilómetros de práctica. En el Diario, comparten algunos obstáculos que enfrentaron y les impidieron pedir ayuda, y aportan soluciones en grupo.

El Desafío para el hogar es pedir ayuda aun cuando sea difícil.

Preguntas y disparadores de conversación:

1. ¿Por qué piensas que pedir ayuda, a veces, es difícil? ¿Por qué crees que es importante pedir ayuda?
2. ¿Cuándo te resultó difícil pedir ayuda? (Comparta con ella un ejemplo de su propia vida).
3. Cuéntame sobre tu segundo ejercicio por intervalos. ¿Cómo fue en comparación con tu primer ejercicio por intervalos? (Recuerde concentrarse en el perfeccionamiento personal y el esfuerzo).
4. ¿Sobre qué obstáculos para pedir ayuda hablaron hoy en la práctica?
5. ¿De qué maneras puedo ayudarte cuando lo necesites? (Explique algunas maneras en las que le resultaría útil tener la ayuda de su hija que está en *Heart & Sole* en el hogar).

CLASE 11: APOYO

[ESTE ES EL ESQUEMA MÁS ADECUADO PARA QUIENES HAN CAMINADO O HECHO EJERCICIOS REGULARMENTE 2-3 VECES POR SEMANA DURANTE AL MENOS 3-4 MESES].

Hoy las niñas exploran la Idea central de que es importante tener un sistema de apoyo confiable.

En esta clase, las niñas comprenden cómo mantener la fortaleza de su *Girl Wheel* al identificar el tipo de apoyo que necesitan en diferentes situaciones. Aprenden a identificar si necesitan alguien que las escuche, las aliente, las acompañe o les resuelva problemas para diferentes situaciones y cuentan cuáles son los motivos. Durante el Ejercicio, corren para completar un trayecto con una compañera de apoyo. Por último, identifican en qué partes de su *Girl Wheel* tienen apoyo suficiente y en cuáles podrían necesitar más.

El Desafío para el hogar es hablar con una de las personas que identificaron como un elemento de apoyo en su Rueda y decirle por qué la aprecian. También pueden empezar a buscar apoyo para las áreas de la Rueda en las que identificaron que lo necesitan.

Preguntas y disparadores de conversación:

1. ¿Por qué te parece importante tener un sistema de apoyo confiable? (Comparta con ella sus propios pensamientos).
2. Hablemos sobre los diferentes tipos de personas que brindan apoyo. Cuéntame sobre cada uno de ellos: el que escucha, alienta, acompaña o resuelve problemas.
3. ¿Cuáles son algunas situaciones sobre las que hablaron en la actividad denominada Cuatro puntos de apoyo?
4. ¿Cuáles son los puntos en los que observaste que tienes mucho apoyo en tu *Girl Wheel*? (Cuerpo, Cerebro, Corazón, Espíritu y dimensión Social).
5. ¿En qué partes de tu *Girl Wheel* crees que sería beneficioso tener más apoyo? ¿Cómo puedo ayudarte con eso?
6. ¿Cuáles son tus fortalezas para brindar apoyo a los demás? ¿Escuchar, alentar, acompañar o resolver problemas? (Comparta con ella sus propias fortalezas).

| Jueves Día de descanso | Viernes Entrenamiento cruzado o Descanso Suave 6-7 | Sábado Caminata Carrera Moderada 6-7 | Domingo Día de descanso |
|---------------------------|--|---|----------------------------|
| Descanso | 30-40 minutos | 24 minutos Correr 1 min./Caminar 3 min. Repítalo 6 veces | Descanso |
| Descanso | 30-40 minutos | 24 minutos Correr 1 min./Caminar 3 min. Repítalo 6 veces | Descanso |
| Descanso | 30-40 minutos | 28 minutos Correr 1 min./Caminar 3 min. Repítalo 7 veces | Descanso |
| Descanso | 30-40 minutos | 28 minutos Correr 1 min./Caminar 3 min. Repítalo 7 veces | Descanso |
| Descanso | 30-40 minutos | 30 minutos Correr 2 min./Caminar 3 min. Repítalo 6 veces | Descanso |
| Descanso | 30-40 minutos | 35 minutos Correr 2 min./Caminar 3 min. Repítalo 7 veces | Descanso |
| Descanso | 30-40 minutos | 40 minutos Correr 2 min./Caminar 3 min. Repítalo 8 veces | Descanso |
| Descanso | 30-40 minutos | 40 minutos Correr 2 min./Caminar 2 min. Repítalo 10 veces | Descanso |
| Descanso | 30-40 minutos | 40 minutos Correr 2 min./Caminar 2 min. Repítalo 10 veces | Descanso |
| 30 minutos | Descanso | Carrera de 5 kilómetros Carrera/Caminata 2/2 | Descanso |

