



# MI AMIGO OLÍMPICO

## Lección 3: Excelencia



Con el apoyo de:



Programa de Educación Olímpica Escolar

*"Por una Guatemala Mejor y más Pacífica"*

## LECCIÓN 3: EXCELENCIA

Esta lección se va a desarrollar durante el mes de Abril a través de 4 sesiones de aprendizaje, una cada semana. Los y las estudiantes en esta lección van a saber identificar como llegar a la excelencia tanto en el deporte como en otros aspectos de la vida. Sabrán definir que es perseverancia, la determinación, el coraje y cuanto nos puede ayudar en la vida. Definirán que es liderazgo identificando las características de un líder positivo y de uno negativo. Finalmente verán algunos pasos para lograr el éxito en la vida.

### Temas a tratar:

- Definición de excelencia
- ¿Por qué es necesaria la excelencia en el deporte?
- ¿Qué es liderazgo?
- Características de un buen líder
- Perseverancia
- Coraje
- Determinación
- Pasos para el éxito

### VINCULACIÓN CON EL CURRÍCULO NACIONAL BASE (CNB) DEL NIVEL PRIMARIO

El tema generador del mes es Excelencia, a través del mismo se espera incidir en competencias establecidas en el CNB, del grado de sexto primaria. En esta lección se trabajará con competencias del área de Formación Ciudadana, Matemáticas, Comunicación y Lenguaje, Ciencias Sociales y se tomaron indicadores del CNB, utilizando como medio el contenido de la temática de la lección 3. En la lección se consideran las siguientes competencias e indicadores de logro.

**SEXTO GRADO PRIMARIA**

<b>VALOR OLÍMPICO/TEMA</b>	<b>ÁREAS DEL CURRÍCULO</b>	<b>COMPETENCIAS</b>	<b>INDICADORES DE LOGRO</b>
<b>EXCELENCIA</b>	<b>Formación Ciudadana</b>	5. Planifica el futuro personal y comunitario a partir del análisis crítico del pasado y del presente.	Determina con juicio crítico que características del pasado y el presente le han ayudado a ser una mejor persona para utilizarlas en el futuro personal y cumplir con sus metas.
	<b>Matemáticas</b>	2. Aplica el pensamiento lógico, reflexivo, crítico y creativo, para impulsar la búsqueda de solución a situaciones problemáticas en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelve.	Analiza el entorno de un problema para encontrar una solución viable y por medio del liderazgo resolver el problema con los recursos que se tengan.
	<b>Comunicación y lenguaje</b>	4. Lee con sentido crítico identificando ideas y datos importantes que le permiten comunicarse de manera funcional e informarse, ampliar y profundizar sus conocimientos.	Aplica destrezas de lectura comprensiva al leer las lecturas relacionadas con la excelencia.
	<b>Ciencias sociales</b>	7. Participa en la promoción de valores para la convivencia armónica en su entorno y en su relación con otros pueblos y culturas del mundo.	Identifica el significado del valor de la excelencia y lo transmite a través de las actividades cotidianas de la vida.

# SESIÓN 1.

## EXCELENCIA

### 1. MENSAJE O VIDEO DEL ATLETA.

- Organizar la clase de una manera creativa para escuchar el mensaje del atleta olímpico, de manera presencial o a través del video.
- Al terminar el video el Amigo Olímpico o docente, dialoga con los o las estudiantes en relación al contenido del video, utilizando las siguientes preguntas:
  - ¿Qué es la excelencia para ustedes?
  - ¿Qué es lo que les pareció más interesante de lo que dijo el atleta?
- El atleta solicita a los estudiantes cumplir con su tercer reto: Pensar en un buen líder y que identifiquen cuáles son las cualidades que lo hacen excelente. Apuntar el nombre del líder y sus cualidades en una hoja.

### 2. LECTURA 10/REFLEXIÓN

Wilma Rudolph “La Gacela Negra”

Wilma Rudolph nació en Clarksville, estado de Tennessee en Estados Unidos, el 23 de junio de 1940. Su infancia no fue precisamente muy feliz, ya que, después de una dolorosa enfermedad, Wilma quedó parálitica de su pierna izquierda y hasta los siete años no pudo volver a caminar con toda normalidad. Con razón decía su madre: “Parece como si todo tenga que ser más duro para ella que para los demás”. Los desvelos de su madre, que tenía otros 18 hijos, lograron, por fin, curarla. Después de tanto tiempo de no poder saltar y correr, como les gusta hacer a todos los niños, Wilma se interesó en seguida por los deportes.

