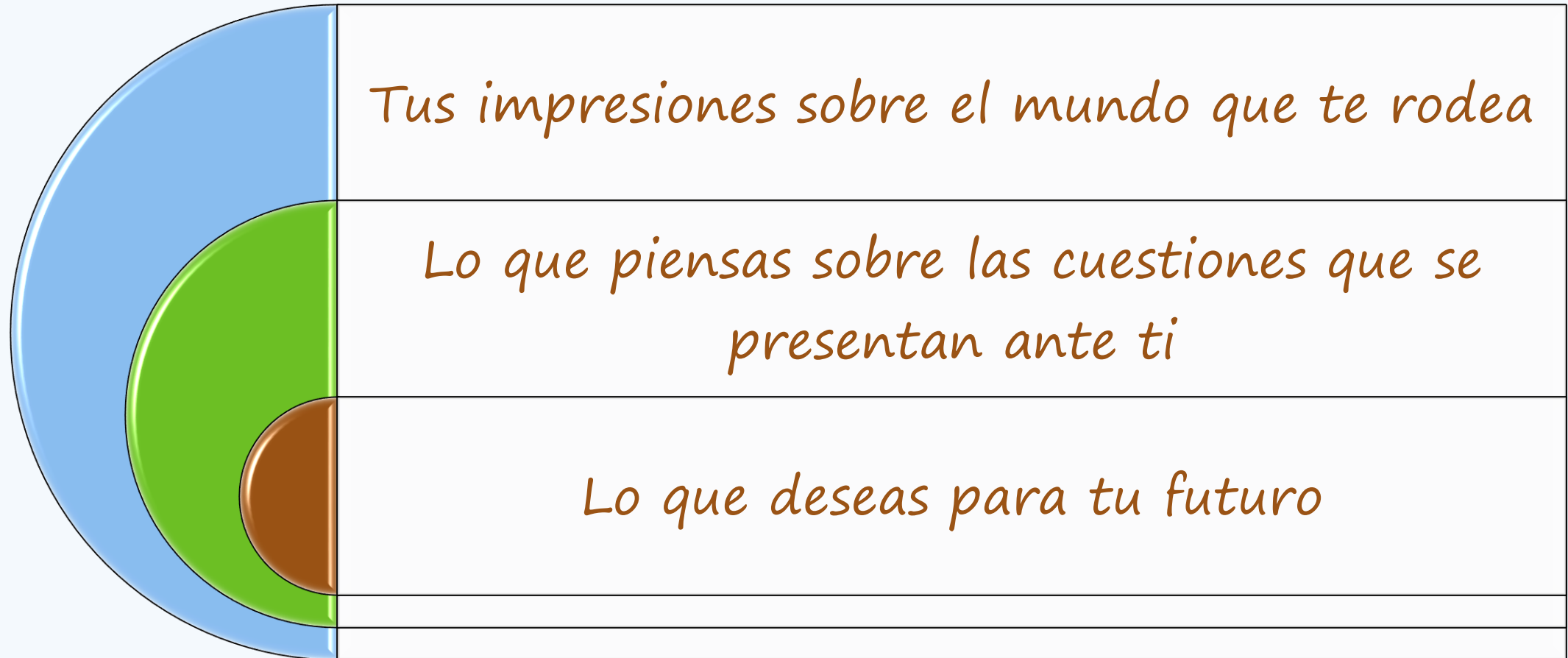




Supera tus límites

*La dignidad de la persona:
El espíritu de superación nos ayuda a imaginar
la vida que deseamos para nosotros y para los
demás y a luchar por conseguirla*

Proyecto: una página web para exponer:



A photograph of astronaut Felix Baumgartner in a white space suit standing on the edge of a white, conical space capsule. The capsule is suspended by a cable and is positioned above the Earth's atmosphere, with the blue and white horizon of the planet visible in the background. The capsule has some text on it, including "WELCOME TO THE CLUB OF SPACE" and "FELIX BAUMGARTNER".

Felix
Baumgartner

Caption

En 2012, Félix Baumgartner se lanzó en caída libre desde la estratosfera y fue el primero en romper la barrera del sonido.