CAMINATA-CARRERA DE 5 KILÓMETROS

CLASE 12: PEDIR Y DAR AYUDA

| DÍA | Lunes | Martes | Miércoles |
|---------------|--|--------------------|--|
| MODO | Caminata-Carrera | Entrenamiento | Caminata-Carrera |
| INTENSIDAD | Moderada | cruzado o Descanso | Moderada |
| ESCALA i-RATE | 7 | Suave 6 | 7 |
| SEMANA 1 | 24 minutos Correr 1 min./Caminar 3 min. Repítalo 6 veces | 30-40 minutos | 24 minutos Correr 1 min./Caminar 3 min. Repítalo 6 veces |
| SEMANA 2 | 24 minutos Correr 1 min./Caminar 3 min. Repítalo 6 veces | 30-40 minutos | 24 minutos Correr 1 min./Caminar 3 min. Repítalo 6 veces |
| SEMANA 3 | 24 minutos Correr 1 min./Caminar 3 min. Repítalo 6 veces | 30-40 minutos | 28 minutos Correr 1 min./Caminar 3 min. Repítalo 7 veces |
| SEMANA 4 | 28 minutos Correr 1 min./Caminar 3 min. Repítalo 6 veces | 30-40 minutos | 28 minutos Correr 1 min./Caminar 3 min. Repítalo 7 veces |
| SEMANA 5 | 28 minutos Correr 1 min./Caminar 3 min. Repítalo 7 veces | 30-40 minutos | 28 minutos Correr 1 min./Caminar 3 min. Repítalo 7 veces |
| SEMANA 6 | 30 minutos Correr 2 min./Caminar 3 min. Repítalo 6 veces | 30-40 minutos | 30 minutos Correr 2 min./Caminar 3 min. Repítalo 6 veces |
| SEMANA 7 | 30 minutos Correr 2 min./Caminar 3 min. Repítalo 6 veces | 30-40 minutos | 35 minutos Correr 2 min./Caminar 3 min. Repítalo 7 veces |
| SEMANA 8 | 35 minutos Correr 2 min./Caminar 3 min. Repítalo 7 veces | 30-40 minutos | 36 minutos Correr 2 min./Caminar 2 min. Repítalo 9 veces |
| SEMANA 9 | 36 minutos Correr 2 min./Caminar 2 min. Repítalo 9 veces | 30-40 minutos | 36 minutos Correr 2 min./Caminar 2 min. Repítalo 9 veces |
| SEMANA 10 | 36 minutos Correr 2 min./Caminar 2 min. Repítalo 9 veces | Descanso | 32 minutos Correr 2 min./Caminar 2 min. Repítalo 8 veces |

La Idea central para hoy es que podemos dar y recibir apoyo.

Las niñas están practicando cómo pedir ayuda e identificando qué tipo de apoyo ofrecen a los demás. Las niñas interpretan situaciones en las que se piden y brindan ayuda mutuamente. En el Ejercicio, escriben sobre las cualidades de sus compañeras de equipo que las convierten en buenas fuentes de apoyo, especialmente en diferentes partes de la *Girl Wheel*. Por último, en la parte de Debate, comentan qué escribieron una de la otra, lo que crea un vínculo de equipo más estrecho.

El Desafío para el hogar es colgar su papel del Ejercicio en algún lugar visible para que les recuerde cómo las ven los demás.

Preguntas y disparadores de conversación:

1. ¿Cuáles son algunas situaciones que representaron hoy en dramatizaciones? ¿Cómo se resolvieron?
2. ¿Qué te convierte en una persona en la que los demás pueden confiar? ¿Quieres compartir conmigo lo que escribieron algunas de tus compañeras de equipo?
3. ¿Qué escribiste sobre algunas de tus compañeras de equipo? ¿Cuáles fueron sus respuestas a lo que tú u otras niñas escribieron?
4. ¿Por qué piensas que es importante compartir comentarios positivos con tus familiares y amigos? ¿Piensas que podríamos hacerlo más seguido entre nosotros en casa? ¿Cómo? (Comparta algunas ideas con ella).
5. ¿Cuál es tu Desafío para el hogar?