Y su primer deporte fue el baloncesto, en el que pronto destacó. Cuando tenía quince años descubrió, casi por casualidad, el atletismo, al formarse un equipo en el seno del mismo equipo de baloncesto en que jugaba. Tal fue el éxito de Wilma que, al año siguiente, teniendo únicamente dieciséis años, se clasificaba para los Juegos Olímpicos, tras quedar en segundo lugar en la final de 200 metros de las pruebas de clasificación de Estados Unidos.

Era evidente que Wilma, al acudir tan joven a los Juegos Olímpicos, podía lograr una aureola muy superior a la de todas las grandes atletas femeninas que habían enorgullecido los Juegos, como Babe Didrikson o Fanny Blankers-Koen.

En Melbourne, Wilma era una manchita negra en el equipo norteamericano de atletismo. Una niña de dieciséis años, sonriente y feliz porque se había vencido a si misma; era, seguramente, la más joven de todas las atletas. Wilma participó en la segunda eliminatoria de 200 metros y quedó tercera, entre cuatro participantes con lo que quedó eliminada. Luego participó con más fortuna en el relevo de 4 x 100, clasificándose el equipo estadounidense en segundo lugar en la segunda eliminatoria y teniendo derecho a participar en la final. En esta Wilma consiguió su primera medalla olímpica, aunque fuera de bronce. El equipo norteamericano, compuesto por cuatro mujeres, logro el tercer lugar y mejoró el anterior récord del mundo.

Esta fue su primera intervención Olímpica, casi inadvertida, pero que demuestra bien claramente la clase extraordinaria de esta mujer de Tennessee, que hubiera podido ser la primera mujer en bajar de los 11 segundos.

Durante dos años Wilma vive retirada del atletismo y entregada a sus estudios porque, por encima de todo, la futura "gacela negra" quiere triunfar en la vida y ayudar en lo posible a sus hermanos de raza negra. En 1959, con vistas ya a los Juegos Olímpicos, Wilma Rudolph vuelve a aparecer en los estadios, teniendo apenas diecinueve años. Muchos no la recuerdan. Aquel año su mejor marca es solo de 11''8 en los 100 metros.

Durante el invierno, Wilma trabaja con asiduidad y llega a la temporada de pista en forma. Sus marcas van mejorando paulatinamente, y ya en julio consiguió dos veces 11''5 en los 100 metros. En las pruebas de clasificación para los Juegos, Wilma demuestra una perfecta puesta a punto para conseguir las más altas cortas. Sus 11''4 en 100 metros y 23''5 en 200 la señalan como una de las firmes candidatas a los títulos Olímpicos.

Y llegan los Juegos Olímpicos de Roma. Allí, entre un enjambre de grandes campeones, Wilma Rudolph brilla con luz cegadora, erigiéndose en la heroína. Al saberse que había estado parálitica de niña, las simpatías aumentan hacia esta gacela, maravillosa de gracia, de estilo y de belleza.

En los 100 metros desplaza a todas sus rivales en los octavos de final, y logra 11''5, marca que repite en cuartos de final, sin que ninguna otra atleta lo logre. En las semifinales, Wilma iguala el récord del mundo con 11''3 en la final los cronómetros marcan el increíble tiempo de 11 segundos justos. El record del mundo ha sido mejorado en tres décimas. La carrera de Wilma fue un prodigio de velocidad: dejó a sus rivales a tres décimas, pero..., desgraciadamente, el anemómetro señala viento a favor de 2,752 metros por segundo, pasando de lo permitido por los reglamentos que es 0,752. El hecho de que existiera viento a favor no desvaloriza el esfuerzo de "la gacela negra" porque ahí están estas tres décimas de diferencia con relación a la segunda clasificada (que fueron dos empatadas), lo que demuestra la fuerza que imprimió a su carrera. Se estima que, como mínimo, en condiciones reglamentarias, Wilma habría corrido en 11''1.