“Me siento como un tigre en una jaula que espera ser liberado”





*Equipo
Hoyt:
una
historia de
superación*

Rick Hoyt nació en 1962 con una parálisis cerebral aguda (debido a la falta de oxígeno durante el parto)

Aunque no podía andar ni hablar, sus padres se dieron cuenta de que era inteligente porque seguía con sus ojos todo lo que sucedía a su alrededor.

Consiguió aprender a leer y a comunicarse y, cuando aún estaba en el colegio, le pidió a su padre participar en una carrera benéfica.

Aunque no tenía experiencia en carreras de larga distancia, el padre corrió las 5 millas de la prueba empujando la silla de ruedas de su hijo.



Desde entonces, a lo largo de 30 años, participaron en más de mil maratones, triatlones y pruebas deportivas

Reflexiona (www.teamhoyt.com)

Cuando Rick nació, los médicos dijeron que no había nada que hacer, pero sus padres no se rindieron y lograron lo que parecía imposible. Las situaciones límite nos empujan a tomar decisiones heroicas.

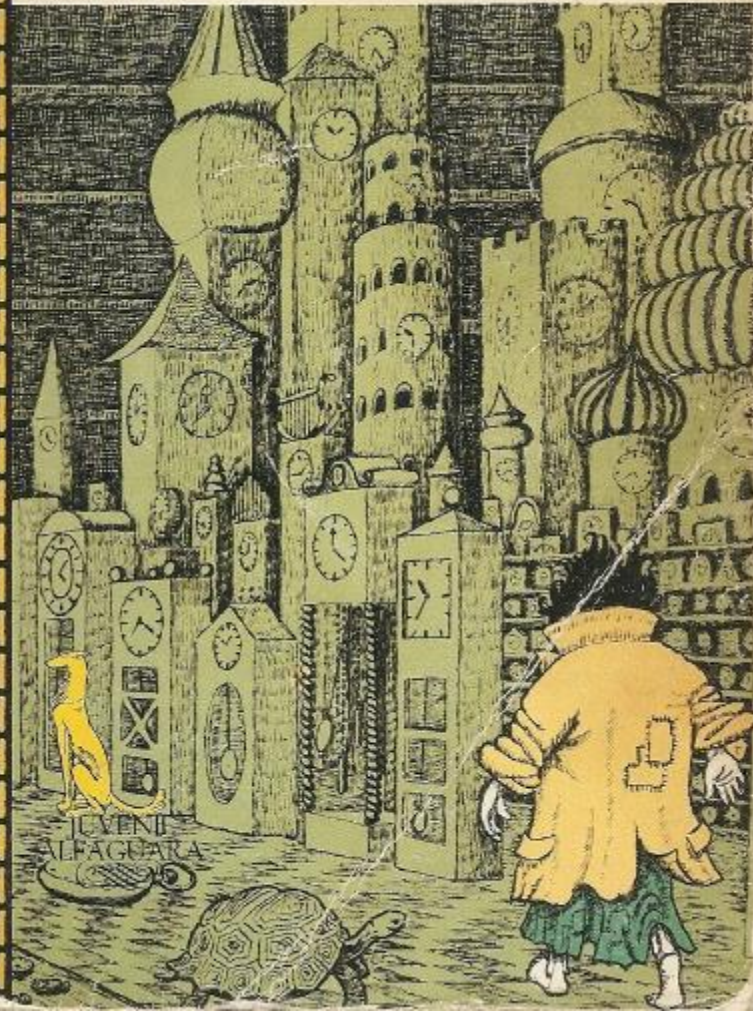
¿Cómo crees tú que reaccionarías en una situación semejante?

¿Conoces otras historias parecidas? En qué situaciones crees que las personas hacen un esfuerzo extraordinario?

EDICIONES
ALFAGUARA
S.A.

Momo

Michael Ende



Libro de lectura

Momo, o la extraña historia de los ladrones de tiempo y de la niña que devolvió el tiempo a los hombres

Mucha gente está convencida de la importancia de ahorrar tiempo a base de eliminar todo lo que no sea útil.

- Un joven influenciado por esta tendencia cortó con su novia, vendió su mascota, dejó de cantar, de leer y de visitar a sus amigos. De este modo, se suponía que se convertiría en un hombre eficiente, que aprovecha al fondo la vida. Lo extraño es que ahora está más apresurado que nunca. El tiempo “ahorrado” desaparece... y nunca más lo vuelve a ver.

