

PASIÓN POR
GUATEMALA



mi
amigo

COMPARTE
E INSPIRA

olímpico

Programa de Educación Olímpica Escolar

CUADERNILLO HOJAS DE TRABAJO 1ERO A 3ERO

Índice

 PASIÓN POR
GUATEMALA



Lección 1: Olimpismo 365 y Desarrollo Sostenible	01
Lección 2: Plan de Vida / Liderazgo	03
Lección 3: Comunidad / Trabajo en Equipo	05
Lección 4: Vida Saludable	07
Lección 5: Respeto / Inclusión	09
Lección 6: Excelencia / Emociones	11
Lección 7: Amistad / Equidad	13
Agradecimientos	15

Nombre: _____

Fecha: _____

Hoja de Trabajo Lección 1

Olimpismo 365 y Desarrollo Sostenible - 1ero a 3ero Primaria

Instrucciones

Investiga cuales son los valores Olímpicos y los valores Paralímpicos.

Valores Olímpicos

Valores Paralímpicos



Relación con ODS

Circula o marca cuáles de estos Objetivos de Desarrollo Sostenible te llaman más la atención y escribe cuál es tu favorito.



Mi ODS favorito es:

Hoja de Trabajo Lección 1

Olimpismo 365 y Desarrollo Sostenible - 1ero a 3ero Primaria

Boletín Familiar

APRENDE

El atleta mentor de Mi Amigo Olímpico de tu hijo/a tiene mucho conocimiento sobre el Olimpismo y los Objetivos de Desarrollo Sostenible. En el video de Olimpismo y Desarrollo Sostenible, el mentor de tu hijo/a les explicará sobre el Olimpismo y como aplicarlo 365 días y cuales son los Objetivos de Desarrollo Sostenible y su relación con el deporte.

PREGUNTA

- Pregunta a tu familia si conocen los valores Olímpicos y Paralímpicos, si no cuéntales cuales son.
- Entrevista a alguien de tu familia. ¿Cómo se aplican estos valores en nuestra vida diaria?
- Pregunta a tu familia si conocen los Objetivos de Desarrollo Sostenible

COMPARTE

Tu hijo/a puede estar interesado en conocer más sobre el Olimpismo y el Paralimpismo así como sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible, ayúdale a investigar más sobre el tema y explícale la importancia que tienen estos Objetivos para buscar un mundo mejor a través de las diferentes metas e indicadores que tienen.

Nombre: _____

Fecha: _____

**PASIÓN POR
GUATEMALA**



Hoja de Trabajo Lección 2

Plan de vida / Liderazgo - 1ero a 3ero Primaria

Instrucciones

Escribe tu meta a largo plazo al final de las escaleras. Escribe metas a corto plazo en cada uno de los tres escalones.

Meta a Largo Plazo:

Relación con ODS

Circula si tus metas están más relacionadas a la Salud y Bienestar o a la Educación de Calidad.



Hoja de Trabajo Lección 2

Plan de vida / Liderazgo - 1ero a 3ero Primaria

Boletín Familiar

APRENDE

El atleta mentor de Mi Amigo Olímpico de tu hijo/a es un experto en establecer metas, usando la habilidad diariamente en el deporte. En el video de Plan de Vida, el mentor de tu hijo/a le explicará qué es una meta, por qué es importante y cómo usa la habilidad en su propia vida. ¡Luego desafían a tu hijo/a a establecer sus propias metas!

PREGUNTA

- ¿Cuál es un sueño a cumplir en tu vida?
- Entrevista a alguien de tu familia. ¿Cuál fue uno de sus grandes sueños cuando tenía tu edad? ¿Lo lograron o no? ¿Qué cambiarían?
- ¿Por qué es importante hacer lo correcto incluso cuando nadie está mirando?
- Piensa en las cualidades que ya tienes que te ayudarán a ser un buen líder y compártelas con un miembro de la familia.

COMPARTE

Tu hijo/a puede estar interesado en conocer las metas que tu deseas lograr en tu vida. Puedes compartir sobre personas que admiras por alcanzar sus metas.

Discute los modelos a seguir que tu familia admira y habla sobre por qué. Explora con tu hijo/a las cualidades que ya tiene eso le ayudará a ser un buen líder. Habla sobre los roles de liderazgo que hayas tenido y qué aprendiste que podría ayudar a tu hijo/a a tener éxito.