Su marca, su estilo y su endiablada velocidad acaparan la atención de los espectadores desde aquel momento. Se corren a continuación los 200 metros. Se van corriendo las series eliminatorias y en la última aparece Wilma. Todos los ojos del estadio se fijan en ella. Se oye el disparo de salida, e inmediatamente la fina silueta de Wilma emerge de todas sus rivales y se sitúa pronto en cabeza y, a un ritmo vertiginoso, llega muy destacada a la meta. Los jueces miran y remiran los cronómetros y los altavoces anuncian 23''2, nuevo Récord Olímpico. Su record mundial, de gran categoría, está en 22''9, y nadie duda de que, en la final, Wilma logrará batirlo. En la semifinal logra 23''7, reservándose para la final.

Pero, desgraciadamente, Wilma no puede lograr un doble éxito en la final de 200; al igual que en la final de 100, el viento desbarata sus aspiraciones de record, pero esta vez el viento sopla en contra de las corredoras, y así, sólo puede lograr 24'' justos; le siguen la alemana Heine, con 24''4 y la inglesa Hyman, con 24''7, que había quedado segunda en los 100 metros. Wilma Rudolph se convierte ya en la mejor protagonista de los Juegos.

Después de sus dos grandes hazañas, Wilma iba a rubricar su actuación en Roma con dos sensacionales relevos. El equipo de relevos de Estados Unidos estaba compuesto por M. Hudson, L. Williams, B. Jones y W. Rudolph, todas de la Tennessee State University. Su pase de testigo era casi perfecto pero contaba con un último relevo sensacional, como bien podía calificarse a Wilma Rudolph.

En la segunda eliminatoria 4 x 100, Wilma realizó un maravilloso postrer relevo, tras el cual el record del mundo, que estaba en poder de Australia desde la anterior Olimpiada, con 44''5, fue derribado por una décima, 44''4. En la final el equipo de Alemania sacó a relucir una fuerza extraordinaria, alcanzando el último relevo en primer lugar con escasa ventaja sobre el equipo americano. Pero aquí se terminaron las esperanzas de los alemanes, pues Wilma Rudolph, en una majestuosa exhibición de su portentoso momento de forma, rebasó y abandonó a JuttaHeine en uno de los esfuerzos más singulares que se recuerdan. El mal cambio de relevos que habían hecho sus compañeras impidió que nuevamente el récord mundial fuera mejorado, pues se les cronometró 44''5 y las alemanas 44''8.

Tres medallas de oro conquistó Wilma Rudolph en la difícil Olimpiada de Roma, donde la perfección impedía doblar prueba con posibilidades de éxito. Logró lo que no pudo lograr el desafortunado Ray Norton, que ambicionaba tres medallas de oro y no logró ninguna.

Su carrera atlética no iba a durar mucho. En 1961, empero, su forma física sigue siendo envidiable, y el 19 de julio, en Stuttgart consigue 11''2 en los 100 que constituye un nuevo record mundial; unos días más tarde logra 11''3.

Es en 1962, a la temprana edad de veintidós años, cuando desaparece prácticamente del firmamento atlético este genio de la naturaleza que había asombrado al mundo con su velocidad. Aquel año su mejor marca es de 11''4 en los 100 metros, y a buen seguro que, de haberse mantenido en forma, hubiera estado en Tokio en primera línea, dispuesta a luchar de nuevo por tres medallas de oro. La hazaña de esta niña que había estado parálitica, a consecuencia de dos enfermedades simultáneas, es de las que merecen ser tenidas en cuenta.

### **Tomado del Capítulo XII del libro Héroes Olímpicos de Juan Fauria**

- Al finalizar la lectura el docente realiza un dialogo conversatorio con el estudiantado, utilizando la pregunta como recurso pedagógico, y solicita que compartan un mensaje que le dejo la lectura.

### 3. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

CONTENIDOS	TIEMPO	RECURSOS
Definición de la excelencia Identificación de quien es excelente Determinación de características de alguien excelente	1 hora	Video Hojas de lectura Lapiceros Cartulina

#### DESARROLLO DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Luego de ver el video y realizar la lectura instruya para que se sienten en un círculo y discutan con base a las preguntas generadoras:

- ¿Qué les pareció más interesante de lo que dijo el atleta en el video y porque?
- ¿Qué les pareció más interesante de la lectura que realizaron y porque?
- ¿Se sienten identificados con la excelencia? ¿Por qué?
- ¿Quién creen que es el atleta guatemalteco que representa mejor este valor?