Para mucha gente el tiempo ha llegado a ser el recurso más escaso de todos, contrariamente a su afán de ahorrar tanto como sea posible.

Elaboramos una página web



Construimos el mapa de contenidos

Seleccionamos fondo e imágenes

Elegimos el nombre del dominio

Sala de chat

Mis héroes

Incluimos una canción

Y unas películas

Construimos el mapa de contenidos

Vamos a trabajar el tema de la superación personal simulando el proceso de elaborar una página web; esta página tiene que servir para presentarnos y dar a conocer las metas que nos gustaría alcanzar.

Nuestra web se va a llamar "Desafía tus límites". Para empezar, vamos a organizar en un mapa grande todas las cosas que queremos incluir en ella.

PREGUNTAS FRECUENTES

- QUE SIGNIFICA O ESPÍRITO DE SUPERACIÓN?
- QUE NOS MOVE A FACER AS COUSAS IMPORTANTES?
- POR QUE É IMPORTANTE PERSEVERAR?
- COMO VENCEMOS A FRUSTRACIÓN CANDO AS COUSAS SAEN MAL?

?

QUEN SOMOS

- NÓS

OS NOSOS LOGROS

- SUPERACIÓN
- PERSEVERENZA
- ESFORZO

OS MEUS LINKS

DESAFÍA OS TEUS LÍMITES

CHAT

OS MEUS VÍDEOS

- BATMAN
- NA BUSCA DA FELICIDADE

OS MEUS HEROES

- JOSEF AJRAM
- OS BEATLES

AS MIÑAS FOTOS

- MIL LÁMPADAS DE EDISON

COA AXUDA DOS DEMAIS

- PEDRO GARCÍA AGUADO

ACTUALIDADE-NOTICIAS

Seleccionamos el fondo y las imágenes

A veces, creemos que a los genios les viene la inspiración de repente o que tienen un golpe de suerte. Pero alcanzar nuestros sueños tiene mucho de constancia y de esfuerzo.

Para ilustrar esta idea, evocaremos en nuestra página el invento de la bombilla, fruto de las investigaciones de Thomas A. Edison e Joseph W Swan.



**GREAT IDEA LIGHTS
A THOUSAND IDEAS**



Seleccionamos el fondo y las imágenes

Antes de conseguir una bombilla que funcionase, Edison realizó más de mil intentos. Uno de sus discípulos se sorprendió de que siguiese intentándolo después de tantos fracasos, a lo que el inventor contestó: «No me equivoqué mil veces para hacer una bombilla, descubrí mil modos de cómo no hacer una bombilla».

Una imagen vale más que mil palabras.

¿Qué dice de ti? ¿Cómo la pondrías en tu web?



Seleccionamos el fondo y las imágenes

¿Qué podrían expresar sobre el espíritu de superación cada una de estas imágenes?

¿Qué otras fotografías podrías añadir a estas? Elige tres fotografías que expresen trazos distintos sobre el espíritu de superación.

Podes también realizar un dibujo sencillo de un símbolo o personaje que te represente.