CLASE 13: ESTAR CONMIGO MISMA

[ESTE ES EL ESQUEMA MÁS ADECUADO PARA QUIENES DESEAN CAMINAR LOS 5 KILÓMETROS O QUIENES NO HACEN ACTIVIDAD DESDE HACE CUATRO MESES O MÁS]

La Idea central para hoy es que es importante cuidarse.

El Ejercicio invita a las niñas a reflexionar sobre diferentes partes de su *Girl Wheel* mientras corren/caminan y les pregunta en qué medida se cuidan en esas áreas. A través del Debate y el Diario, las niñas tienen la oportunidad de fijarse una meta de autocuidado en cada parte de la Rueda y establecer medidas específicas para alcanzar esa meta.

El Desafío para el hogar es empezar a trabajar para construir una relación más saludable con ellas mismas.

Preguntas y disparadores de conversación:

1. ¿Por qué es importante que nos cuidemos? ¿Cómo piensas que afecta nuestras relaciones con otras personas?
2. ¿Cuáles son algunas de las cosas que aprendiste sobre establecer una relación saludable contigo misma durante tu ejercicio de hoy? ¿Algo te sorprendió?
3. ¿Piensas que es más fácil cuidarte en determinadas partes de tu Rueda que en otras? (Cuerpo, Cerebro, Corazón, Espíritu y dimensión Social). ¿Por qué crees eso? (Comparta con ella sus propios pensamientos).
4. ¿Cuáles son algunas de las metas que te fijaste en tu *Girl Wheel*.
5. ¿Cómo puedo ayudarte a establecer una relación más saludable contigo misma? (Comparta con ella algunas cosas que podría hacer en su casa para establecer una relación más saludable con usted mismo).

| Jueves Día de descanso | Viernes Entrenamiento cruzado o Descanso Moderada 7 | Sábado Caminata Ritmo conversacional 6-7 | Domingo Día de descanso |
|---------------------------|---|---|----------------------------|
| Descanso | 30 minutos | 30 minutos | Descanso |
| Descanso | 30 minutos | 30 minutos | Descanso |
| Descanso | 30 minutos | 35 minutos | Descanso |
| Descanso | 30 minutos | 35 minutos | Descanso |
| Descanso | 30 minutos | 40 minutos | Descanso |
| Descanso | 30-40 minutos | 40 minutos | Descanso |
| Descanso | 30-40 minutos | 45 minutos | Descanso |
| Descanso | 30-40 minutos | 50 minutos | Descanso |
| Descanso | 30-40 minutos | 45 minutos | Descanso |
| Descanso | 30 minutos | Caminata de 5 kilómetros | Descanso |

CAMINATA DE 5 KILÓMETROS

| DÍA MODO INTENSIDAD ESCALA i-RATE | Lunes Caminata Ritmo conversacional 6-7 | Martes Entrenamiento cruzado o Descanso Moderada 7 | Miércoles Caminata Ritmo conversacional 6-7 |
|--|--|--|--|
| SEMANA 1 | 25 minutos | 30 minutos | 25 minutos |
| SEMANA 2 | 25 minutos | 30 minutos | 25 minutos |
| SEMANA 3 | 25 minutos | 30 minutos | 30 minutos |
| SEMANA 4 | 30 minutos | 30 minutos | 30 minutos |
| SEMANA 5 | 30 minutos | 30 minutos | 35 minutos |
| SEMANA 6 | 30 minutos | 30-40 minutos | 35 minutos |
| SEMANA 7 | 35 minutos | 30-40 minutos | 35 minutos |
| SEMANA 8 | 35 minutos | 30-40 minutos | 40 minutos |
| SEMANA 9 | 40 minutos | 30-40 minutos | 40 minutos |
| SEMANA 10 | 30 minutos | 30 minutos | 30 minutos |

CLASE 14: DÓNDE TERMINO

En la clase de hoy, la Idea central es que para cuidarnos, debemos fijar límites.