Dejar que contesten al menos 3 niños diferentes en cada pregunta, si más quieren participar, dejarlos siempre tomando en cuenta el tiempo que se necesita.

Organice 5 grupos en la clase. Entregue una cartulina a cada grupo. Cada grupo deberá de escribir en las cartulinas características que se deben tener para llegar a la excelencia. Luego un representante de cada grupo presentará las características mientras los demás verán cuales son los más repetidos y comunes entre los diferentes grupos.

#### ACTIVIDADES PARA REFLEXIONAR

Regrese al círculo que se había formado al inicio de la actividad y ponga los siguientes temas de discusión:

- ¿Qué características los hace ser excelentes a ustedes? ¿Por qué?
- ¿Qué característica de las que vieron se repetían más veces es la que más les hace falta? ¿Por qué?
- ¿Qué es lo más importante para ustedes de la excelencia? ¿Por qué?
- ¿Qué otros valores que conocen están relacionados con la excelencia?

**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS ( Son actividades para desarrollar en la semana en su entorno inmediato)**

Recordar a los estudiantes el reto del mes que dejó el atleta el cual es el siguiente:

Pensar en un buen líder y que identifiquen cuáles son las cualidades que lo hacen excelente. Apuntar el nombre del líder y sus cualidades en una hoja.

Pedirles que realicen esta actividad en casa con su familia y que sus papas puedan aportar cualidades que hagan excelente a esta persona. Se debe poner una fecha de entrega y realizar la retroalimentación respectiva cuando los estudiantes entreguen el trabajo.

## **SESIÓN 2.**

# **LIDERAZGO**

### **1. CAPSULA INFORMATIVA**

Liderazgo es tener la capacidad de ser un líder de un grupo de personas. Este puede ser positivo o negativo dependiendo de las actitudes y valores que tenga el líder. Normalmente los atletas son líderes positivos ya que promueven en la sociedad la práctica deportiva así como los valores olímpicos, pero un líder negativo podría ser un gran deportista que se comporte de forma maleducada, no respete reglas, recurra al dopaje, etc.

#### ***Características de un buen líder:***

- Honesto
- Altruista
- Responsable
- Visionario
- Optimista
- Auto-motivado
- En mejora constante

## 2. LECTURA 11/REFLEXIÓN

Antes de comenzar la lectura el maestro debe comentar con los estudiantes que se deben posicionar como si fueran entrenadores para realizar esta lectura y de esta forma analizarla mejor. Realice las siguientes preguntas:

- Si fueran entrenadores, ¿de qué deporte les gustaría ser entrenadores?
- Si pudieran entrenar a un atleta guatemalteco, ¿a quién entrenarían?

### El liderazgo del entrenador deportivo

Se comienza por una de las definiciones más cortas y aceptadas de la palabra liderazgo: “El liderazgo es la capacidad de influir en las actividades de un grupo organizado para conseguir sus objetivos” (Murray, 1986). Podríamos empezar hablando del liderazgo explicando teorías y modelos de liderazgo, que los hay y muchos, como por ejemplo el modelo de Liderazgo Multidimensional de Chelladurai (1990), que estudia la influencia de antecedentes, conductas y consecuencias y es uno de los más aceptados actualmente; o hablar del famoso y controvertido modelo de Liderazgo Situacional de Hersey y Blanchart, que recomienda el estilo de liderazgo más efectivo según el grado de madurez del equipo, o incluso podríamos hablar de tipos de líderes carismáticos hasta los tradicionales o legítimos; pero me parece que este enfoque no es lo más adecuado para un artículo deportivo. Las teorías y los modelos son siempre interesantes especialmente para los estudiosos del tema, pero los entrenadores necesitamos y valoramos herramientas más prácticas menos teorías y enfoques claros.