Elegimos el nombre del dominio

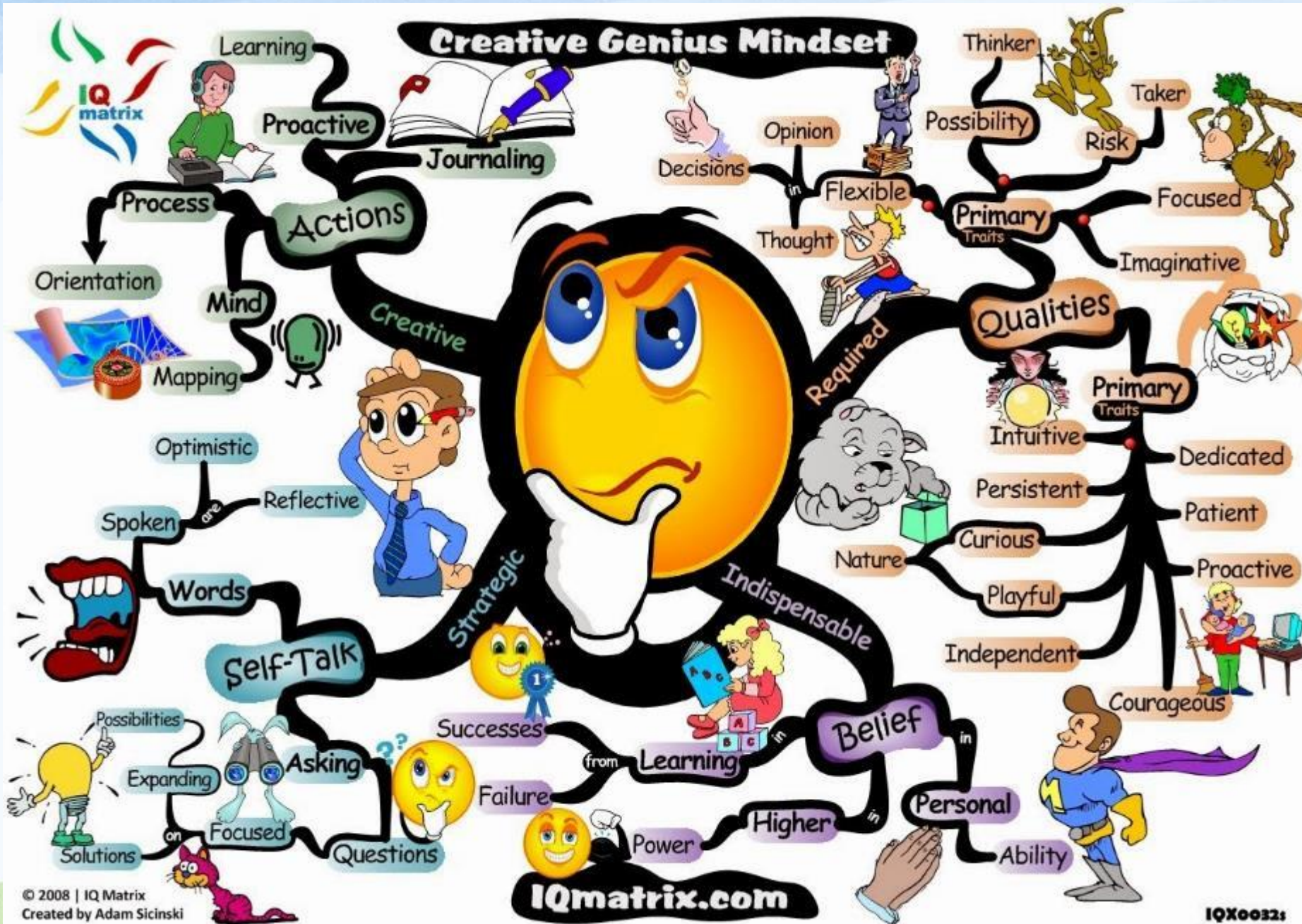
A veces las páginas web llevan directamente el nombre de la institución, pero otras se refieren explícitamente al contenido.

Inventa tu dominio propio a través de un slogan.

Haz una tormenta de ideas con palabras que se te ocurran sobre superación personal y lo que quieres expresar en la web.