En esta clase, las niñas aprenden sobre los diferentes tipos de límites y comparten sus zonas de confort, expansión y pánico en diferentes situaciones. Estos conceptos surgen a lo largo del resto de la temporada. Durante el Ejercicio, practican la fijación de límites con una compañera, usando diferentes situaciones.

El Desafío para el hogar es practicar cómo fijar un límite y prestar atención a lo que sienten al fijarlo y mantenerlo.

Preguntas y disparadores de conversación:

1. ¿Por qué tener límites es una manera de cuidarnos?
2. ¿Cuáles son tus zonas de confort, expansión y pánico? Cuéntame sobre el juego de tiro al blanco.
3. ¿Por qué crees que es importante saber cuándo estás cómoda e incómoda en una situación? (Comparta con ella un ejemplo de su propia vida).
4. ¿Qué aprendiste hoy sobre los diferentes tipos de límites? ¿Piensas que es más fácil fijar algunos límites que otros?
5. Cuéntame sobre una situación de tu ejercicio que recuerdes. ¿Cómo fijarías ese límite?
6. ¿Cómo puedo ayudarte a fijar límites? (Comparta algunos ejemplos de su propia vida de situaciones en las que haya tenido que fijar un límite y le haya resultado difícil).

La Idea central para hoy es que podemos mantener los límites aunque sea difícil.

Las niñas siguen explorando los límites en esta clase. Las niñas juegan un juego llamado Codo a codo, donde aprenden sobre los límites en diferentes contextos. Las niñas escuchan una historia llamada "Peach Tree" y hablan sobre las formas en que el personaje principal podría haber fijado límites en su vida, que la podrían haber protegido emocional y físicamente.

El Desafío para el hogar es practicar como fijar y mantener límites aun cuando sea difícil.

Preguntas y disparadores de conversación:

1. Cuéntame sobre el juego que hicieron hoy.
2. ¿Cómo puedes darte cuenta de estás incómoda en una situación?
¿Por qué crees que es importante hacerles saber a los demás si te sientes incómoda? (Comparta con ella su experiencia de haberse sentido incómodo en una situación).
3. ¿Cuáles son algunas maneras diferentes de hacerle saber a alguien que estás incómoda en una situación?
4. ¿Cómo puedes darte cuenta de si otra persona está incómoda?
¿Por qué es importante estar atenta a cómo se sienten los demás?
5. Cuéntame sobre la historia de "Peach Tree". ¿Qué aprendiste, a través de esta historia, sobre los límites?

**PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO PARA EL EVENTO DE 5 KILÓMETROS
DESARROLLADOS POR JENNY HADFIELD**

¡Los siguientes programas de entrenamiento están diseñados para guiarle hacia la línea de llegada Hay un programa para cada persona, y la verdadera clave del éxito comienza por determinar qué programa es el más adecuado para su actual nivel de actividad. De esa forma, avanzará de manera segura y disfrutará de una experiencia memorable con la niña de su vida.

Hay cinco **Programas de entrenamiento para el evento de 5 kilómetros:**

Caminata [caminar todo el recorrido]

Caminata-Carrera [principalmente, correr; y caminar en algunos tramos]

Carrera-Caminata [principalmente, caminar; y correr en algunos tramos]

Carrera [correr todo el recorrido]

Carrera avanzada [para quienes han corrido medios maratones]

¿Por qué tantas opciones?

Porque cada persona tiene un estado físico diferente y todos tenemos metas distintas para el día del evento de 5 kilómetros. Es posible que algunos de ustedes estén comenzando un programa de ejercicio por primera vez y se estén preparando para participar en su primer evento de 5 kilómetros, mientras que otros corren todos los días. Independientemente de las circunstancias personales, todos estamos entrenando para alcanzar la línea de partida de manera segura y, lo que es más importante, para sonreír al cruzar la línea de llegada con nuestros amigos y familiares.

Acerca de la entrenadora Jenny Hadfield

Jenny es la autora de tres libros publicados (*Marathoning for Mortals*, *Running for Mortals*, *Training for Mortals*); es escritora, entrenadora, oradora y atleta de resistencia. Tiene una licenciatura en Fisiología del ejercicio, una maestría en Ciencia del ejercicio y es entrenadora y entrenadora personal certificada. Para obtener más información sobre Jenny, visite www.JennyHadfield.com.