Vince Lombardi, famoso entrenador de fútbol americano de origen italiano, considerado uno de los mejores entrenadores de la historia, dijo muy acertadamente: “Los líderes se hacen, no nacen. Se hacen de esfuerzo, que es el precio que todos nosotros tenemos que pagar para conseguir objetivos que valgan la pena. No es fácil ser un líder efectivo, se necesita trabajar mucho para ganar la confianza del equipo y conseguir entender las motivaciones de cada uno de los jugadores”. Esta frase de Lombardi abre una interesante reflexión para los entrenadores deportivos: ¿Cuál es el esfuerzo que hacemos como entrenadores para liderar de forma efectiva, para ser mejores líderes? Todos tenemos clara la necesidad de exigir a nuestros jugadores que se esfuercen y trabajen, que aprendan nuevas técnicas y tácticas, que se preparen y trabajen a nivel físico, técnico, táctico e incluso que mejoren su concentración, su autoconfianza

y autocontrol emocional, pero a veces seguimos pensando que esto de seguir esforzándose para mejorar cada día no va con el rol de entrenador, que ya como entrenador ya estudié y me preparé en su día, y que con los años de experiencia que llevamos ¿Quién nos va a explicar ahora como llevar un equipo? Y aun con todo algunos leen libros, se apuntan a alguna clínica de su deporte pensando que ya es suficiente para mantenerse actualizado.

Quizás necesitamos recordar que uno de los componentes fundamentales del liderazgo es ser modelo a seguir, ¿Qué modelo de comportamiento ofrecemos a nuestros jugadores, especialmente respecto al esfuerzo para adquirir nuevos aprendizajes, cambiar hábitos y mantenerse en la mejora continua? Si lo pensamos bien veremos que esta actitud tan habitual de los entrenadores equivale a pensar que no es necesario que un deportista o jugador senior no se esfuerce mucho, mientras se mantenga en forma. La realidad es que si queremos ser mejores entrenadores, mejores líderes de nuestros deportistas y equipos, necesitamos esforzarnos y trabajar nuestras habilidades de liderazgo e ir mas allá de conocimientos técnicos y tácticos.

### **¿Qué necesitamos entender y trabajar para ser mejores líderes?**

El primer punto que no podemos olvidar es que ser líder quiere decir ser modelo y guía del equipo y esto requiere cuatro condiciones que podamos trabajar:

#### **1. Auto conocimiento**

Es un aspecto básico para liderar personas y poder sacar lo mejor de ellas. Nos puede ayudar a conocernos mejor la reflexión acerca de tres aspectos básicos de nosotros mismos, nuestros valores, nuestros puntos fuertes y también nuestros puntos débiles o áreas de mejora.

#### **2. Una visión clara de donde queremos llevar al equipo y también unos objetivos a corto plazo**

Un aspecto importante y a veces olvidado del liderazgo. SE trata de definir una visión clara de un objetivo de equipo que consiga ilusionar y movilizar la energía de cada uno de los miembros del equipo. Saber transmitir una visión motivante y mantenerla viva es lo que permite a un equipo conseguir grandes retos y no solo en el deporte. La visión, para ser tal, tiene que ser inspiradora de entusiasmo y de determinación para los miembros del equipo, que tienen que estar convencidos de que vale la pena trabajar y esforzarse para lograr el reto, tienen que hacerla suya. Y siempre va más allá de los objetivos puramente deportivos.

#### **3. Ganar la confianza del equipo y las personas**

Es otro de los aspectos básicos del liderazgo, que necesitaremos trabajar si no es uno de nuestros puntos fuertes. La confianza de las personas está muy relacionada con la integridad que mostramos en nuestros comportamientos, con el respeto y con el espíritu de servicio, y para conseguirla nos ayudará no olvidar:

- Conservar la humildad
- Aceptar y respetar a los otros tal como son
- Ser flexible
- Mantener la calma
- Promover la participación activa
- Estar al servicio del equipo

#### 4. **Comunicar de forma efectiva.**

Mucho se ha escrito, y se escribirá, sobre la comunicación efectiva de entrenadores, pero los puntos más importantes son:

- Saber escuchar
- Concentrarse en los aspectos positivos
- Transmitir confianza
- Ser asertivos

Tomado de un Artículo realizado por Montse Cascalló Piqueras para [www.mcoach.cat](http://www.mcoach.cat)

### 3. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

CONTENIDOS	TIEMPO	RECURSOS
Definición de Liderazgo Identificación de diferentes características de un buen líder. Relación del liderazgo tanto en el deporte como en el día a día.	1 hora	Hojas de lectura Hojas en blanco Lápices y lapiceros Pañuelos o vendas para los ojos Yeso

#### DESARROLLO DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Colocar a los estudiantes en dos filas del mismo tamaño, entregar al estudiante de adelante una hoja en blanco, indicarles que cada estudiante deberá poner una característica de un líder pero deberán de realizarlo lo más rápido posible para ver que fila gana y no se vale repetir ninguna característica.