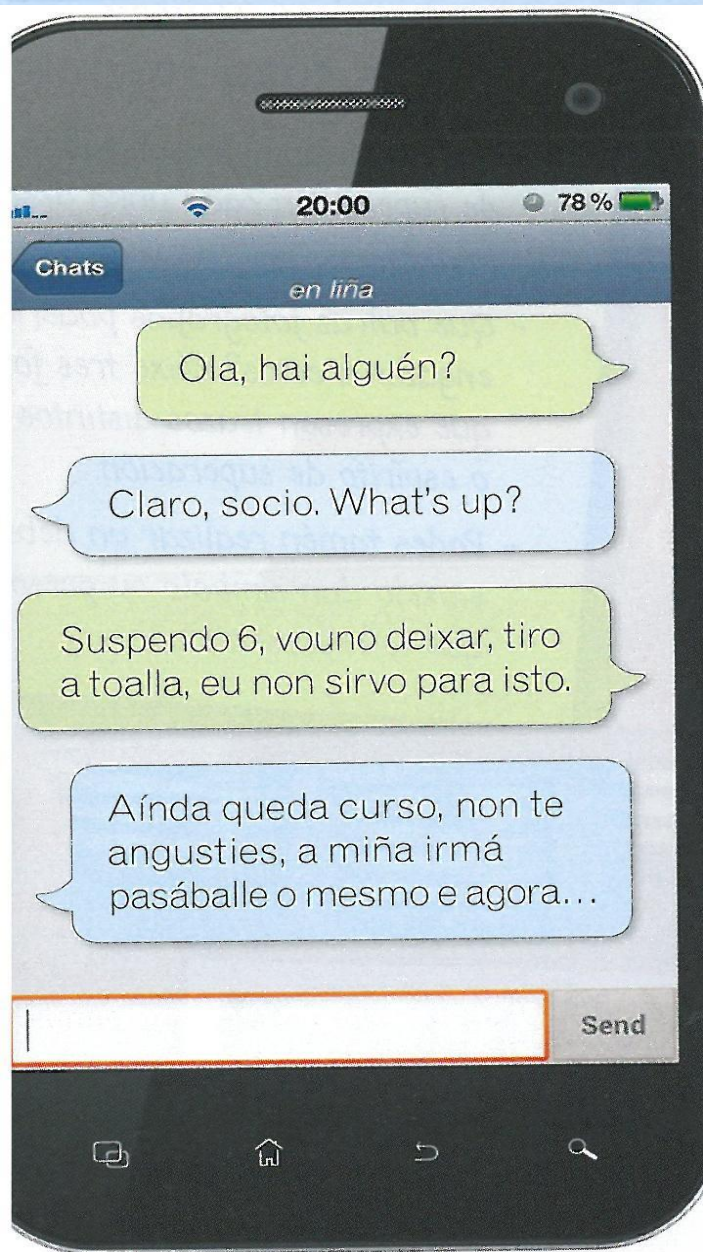
Selecciona aquella que crees que tiene más fuerza e inventa a partir de ella tu slogan.

Tormenta o lluvia de ideas



Sala de chat





1. Imagina que estás en el lugar del amigo de cada protagonista y continúa las conversaciones anteriores. ¿Qué les aconsejarías?

2. Para tu web inventa una conversación sobre una situación que implique la necesidad de superarse.

Mis héroes

**JOSEF
AJRAM**

NO SÉ DONDE ESTÁ
EL LÍMITE PERO SÍ
SÉ DONDE NO ESTÁ



Josef Ajram

- ¿Qué puede tener un agente de bolsa para que llegue a ser el héroe de un número grandísimo de fans y un ejemplo para sus seguidores? Quizás nos haga falta más información para contestar esa pregunta.
- A parte de su profesión, Josef es uno de los ultra fondistas más preparados del mundo, con un palmarés espectacular en el que destaca, entre otros muchos méritos, el de ser el único español que terminó el “Ultraman” (una de las pruebas físicas más duras de entre todas las disciplinas deportivas) y ganar el “Epic 5” de Hawai, en el cual los participantes deben hacer cinco Ironman en cinco días.

Josef Ajram

- ¿Qué es un “Ironman”? Una prueba deportiva en la que se deben hacer 4 kilómetros nadando, 180 en bicicleta y 42 corriendo, en un tiempo medio de 12 horas. Parece que se cansa un sólo con escribirlo; no obstante, cuando le preguntan como lo hace, Josef contesta que la solución es dar lo mejor de si mismo, siempre poco a poco y venciendo pequeñas metas progresivas.
- Lleva tatuada en su cuerpo una frase que pone en práctica en cada uno de sus desafíos: «No sé dónde está el límite, pero si sé donde no está». Esta frase sirve de título a uno de los tres libros que ha publicado.

Los Beatles

- Sin duda, alguna vez has oído hablar de los Beatles, el grupo musical que hizo cambiar la música popular en la década de 1960.
- Puede que te gusten más o menos, pero, independientemente de su música, son un buen ejemplo de autosuperación grupal, ya que fueron rechazados por muchas compañías discográficas porque pensaban que su sonido no era atractivo ni interesante; de hecho, les echaron de algunos locales donde actuaron porque no consiguieron llenarlos.
- Pero la banda de Liverpool no se rindió y lejos de amedrentarse por las críticas, siguieron tocando con pasión y haciendo lo que les gustaba. Si no fuese por ese espíritu de superación, la banda más grande de todos los tiempos no nos habría deleitado durante tantos años con sus magníficos temas.