Nombre: _____

Fecha: _____

**PASIÓN POR
GUATEMALA**



Hoja de Trabajo Lección 3

Comunidad / Trabajo en equipo - 1ero a 3ero Primaria

Instrucciones

¿A qué comunidades perteneces? Haz un listado de tus comunidades e identifica si estas son geográficas o sociales.

Mis Comunidades	Geográfica (G) o Social (S)

Relación con ODS

Une con una línea a que ODS pertenece cada acción de la lista.

- Limpiar la calle de nuestra comunidad.
- Cuidar las plantas y áreas verdes.
- Hacer un programa de Reciclaje.
- Aliarnos con otras personas para beneficio de nuestra comunidad.
- Un programa de reforestación.
- Que existan muchos parques en la comunidad.



Hoja de Trabajo Lección 3

Comunidad / Trabajo en equipo - 1ero a 3ero Primaria

Boletín Familiar

APRENDE

El atleta mentor de Mi Amigo Olímpico de tu hijo/a realiza mucho trabajo comunitario y es muy consciente sobre el tema. En el video de Comunidad / Trabajo en Equipo, el mentor de tu hijo/a le explicará qué es una comunidad y sus tipos y cómo él aporta a sus comunidades. ¡Luego desafían a tu hijo/a y su clase a realizar algo por su comunidad!

PREGUNTA

- Entrevista a alguien de tu familia. ¿A qué comunidades pertenece? y ¿Cuál de ellas es su favorita?
- Pregúntale a un miembro de tu familia ¿Porque es importante el trabajo en equipo?

COMPARTE

Tu hijo/a puede estar interesado en conocer como tu familia se involucra en actividades de voluntariado y actividades que apoyen a tu comunidad. Cuéntales historias y anécdotas de cuando has hecho voluntariado y cómo te ha ayudado a ti y a tu comunidad.

Promueve que tu hijo realice actividades de voluntariado para ayudar a otros y tener una experiencia que le cambie la vida.

Nombre: _____

Fecha: _____

**PASIÓN POR
GUATEMALA**



Hoja de Trabajo Lección 4

Vida Saludable - 1ero a 3ero Primaria

Instrucciones

Realiza una lista con las actividades que realizaste el día anterior y clasificarlas como saludables o no saludables.

Actividades	Saludable (S) o No Saludable (NS)

Relación con ODS

De las actividades que describiste anteriormente y son No Saludables, determina cómo pueden alinearse al ODS de Salud y Bienestar y convertirse en saludables.



Hoja de Trabajo Lección 4

Vida Saludable - 1ero a 3ero Primaria

Boletín Familiar

APRENDE

El atleta mentor de Mi Amigo Olímpico de tu hijo/a lleva una vida saludable y es muy consciente sobre el tema. En el video de Vida Saludable, el mentor de tu hijo/a le explicará qué es una vida saludable y cómo ella tiene distintos hábitos de vida saludable ¡Luego desafían a tu hijo/a y su clase a realizar actividad física y enviarlo en video!

PREGUNTA

Hazle las siguientes preguntas a tu familia:

¿Definan que es un hábito para ustedes?

¿Qué hábitos saludables consideran que tienen?

COMPARTE

Tu hijo/a puede estar interesado en conocer más hábitos de vida saludable. Puedes compartir sobre personas que llevan este estilo de vida para que tu hija tenga más modelos a seguir.

Discute los modelos a seguir que tu familia admira y habla sobre por qué. Explora con tu hijo/a que hábitos de vida saludable le gustaría más implementar en su vida. Habla sobre los que a ti te llaman más la atención y te gustaría implementar en tu vida.