Luego el maestro leerá las características y vera si todas son adecuadas, preguntar al azar porque escogieron algunas de esas características que parezcan interesantes.

Esta actividad es para realizarse fuera del aula. Se debe de crear una pista de carreras con un par de curvas. Crear grupos de tres y nombrar a un estudiante de cada grupo como líder para esta actividad. El líder deberá encargarse de que sus dos compañeros realicen una carrera contra otros compañeros pero con los ojos vendados. Luego cambiar de líder para las siguientes carreras.

### ACTIVIDADES PARA REFLEXIONAR

Solicite a los estudiantes que se sienten en forma de media luna, y pídeles que compartan sus experiencias como líderes de actividad y que contesten las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron cuando eran el líder? ¿Por qué?
- ¿Qué fue lo que les pareció más difícil? ¿Por qué?
- ¿Cuándo no eran líderes les pareció que tenían a un buen líder? ¿Por qué?

Terminar la actividad con la reflexión de que todos podemos ser buenos líderes si nos lo proponemos.

“Un líder no te dice lo que tienes que hacer, te enseña cómo se hace”

### ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS ( Son actividades para desarrollar en la semana en su entorno inmediato)

Dejar de tarea a los niños que comenten con su familia sobre el liderazgo y como creen que sus papas son buenos líderes en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelven. Preguntarles por un consejo para ser buenos líderes.

Comentar en clase que les dijeron a sus papas y cómo fueron sus reacciones y que consejo de liderazgo les dieron.

## SESIÓN 3.

# PERSEVERANCIA, DETERMINACIÓN Y CORAJE

### 1. CAPSULA INFORMATIVA

En esta sesión reflexionaremos acerca de los valores más importantes para la excelencia.

La **perseverancia** es un valor muy importante que está relacionado con la excelencia de gran manera. Como dice su definición “Firmeza y constancia en la manera de ser o actuar” es lo que necesitamos para poder alcanzar la excelencia en algo ya que no es fácil y no debemos rendirnos hasta alcanzarla.

La **determinación** es lo que junto con la perseverancia nos permite llegar a ser excelentes ya que como se mencionó que la perseverancia es la firmeza o constancia en hacer algo la determinación es la motivación y las ganas que tenemos para realizar ese algo.

Por último el **coraje** es la valentía, el valor, la decisión de realizar las cosas también es llamado fuerza de voluntad la cual nos sirve para nunca rendirnos con las metas y objetivos que tengamos a pesar de los obstáculos que se presenten.

### 2. LECTURA 12/REFLEXIÓN

Realizar esta lectura en grupo. Ya sea los estudiantes leyendo partes o el maestro leyendo todo el artículo.



## José Rolando de León, Campeón Mundial Guatemalteco en Levantamiento de Pesas

El levantador de pesas y  
fisicoculturista José Rolando de

León, puso el nombre de Guatemala en alto a nivel mundial en varias ocasiones. A pesar de sus limitaciones físicas y traumas que lo acompañaban desde su niñez, José Rolando nunca se dio por vencido para realizar su sueño.

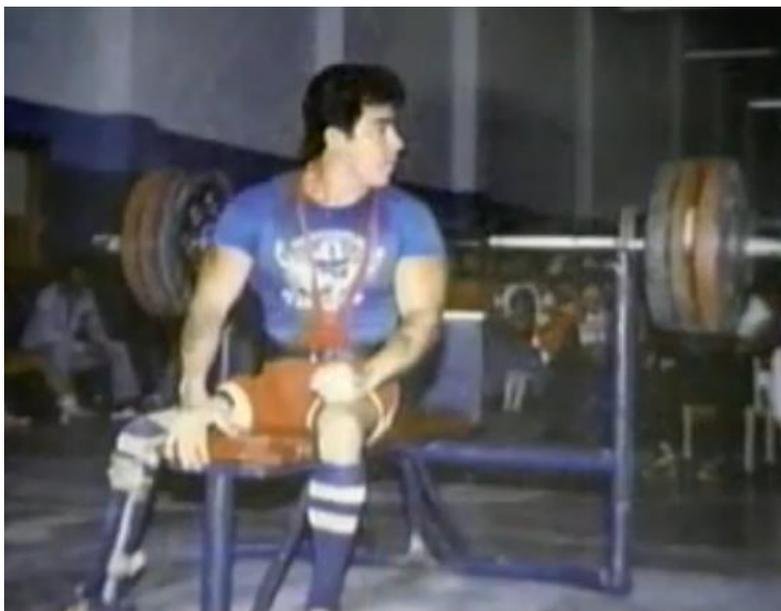
José Rolando de León se inició en el levantamiento de pesas en 1966 cuando tenía 15 años, por medio su gran amigo Cesar García quien era dueño de un taller mecánico.