Los Beatles: la práctica (el esfuerzo) hace la perfección

- En 1960, cuando todavía eran una desconocida banda de rock de instituto, los Beatles fueron a Hamburgo, Alemania, a tocar en los clubs locales.
- Se le pagaba una miseria. La acústica era horrible. El público no prestaba atención a la música. Así que... ¿Qué sacaron los Beatles de su experiencia en Hamburgo? Horas y hora y horas de actuación.
- Horas sin parar de actuación que les llevaron a ser mejores.
- Así que los Beatles iban ganando en experiencia, el público pedía más actuaciones – más tiempo de práctica. En 1962 actuaban 8 horas cada noche, 7 noches por semana. En 1964, cuando irrumpieron en la escena internacional, los Beatles habían tocado más de 1,200 conciertos juntos. En comparación, la mayoría de las bandas no tocan 1,200 veces a lo largo de toda su carrera.

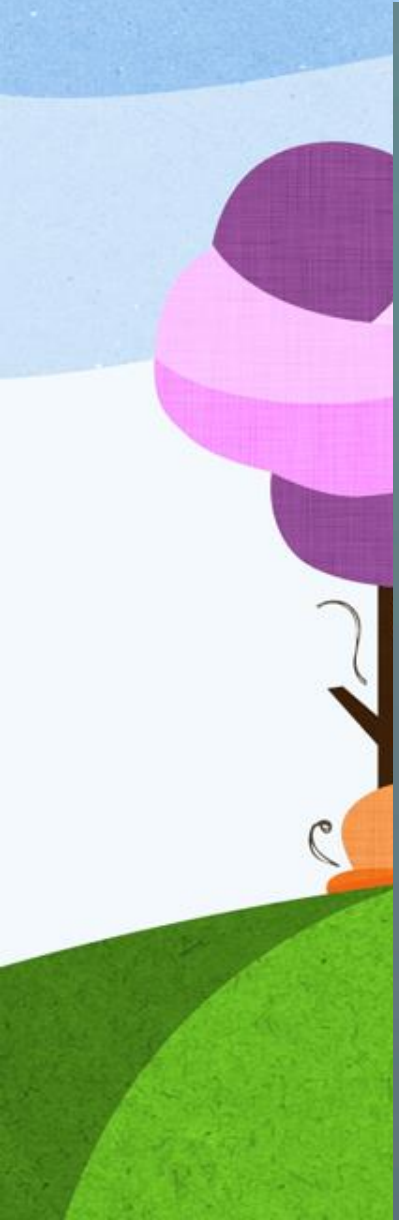
Actividades:

- Busca más información sobre la trayectoria de Josef Ajram y la de los Beatles. ¿Qué tienen en común?
- Elige personas que sean un ejemplo de superación y cuenta/comenta su biografía.

Actividades:

- Dice Ajram que tiene algunas manías, y una de ellas es la siguiente: «Hacer las cosas lo mejor posible. Cansa, y para lo que se exige mucho es complicado. Pero es mi camino a la felicidad». ¿Estás de acuerdo? ¿Por qué?
- Lee la entrevista completa con Josef Ajram. Para ello, escribe las siguientes palabras clave en el buscador: «josef ajram mérito entrevista abc». ¿Qué te llama la atención? ¿Por qué?

Elegimos una canción



Macaco: Seguiremos

Di sí (oh oh) seguiremos (oh oh)