CLASE 19: LO QUE TIENES FRENTE A TI

La Idea central de hoy es que nuestras voces y nuestras acciones importan.

En la Actividad, terminan algunas afirmaciones que identifican qué es lo importante para ellas, qué han aprendido y qué están dispuestas a defender, y lo comparten con sus compañeras. En el Ejercicio, siguen trabajando Acon esas ideas. En el Diario, las niñas comparten cómo fue su experiencia cuando hicieron cosas para ampliar el alcance de su *Girl Wheel* y se comprometen a ampliarlo aún más.

El Desafío para el hogar es seguir ampliando el alcance de su *Girl Wheel* para incluir a los demás.

Preguntas y disparadores de conversación:

1. ¿En qué sentido piensas que tu voz es importante? ¿Por qué piensas que a veces es difícil hacer que tu voz se escuche, especialmente cuando es realmente importante hacerlo?
2. Cuéntame sobre algunas de las afirmaciones que completaste hoy. ("No estoy dispuesta a tolerar...; Soy más fuerte que...; Me siento agradecida por...; Me siento feliz cuando...; Quiero ayudar..."). ¿Cómo aprendiste todo eso en *Heart & Sole* esta temporada?
3. ¿Cómo te sentiste al compartir cómo te fue al acercarte a los demás en tu zona de expansión? ¿Qué experiencias tuvieron tus compañeras de equipo?
4. A medida que se acerca el final de la temporada, ¿qué metas tienes pendientes? ¿Cómo puedo ayudarte a alcanzarlas?
5. ¿El evento de 5 kilómetros está a la vuelta de la esquina! ¿Cómo te sientes con el final de la temporada y la carrera de 5 kilómetros?

CLASE 20: REFLEXIÓN

La Idea central de hoy la deciden las niñas al terminar su última práctica de la temporada.

Las niñas identifican las diversas formas en que han crecido durante la temporada y señalan sus fortalezas. En el Ejercicio, reflexionan sobre la temporada mientras dan una vuelta corriendo con cada compañera de equipo. En el Diario final, las niñas reflexionan sobre su *Girl Wheel* y comparten sus pensamientos finales.

Su último Desafío para el hogar es seguir acercándose a los demás ampliando su *Girl Wheel*, y compartir con otras personas algunas de las habilidades y fortalezas que adquirieron en *Heart & Sole*.

Preguntas y disparadores de conversación:

1. ¿Cuál decidió el equipo que sería la Idea central para tu última práctica? ¿Por qué?
2. En la Actividad, ¿cuáles fueron algunos de los puntos en los que te sentiste muy fuerte? ¿En cuáles era fuerte el equipo?
3. ¿Qué sentiste al completar la última anotación en el diario sobre tu *Girl Wheel*? ¿En qué partes de la Rueda creciste más? ¿Qué parte(s) todavía quieres desarrollar?
4. ¿Cuál fue la parte que más te gustó de la práctica de hoy? ¿Cuál fue la parte que más te gustó de *Heart & Sole*?

CLASE 21: CELEBRAR

Las niñas y los entrenadores de *Heart & Sole* determinan cómo celebrará su equipo el último día: qué actividades les gustaría realizar y cómo les gustaría homenajearse entre sí y homenajear a sus entrenadores. Es una oportunidad para que los entrenadores compartan reflexiones positivas sobre cada niña y para destacar las virtudes y talentos únicos de cada participante. Es un momento alegre, lleno de risas y amor.

Preguntas y disparadores de conversación:

1. Hoy fue tu último día en *Heart & Sole*. ¿Cómo te sientes en este momento?
2. ¿Cuál fue la parte que más te gustó de la celebración de hoy?
¿Por qué?
3. La *Girl Wheel* fue una parte muy importante de *Heart & Sole*.
¿Cómo podemos seguir hablando de ella ahora que *Heart & Sole* terminó? ¿Cómo podemos seguir prestando atención a equilibrar estas partes de nuestras vidas y también prestar atención a estas partes de las vidas de los demás?
4. ¿Cómo podemos seguir ampliando el alcance de nuestras Ruedas incluso después de la temporada?
5. Fue un gran honor para mí verte crecer y aprender durante las últimas semanas. ¿Qué podemos hacer los dos juntos ahora para celebrar y recordar este momento?