Sus entrenamientos los realizaba con piezas de chasis de carros que se encontraban en el taller de su amigo.

Con su perseverancia y siguiendo buenos consejos el campeón chapín logró competir por todo el mundo, ganando competencias paralímpicas nacionales, internacionales, olímpicas y en los Juegos Panamericanos.

En las Olimpiadas paralímpicas de Toronto, Canadá en 1976,compitió en levantamiento peso pluma (150 kg) donde ganó la medalla de bronce.

En 1978, José Rolando ganó el campeonato mundial en Inglaterra donde levantó 370 lbs. En ese mismo año también ganó la medalla de oro en los Juegos Panamericanos de Rio de Janeiro, Brasil.



En 1979, José Rolando vuelve a competir en el campeonato mundial paralímpico en Inglaterra donde consiguió ganar la medalla de plata. José Rolando de León tuvo una carrera muy larga y llena de triunfos, luego de un par de años de inactividad en las competencias internacionales, el campeón chapín regreso a las competencias de alto nivel y logró otra vez poner el nombre de Guatemala muy alto con los siguientes triunfos:



- En 1981 viajó a Inglaterra a competir en el campeonato mundial y obtuvo el 4to puesto.
- En 1983, viajó de nuevo a Inglaterra y vuelve a ganar la medalla de oro, al levantar 397 lbs.
- En 1984, en el campeonato mundial otra vez en Inglaterra adquirió la medalla de bronce.
- En 1985, vuelve al campeonato mundial de Inglaterra y consigue otra vez la medalla de oro, consagrándose como un gran campeón.
- En 1986, viajó a Puerto Rico donde en el campeonato mundial logró levantar 408 lbs, y obtuvo otra vez la medalla de oro.
- En 1987, la racha triunfante del gran campeón guatemalteco continuó en Europa en donde obtuvo el 4to. lugar en la competencia mundial de París, Francia.
- En 1988, en las olimpiadas paralímpicas de Seoul, Korea, donde compitió en el evento de levantamiento de pesas llamado: "Men's up to 57 kg" ganó la medalla de oro al levantar 375 lbs.



Tomado de: <http://mundochapin.com/2012/08/homenaje-jose-rolando-de-leon-campeon-paralimpico-articulo-fotos-y-video/8999/>

### 3. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

CONTENIDOS	TIEMPO	RECURSOS
Definición de perseverancia, determinación y coraje	1 hora	Hojas de lectura Hojas en blanco Lapiceros Cartulinas

#### DESARROLLO DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Como se mencionaba realizar esta lectura de forma creativa con el grupo puede ser dentro o fuera de la clase. Si es dentro se aconseja crear un círculo con los estudiantes.

Discutir qué es lo que más admiran de José Rolando de León en parejas, luego en cuartetos, luego en grupos de 8, hasta llegar a un acuerdo entre todos que es lo que más admira la clase de él.

Entre todos elaborar 3 cartulinas con los siguientes títulos: Perseverancia, Determinación y Coraje. Luego pedir a los niños que llenen el significado de estas palabras según ellos lo entendieron. Tener al menos 10 significados o definiciones diferentes para cada uno de estos valores.

Pegarlos en la pared del aula y dejarlos ahí por el resto de la lección del mes para tenerlos presentes. El maestro deberá hacer referencia a estos valores cuando esté dando otras materias y donde se puedan acoplar bien.