Si dicen perdido yo digo buscando,

Si dicen no llegas de puntillas alcanzamos,

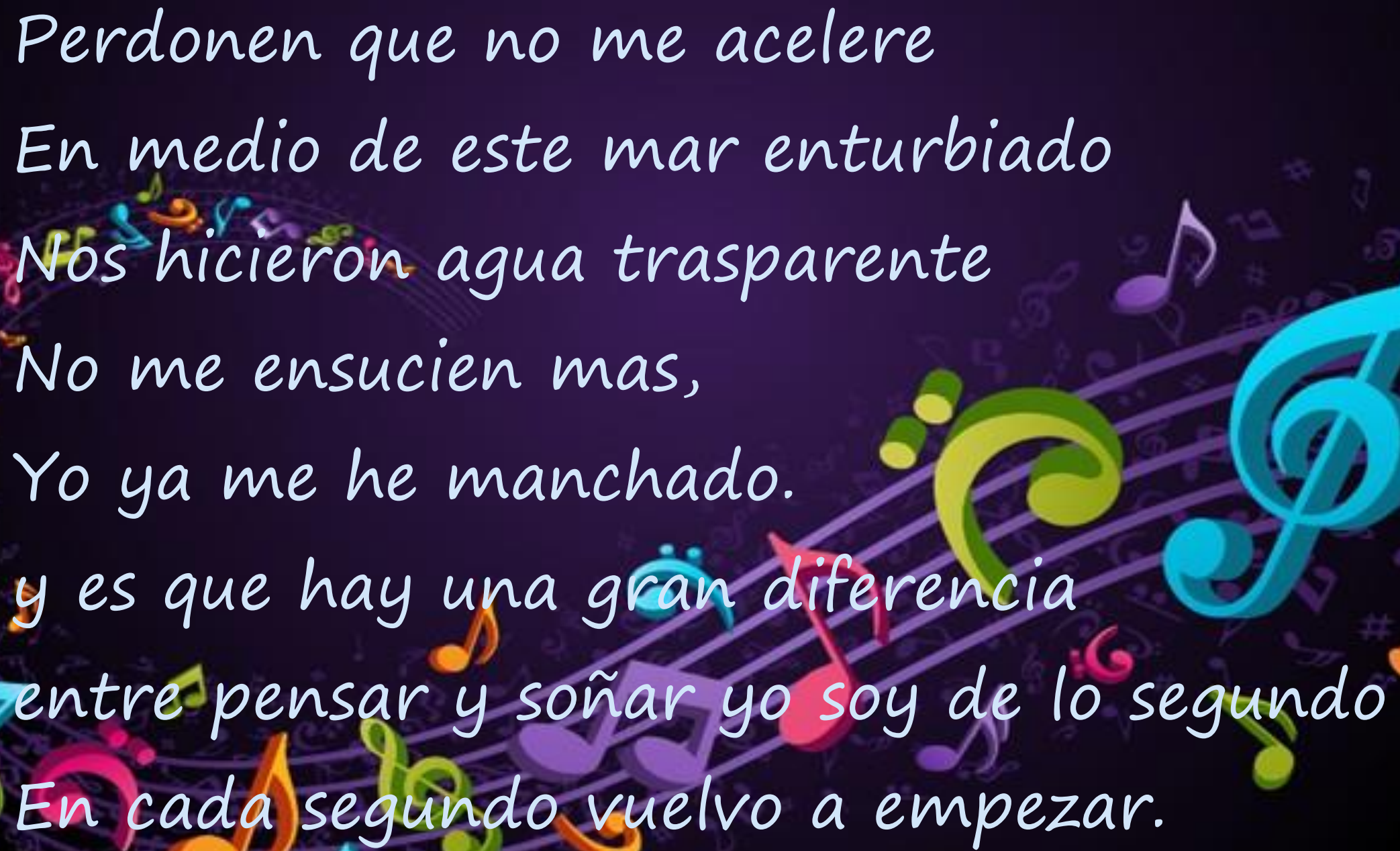
Y sí (oh oh) seguiremos (oh oh).

