

■ ■ PASIÓN POR
GUATEMALA



mi
amigo

COMPARTE
E INSPIRA

olímpico

Programa de Educación Olímpica Escolar

**CUADERNILLO HOJAS DE
TRABAJO 4TO A 6TO**



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 - 4to a 6to Primaria

Instrucciones

c

Valor 1:

Valor 2:



Relación con ODS

Escoge 2 ODS y escribe cómo puedes aportar como persona para el cumplimiento de esos objetivos:



Hoja de Trabajo Lección 1

Olimpismo 365 y Desarrollo Sostenible - 4to a 6to 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 le 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.
- Pregunta cómo podemos aportar como familia a 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: _____

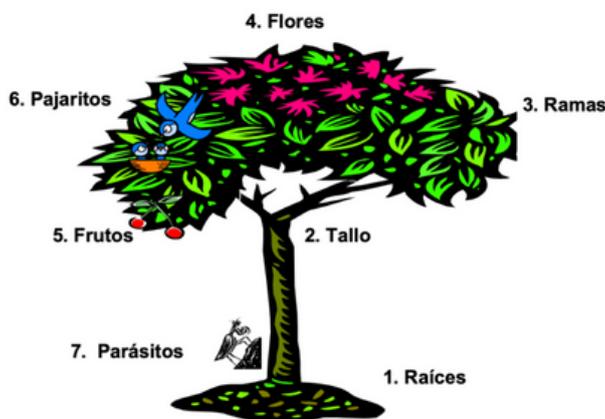
Fecha: _____

Hoja de Trabajo Lección 2

Plan de Vida / Liderazgo - 4to a 6to Primaria

Instrucciones

El Árbol de la Vida, contesta las siguientes preguntas relacionadas .



1. Raíces ¿Cuál es mi origen?

2. Tallo ¿Qué me sostiene en la vida?

3. Ramas y hojas ¿Cuáles son mis anhelos?

4. Flores ¿Qué cosas bonitas tengo para dar?

5. Frutos ¿Cuáles son mis logros?

6. Pajaritos ¿Qué personas importantes hay en mi vida?

7. Parásitos ¿De qué cosas y actitudes debo desprenderme?

Hoja de Trabajo Lección 2

Plan de Vida / Liderazgo - 4to a 6to Primaria

Relación con ODS

Escribe cómo tus metas están relacionadas ya sea al tema de salud y bienestar o al tema de educación de calidad.



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

- Enséñale el árbol de la vida a tu familia y coméntalo. Pregúntales si alguien quiere hacer su propio árbol de la vida, ayúdale y vean que cosas tienen en común.
- ¿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: _____



Hoja de Trabajo Lección 3

Comunidad / Trabajo en Equipo - 4to a 6to Primaria

Instrucciones

Haz un listado de las comunidades a las que perteneces y que es lo que te gusta y no te gusta de ellas.

Mis Comunidades	Me Gusta	No me Gusta

Relación con ODS

Describe cómo mejorarías algo de alguna de tus comunidades relacionado a alguno de estos 3 Objetivos de Desarrollo Sostenible.



Hoja de Trabajo Lección 3

Comunidad / Trabajo en Equipo - 4to a 6to 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 ¿Qué harían para mejorar alguna de sus comunidades?
- Pregúntale a un miembro de tu familia ¿Porque es importante el trabajo en equipo para el mejoramiento de las comunidades?

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: _____



Hoja de Trabajo Lección 4

Vida Saludable - 4to a 6to Primaria

Instrucciones

Define 3 acciones No Saludables que realices y describe que puedes hacer para evitarlas o volverlas actividades Saludables.

Actividades	Plan de Acción

Relación con ODS

Cómo puedes aportar para la Meta 3.4 de promover la salud y el bienestar en tu comunidad. Define una actividad o campaña que realizarías y de qué constaría la misma.



Hoja de Trabajo Lección 4

Vida Saludable - 4to a 6to 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

Coméntales de la meta 3.4 de promover la salud y el bienestar y pregunta ¿Cómo podemos promover la salud y el bienestar en nuestra familia?

