

Para hacer en familia

Hablamos sobre nuestros deportes favoritos.

Hacemos una lista con:

- Los deportes favoritos de cada uno.
- Los aspectos más positivos que descubrimos en este deporte.
- Las reglas básicas.
- Los valores que se ponen en juego.

Llevamos nuestras listas a la escuela para compartirlas entre todos y hacemos un relevamiento de datos sobre el deporte más elegido como favorito.



Relación con Valores



La práctica de esta actividad promueve una toma de conciencia responsable acerca de los cuidados y hábitos ligados a la salud para la práctica de las diferentes disciplinas del deporte (alimentación, descanso, cuidados).

A esta edad ya se está en condiciones de comprender la importancia de una sana alimentación. Poder trabajar específicamente la relación entre el deporte y la alimentación, le permite seguir ampliando sus conocimientos y tener mayor responsabilidad respecto a sus cuidados, incorporando hábitos y acciones saludables.

Identificar las características de cada uno de los deportes ayuda al niño a conocer, investigar y descubrir los requisitos de salud necesarios para la práctica de los mismos.

PROGRAMA

EDUCAR EN RESPONSABILIDAD

**Fundación Horacio
Zorraquín**



A VOS... ¿CUÁL TE GUSTA?

Nuestro deporte favorito



* Pego una foto de mi deportista favorito.

Nombre:.....

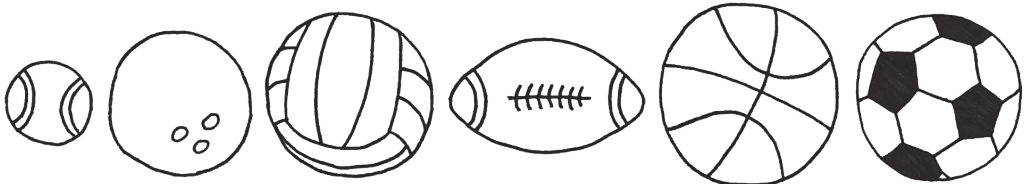
Edad:.....

Lugar de origen:.....

Deporte:.....

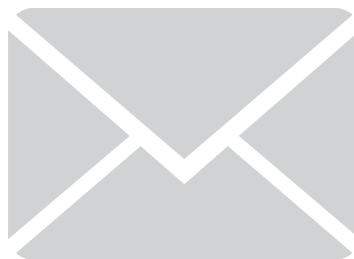
✱ Contesto las preguntas y las comparto en grupo.

- ¿Por qué lo elegí? ¿Qué es lo que más admiro de él?
- ¿Cómo se desempeña en su disciplina o deporte?
- ¿Se alimenta con lo que desea o tiene que adherirse a un régimen? ¿Cuál es?
- ¿Cuántas horas descansa o duerme?
- ¿Cuántas horas entrena por día o por semana?
- ¿En qué consiste el entrenamiento?
- ¿Cuál es su preparación inmediata para un torneo o campeonato?
- ¿Cómo es su vida? ¿Dirías que tiene una vida fácil, cómoda, estricta, difícil...?
- ¿Cómo es su actitud deportiva? ¿Es respetuoso con las reglas del juego?
- ¿Cómo es su actitud con los compañeros de equipo? ¿Y con sus rivales?
- ¿Qué tipo de ejemplo da a los que se inician en el deporte?



✱ Le escribo una carta a mi deportista preferido, siguiendo las siguientes consignas:

- Aspectos que resalto como positivos
- Aspectos que resalto como negativos
- Lo que más admiro en él
- Sugerencia para mejorar su desempeño deportivo
- Valores que podría transmitir a la sociedad desde su lugar de deportista



A large rectangular box with a thin black border, containing ten horizontal lines for writing a letter.



**EL DEPORTE NOS AYUDA A CRECER. FORTALECE
NUESTRO CUERPO Y NUESTRO ESPÍRITU.**