Si dicen caíste yo digo me levanto

Si dicen dormido es mejor soñando

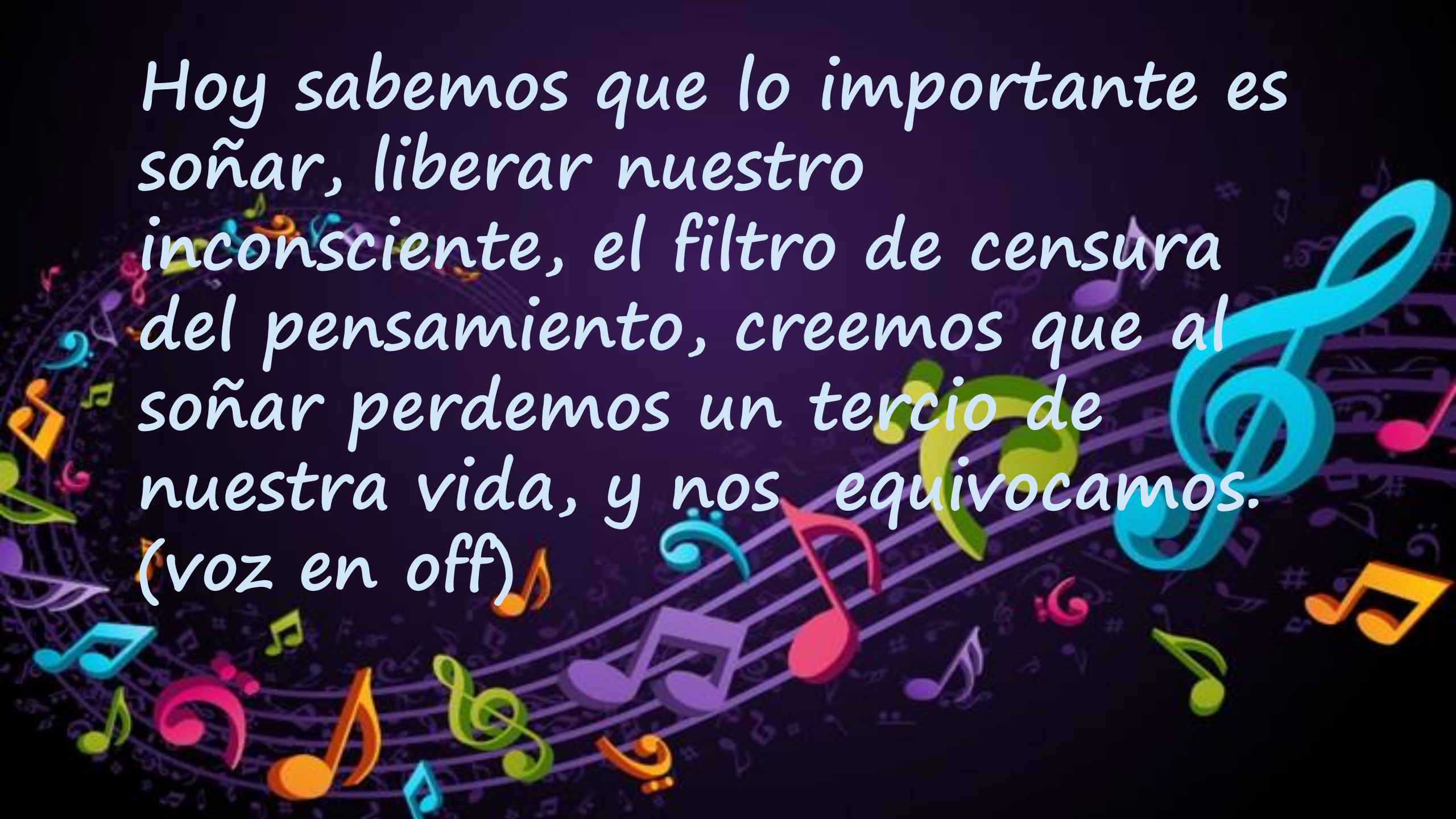
Entre unos y otros ahí estás tú
Somos los mismos somos distintos
Pero nos llaman multitud.

Perdonen que no me levante
Cuando digan de frente y al paso
No somos tropas no somos soldados
Mejor gotas sobre olas flotando



Perdonen que no me acelere
En medio de este mar enturbiado
Nos hicieron agua transparente
No me ensucien mas,
Yo ya me he manchado.
y es que hay una gran diferencia
entre pensar y soñar yo soy de lo segundo
En cada segundo vuelvo a empezar.

Hoy sabemos que lo importante es
soñar, liberar nuestro
inconsciente, el filtro de censura
del pensamiento, creemos que al
soñar perdemos un tercio de
nuestra vida, y nos equivocamos.
(voz en off)



Actividades

- Lee la canción y elige la frase que más te gusta. ¿Por qué?
- «Hay una gran diferencia entre pensar y soñar». En qué consiste esa diferencia? ¿Cómo lo expresarías tú?
- «En cada segundo vuelvo a empezar». ¿Qué idea sobre la superación expresa esa frase?
- El vídeo termina con una voz en off que dice: «Hoy sabemos que lo importante es soñar, liberar nuestro inconsciente, el filtro de censura del pensamiento, creemos que al soñar perdemos un tercio de nuestra vida, y nos equivocamos». ¿Cuándo perdemos la vida? ¿Cuándo la ganamos?
- Elige tu canción para tu web e indica por qué.