Nombre: _____

Fecha: _____

**PASIÓN POR
GUATEMALA**

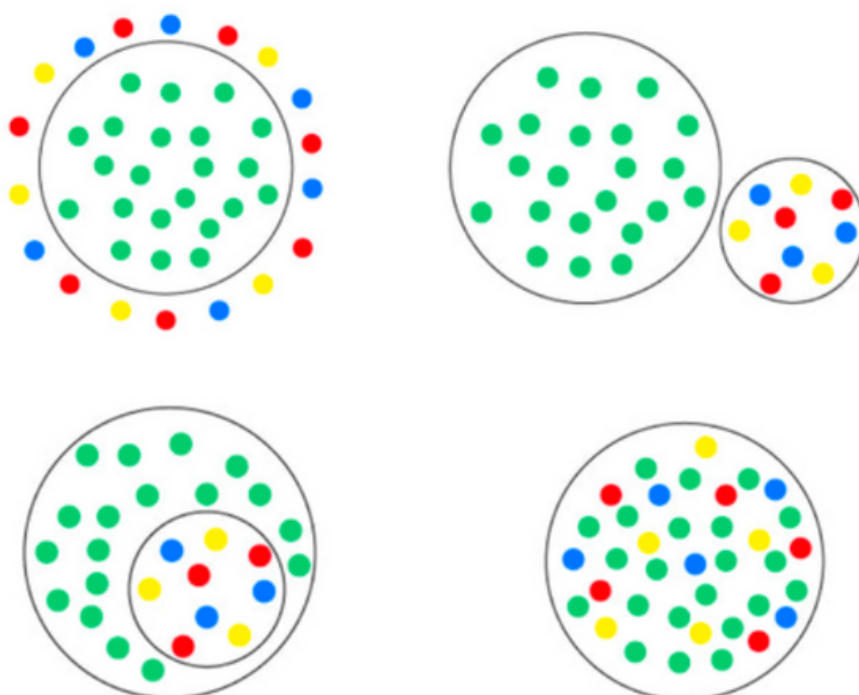


Hoja de Trabajo Lección 5

Respeto / Inclusión - 1ero a 3ero Primaria

Instrucciones

Elige cual de las siguientes imágenes representa lo que es la inclusión:



Relación con ODS

Cuál de los siguientes Objetivos crees que está más relacionado al tema de respeto e inclusión.



Hoja de Trabajo Lección 5

Respeto / Inclusión - 1ero a 3ero Primaria

Boletín Familiar

APRENDE

El atleta mentor de Mi Amigo Olímpico de tu hijo/a es una persona que pone en práctica el respeto y la inclusión en su vida y en el deporte. En el video de Respeto / Inclusión, el mentor de tu hijo/a le explicará qué es el respeto y qué es la inclusión, así como por qué es importante en el día a día y cómo lo aplica en su propia vida. ¡Luego desafían a tu hijo/a a realizar unas actividades con un vendaje en los ojos!

PREGUNTA

Pregúntale a tu familia ¿cuándo se han sentido incluidos y por qué?
Discute con tu familia ¿Qué beneficios trae el ser respetuoso en tu familia, en la escuela y en la vida?

COMPARTE

Tu hijo/a puede estar interesado en conocer a un deportista con discapacidad y los beneficios que la práctica del deporte le ha dado. Investiga sobre algún deportista con discapacidad de Guatemala y cuéntale a tu hijo/a todo lo que ha hecho tanto en el deporte como en la vida.

Nombre: _____

Fecha: _____

Hoja de Trabajo Lección 6

Excelencia / Emociones - 1ero a 3ero Primaria

Instrucciones

Escribe qué palabras están relacionadas a las emociones que empiecen por la letra de la palabra siguiendo el ejemplo.

E	xcelencia
M	
O	
C	
I	
O	
N	
E	
S	

Relación con ODS

Coloca un círculo a las emociones están relacionadas a la Salud y Bienestar y con una X las que van en contra o no aportan a la salud y el bienestar.



Hoja de Trabajo Lección 6

Excelencia / Emociones -1ero a 3ero Primaria

Boletín Familiar

APRENDE

El atleta mentor de Mi Amigo Olímpico de tu hijo/a es una persona que pone en práctica la excelencia y sabe cómo manejar sus emociones en su vida y en el deporte. En el video de Excelencia / Emociones, el mentor de tu hijo/a le explicará qué es la excelencia y qué son las emociones, así como por qué es importante aplicar la excelencia en su propia vida y manejar un buen control de emociones. ¡Luego desafían a tu hijo/a a realizar un vídeo donde digan qué cualidades deben tener para ser excelentes en su vida y cómo estas cualidades los hacen sentirse!

PREGUNTA

Mira el video con tus padres ¿Qué les pareció más interesante de lo que dijo el atleta en el video y por qué?

¿Se sienten identificados con la excelencia? ¿Por qué?

¿Quién creen que es el atleta guatemalteco que representa mejor este valor?

¿Cuáles son las emociones más comunes en el deporte?

COMPARTE

Tu hijo/a puede estar interesado en conocer más sobre las emociones. Cuéntale a tu hijo/a todo las diferentes emociones que has ido viviendo en partes importantes de tu vida. Luego vean qué emociones son las más comunes en casa y por qué, si son negativas intentar mejorarlas y si son positivas promover para que vuelvan a pasar.

