

■ ■ PASIÓN POR
GUATEMALA



mi
amigo

COMPARTE
E INSPIRA

olímpico

Programa de Educación Olímpica Escolar

CUADERNILLO HOJAS DE TRABAJO SECUNDARIA



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 - Secundaria

Instrucciones

Investiga cuales son los valores Olímpicos y los valores Paralímpicos. Escoge 2 y realiza una acción en este mes donde apliques ese valor. Escribe qué valor escogiste y qué acción realizaste en donde demostrabas ese valor.

Valor 1:

Valor 2:



Relación con ODS

Escoge 1 ODS y realiza una actividad en tu escuela relacionada a mejorar algún aspecto relacionada al ODS que escogiste, luego escribe la actividad que realizaste (puede ser trabajada en grupo). Puedes tomar fotografías o vídeos de la actividad y enviárselas a tu mentor.



Hoja de Trabajo Lección 1

Olimpismo 365 y Desarrollo Sostenible - Secundaria

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 y cómo los aplicas en el día a día.
- Entrevista a alguien de tu familia. ¿Cómo él o ella aplican estos valores en su vida diaria?
- Pregunta a tu familia si conocen los Objetivos de Desarrollo Sostenible.
- Cuéntales cómo podemos aportar a los Objetivos de Desarrollo Sostenible y diles la actividad que realizaste con tus compañeros de escuela. Proponles hacer alguna actividad en familia que aporte a los ODS.

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 - Secundaria

Instrucciones

Escribe tu meta a largo plazo y luego determina como esta cumple con el acrónimo MARTE.

M (medible)	
A (alcanzable)	
R (realista)	
T (tiempo determinado)	
E (específica)	

Relación con ODS

Escribe cómo esta lección puede aportar a la Meta 4.1. que es: De aquí a 2030, asegurar que todas las niñas y todos los niños terminen la enseñanza primaria y secundaria.



Hoja de Trabajo Lección 2

Plan de Vida / Liderazgo - Secundaria

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

- ¿Qué es lo que quieres lograr en tu vida?
- ¿Cuáles son algunos pasos que puedes seguir para llegar allí?
- 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: _____



Hoja de Trabajo Lección 3

Comunidad / Trabajo en Equipo - Secundaria

Instrucciones

Haz una lluvia de ideas sobre proyectos de servicio comunitarios con tu escuela. Escoge una de esas y realiza el siguiente plan de acción.

	Mi plan de proyecto de servicio comunitario
Objetivo	
Comunidad	
Materiales Necesarios	
Pasos a Seguir	1. 2. 3.
Notas	

Hoja de Trabajo Lección 3

Comunidad / Trabajo en Equipo - Secundaria

Relación con ODS

Describe cómo crees que puedes aportar a la Meta 11.7. De aquí a 2030, proporcionar acceso universal a zonas verdes y espacios públicos seguros, inclusivos y accesibles.



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?
- Invita a tu familia a realizar alguna actividad a beneficio de la comunidad en donde viven, envíanos fotos de la actividad que realicen.

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 - Secundaria

Instrucciones

Define 3 propuestas que puedes realizar en tu comunidad para promover una sociedad más saludable, con bienestar y lograr el acceso a servicios de saneamiento e higiene.

Propuestas

Propuestas

Relación con ODS

Qué propuesta te imaginas para tu comunidad que pueda aportar a la Meta 3.5. Fortalecer la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias adictivas, incluido el uso indebido de estupefacientes y el consumo nocivo de alcohol.



Hoja de Trabajo Lección 4

Vida Saludable - Secundaria

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 3.5 Fortalecer la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias adictivas, incluido el uso indebido de estupefacientes y el consumo nocivo de alcohol y pregunta ¿Cómo podemos promover la prevención del abuso de estas sustancias como familia en nuestra comunidad?

Si conocen a alguien que haya abusado de estas sustancias pueden discutir sobre cómo esto le ha afectado en su vida y cómo hubiera sido diferente si no hubiera consumido estas sustancias.

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 - Secundaria

Instrucciones

A continuación encontrarás diversas situaciones que suceden en la vida real, elige la opción que consideres tomando en cuenta el respeto y la inclusión marcándola con una X.

En tu equipo acosan a un amigo (bullying) **Opción**

a. No puedes hacer nada y esperas no ser el siguiente.

b. Te compadeces de tu amigo.

c. Le pides al entrenador que haga algo.

Uno de tus compañeros adquiere una discapacidad: **Opción**

a. Te alejas y ya no hablas con él.

b. Lo tratas como lo tratabas antes.

c. Te burlas de él.

Tu nuevo compañero de equipo es el menos popular en su clase **Opción**

a. Tomás la oportunidad para llegar a conocerlo mejor.

b. Preguntas a tu entrenador si puede cambiar a tu compañero.

c. No dices nada y te burlas de él a sus espaldas.

Hoja de Trabajo Lección 5

Respeto / Inclusión - Secundaria

Relación con ODS

Describe cómo esta lección aporta a la Meta 10.2. De aquí a 2030, potenciar y promover la inclusión social, económica y política de todas las personas, independientemente de su edad, sexo, discapacidad, raza, etnia, origen, religión o situación económica u otra condición

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

¿Qué beneficios te traerá el ser respetuoso en tu familia, en la escuela y en la vida?

¿Qué experiencias han tenido ellos acerca de la inclusión y el respeto?

Pon en práctica una acción donde reflejes el respeto y la inclusión y cuéntale a tu familia que hiciste.

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 - Secundaria

Instrucciones

A continuación encontrarás 3 situaciones que suceden en la vida real, elige cómo responderías a dicha situación tomando en cuenta la excelencia y las emociones.

Caso 1	Un amigo de tu equipo te pide que se aprovechen mientras el árbitro no ve
Excelencia	
Emociones	
Caso 2	Un contrincante se lesiona a medio partido
Excelencia	
Emociones	
Caso 3	Ganan el encuentro con mucha ventaja
Excelencia	
Emociones	

Hoja de Trabajo Lección 6

Excelencia / Emociones - Secundaria

Relación con ODS

Describe cómo esta lección aporta a la Meta 3.4. De aquí a 2030, promover la salud mental y el bienestar



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

- ¿Qué comportamientos o acciones se necesitan para ser excelente en la vida?
- ¿Cómo podemos manejar de mejor forma nuestras emociones?
- ¿Cómo se relaciona la excelencia con las emociones y cómo podemos potenciar ambas?

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 - Secundaria

Instrucciones

Responde a las preguntas



¿Cuál de estas situaciones representa la idea de igualdad ? (rodea)

Situación 1 o Situación 2

¿Cuál de estas situaciones representa la idea de la equidad ? (rodea)

Situación 1 o Situación 2

¿Qué es la igualdad ?

¿Qué es la equidad ?

¿Es una de estas dos situaciones más justa que la otra? Si es así, ¿Cuál y por qué?

Hoja de Trabajo Lección 7

Amistad / Equidad - Secundaria

Relación con ODS

Escribe como la amistad y la equidad aportan a la Meta 16.7

Garantizar la adopción en todos los niveles de decisiones

inclusivas, participativas y representativas que respondan a las necesidades.



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 ¿Cómo promover la amistad en la vida y en el deporte? ¿Cómo promover 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 y si no hubo equidad que hubieran podido hacer para que si existiera equidad.

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