¿Qué hábitos no saludables se acostumbran en la familia y cómo podemos cambiarlos?

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: _____



Hoja de Trabajo Lección 5

Respeto / Inclusión - 4to a 6to Primaria

Instrucciones

A continuación encontrarás diversas situaciones que suceden en la vida real, elige la opción que consideres correcta que pones en práctica el respeto y la inclusión marcando una X donde corresponda.

Tu Equipo Gana el partido fácilmente	Opción
a. Tú y tus compañeros se burlan del equipo que perdió.	
b. Saludas a tus oponentes y comienzas a pensar en el siguiente partido.	
Uno de tus compañeros adquiere una discapacidad:	Opción
a. Te alejas y ya no hablas con él.	
b. Lo tratas como lo tratabas antes.	
Tienes que jugar un partido de hockey en contra de unos oponentes conocidos por su actitud agresiva. ¿Qué aconsejas a tu equipo?	Opción
a. Tratar de negociar un Juego Limpio antes de comenzar.	
b. Jugar agresivo al igual que ellos.	

Hoja de Trabajo Lección 5

Respeto / Inclusión - 4to a 6to Primaria

Relación con ODS

Escribe como el respeto y la inclusión se alinean a alguno de estos ODS.



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

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

¿Cómo puedes poner en práctica el respeto y la inclusión?

¿Conoces a algún familiar, amigo y/o vecino que tiene discapacidad? Platica con él acerca de cómo le gustaría ser incluido en las actividades diarias.

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 - 4to a 6to Primaria

Instrucciones

Selecciona cual de los siguientes casos muestra mejor la excelencia y escribe porque.

Caso 1

Un atleta gana la medalla de oro (1er lugar) por tener un mayor nivel competitivo que el contrario no dió todo su esfuerzo en la final, sin embargo le fue suficiente para ganar.

Caso 2

Un atleta ganó la medalla de bronce (3er lugar) luego de prepararse por mucho tiempo entrenando duro con disciplina, dando todo lo que pudo en la cancha haciendo su mejor esfuerzo.

Relación con ODS

Menciona cómo está relacionada la excelencia y las emociones con el Objetivo de Desarrollo Sostenible 3 en el tema de Salud y Bienestar.



Hoja de Trabajo Lección 6

Excelencia / Emociones - 4to a 6to 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

- ¿Tu familia se siente identificada con la excelencia? ¿Por qué?
- ¿Qué hacemos en casa para buscar la excelencia?
- ¿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: _____



Hoja de Trabajo Lección 7

Amistad / Equidad - 4to a 6to Primaria

Instrucciones

Subraya las 15 palabras que hablan de la amistad : Amigo - Ayudar - Compartir- Complicidad - Confianza - Dar - Diálogo - Generosidad - Igualdad - Leal- Paz - Respeto - Solidaridad - Tolerancia - Valor

A	Z	N	A	I	F	N	O	C	X	T	Z
V	N	A	K	F	F	H	X	X	H	S	L
T	I	Q	M	P	A	Z	I	J	W	O	D
O	X	B	W	I	W	Y	A	B	E	L	A
L	F	Y	Z	Q	G	F	U	R	L	I	D
E	E	S	P	E	T	O	I	D	E	D	I
R	V	D	N	Y	O	T	P	O	A	A	S
A	A	B	D	A	R	I	T	Z	L	R	O
N	L	D	K	A	Z	M	H	A	M	I	R
C	O	M	P	L	I	C	I	D	A	D	E
I	R	M	T	U	T	X	B	K	Z	A	N
A	O	D	A	D	L	A	U	G	I	D	E
C	O	G	O	L	A	I	D	k	L	L	G

Relación con ODS

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



Hoja de Trabajo Lección 7

Amistad / Equidad - 4to a 6to 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 desafían a tu hijo/a a realizar unas actividades en parejas!

PREGUNTA

Platica con tu familia ¿Qué es la amistad en la vida y en el deporte? ¿Qué es la equidad en la vida y en el deporte?

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