Nombre: _____
Fecha: _____

**PASIÓN POR
GUATEMALA**

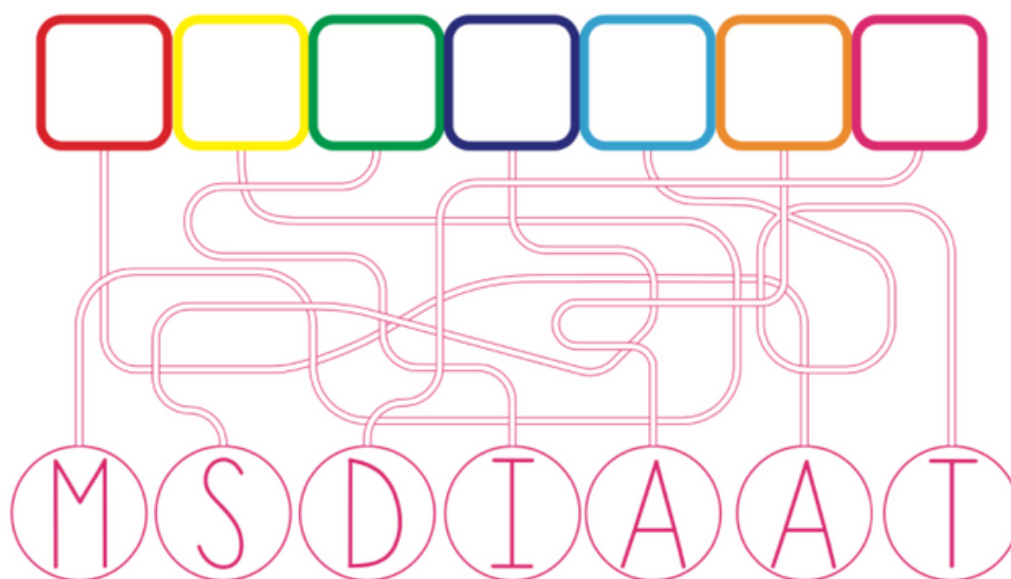


Hoja de Trabajo Lección 7

Amistad / Equidad - 1ero a 3ero Primaria

Instrucciones

Encuentra la palabra siguiendo los caminos :



Relación con ODS

Escribe como la amistad y la equidad se alinean a alguno de estos ODS.



Hoja de Trabajo Lección 7

Amistad / Equidad - 1ero a 3ero Primaria

Boletín Familiar

APRENDE

El atleta mentor de Mi Amigo Olímpico de tu hijo/a es una persona que se rodea de muchos amigos. En esta lección, habla de la importancia de la amistad en la vida cotidiana para el desarrollo de tu hijo/a y de cómo conservar los amigos. También explica que la equidad es un concepto que ayuda a los que más lo necesitan.

¡Luego desafía a tu hijo/a con un trabajo en parejas!

PREGUNTA

Platica con tu familia y que te respondan con sus propias palabras ¿Qué es la amistad?

¿Qué es la equidad ?

Invítalos a pensar si alguna vez han tenido un privilegio y reflexionar sobre si hubo equidad cuando tuvieron ese privilegio (Por ejemplo, el derecho a quedarse dentro durante el recreo por cualquier razón).

COMPARTE

Tu hijo/a puede estar interesado en conocer más sobre la amistad y la equidad. Cuéntale a tu hijo/a quienes son tus mejores amigos y porque. Luego si has vivido alguna experiencia en donde hayas experimentado la equidad de forma positiva o negativa. Si es positiva únicamente cuéntale, si es negativa cuéntale y dile cómo esa experiencia pudo haber sido positiva.

Agradecimientos a:

Todas las escuelas, maestros, atletas y estudiantes que han formado parte del programa.

También a  **CLASSROOM CHAMPIONS**
how better gets better and better

Gracias por todo su apoyo y esfuerzo para lograr que Mi Amigo Olímpico sea una realidad.

El contenido de esta publicación puede ser reproducido en su totalidad o en parte con fines educativos únicamente. Haciendo reconocimiento al Comité Olímpico Guatemalteco

Contacto

Comité Olímpico Guatemalteco Calle Pierre de Coubertin 10 calle 2-28 zona 9, Guatemala, Guatemala

Correo: miamigoolimpico@gmail.com
www.aog.cog.org.gt