#### ACTIVIDADES PARA REFLEXIONAR

Reflexionar sobre los valores aprendidos e identificar en que forma los podemos aplicar en los siguientes ámbitos:

- Estudio
- Familia
- Deporte
- Amigos

Esta reflexión puede ser oral o escrita, queda a discreción del maestro como desea realizar la actividad.

**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS ( Son actividades para desarrollar en la semana en su entorno inmediato)**

Enseñar a sus papas y familia los valores aprendidos y discutir con ellos como estos valores les han servido en sus vidas. Llevar algunas conclusiones para compartir en la clase.

## SESIÓN 4

### PASOS PARA EL ÉXITO

#### 1. CAPSULA INFORMATIVA

Existen diversas fuentes, personas, empresarios, deportistas, etc. Que plasman pasos para el éxito y siempre son diferentes, con más o menos pasos esto es debido a que cada quien puede tener éxito de una forma diferente. A continuación se presentan algunos consejos para estos pasos:

- Hacer lo que realmente nos gusta y apasiona.
- Hacer algo diferente para tener resultados diferentes
- Hacer una red de contactos
- Perfeccionar el mensaje
- Dejar huella en las personas
- Inspirar y dar ejemplo por medio de acciones

#### 2. DEBATE/ ANALISIS

Dividir el grupo de estudiantes en dos unos defenderán la postura con argumentos y sus opiniones personales mientras que el otro grupo tratará de convencerlos de que no es así. Se dará un minuto a cada niño para hablar ya sea a favor o en contra del tema.

Los temas propuestos son:

- Hacer lo que nos gusta y apasiona es muy importante.
- Hacer algo diferente para tener resultados diferentes.
- Dejar huella en las personas es muy importante.
- Inspirar y dar ejemplo por medio de acciones es vital.

Ejemplo del desarrollo del debate:

Estudiante defendiendo la postura de hacer lo que nos gusta y apasiona es muy importante habla 1 minuto sobre porque él piensa que esto es muy importante.

Luego el estudiante en contra de esa postura habla 1 minuto sobre porque creería que no siempre es lo mejor hacer lo que nos gusta.

Así sucesivamente hasta agotar los temas propuestos. También se pueden realizar temas alternos propuestos por el maestro para generar el debate y análisis del mismo.

Al final del debate se realizarán las conclusiones respectivas sobre los temas según los argumentos que presentaron los estudiantes para ver cuál es la postura correcta en cada tema.

Se pueden alternar los grupos a favor y en contra para que tengan una diferente perspectiva con cada tema.

### 3. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

CONTENIDOS	TIEMPO	RECURSOS
Definición de sus propios pasos para el éxito con base a lo discutido.	1 hora	Debate realizado Hojas Lapicero

#### DESARROLLO DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Los estudiantes deberán de llenar las siguientes preguntas para irlos guiando hacia la creación de sus propios pasos para el éxito.

- ¿Qué creen que los ayudaría más en la vida ser positivos o ser negativos? ¿Por qué?

---



---



---

- ¿De igual forma creen que sería más útil ser paciente o impaciente? ¿Por qué?

---



---



---

3. ¿Cuál creen que es el mayor beneficio de ser persistentes y disciplinados? ¿Por qué?

---

---

---

4. ¿En tu opinión de que depende ser una persona exitosa o no?

---

---

---

Luego de contestar las preguntas se deberá comunicar a los estudiantes que luego de lo aprendido en esta lección revisen la realización del plan de vida de la lección pasada para ver si necesita alguna mejora en base a los nuevos conocimientos adquiridos de la excelencia y los pasos para el éxito.

Darles un tiempo prudencial para realizar las mejoras, y luego que puedan compartir las mismas a toda la clase para que puedan ver los cambios que sus compañeros han realizado.

Opcional:

Realizar un video opcional para enviar al atleta en el cual les comenten un poco de los que serán de ahora en adelante sus pasos para el éxito tomando en cuenta lo aprendido en el programa Mi Amigo Olímpico. Trasladárselo al maestro para que el mismo se lo pueda enviar al Atleta.

#### ACTIVIDADES PARA REFLEXIONAR

Juntar a los estudiantes en parejas para que discutan cuales son los pasos para el éxito más importante para ellos y que entre ambos reflexionen y saquen conclusiones de los que tienen en común los dos. Luego escribir los comunes y sus conclusiones en una hoja cada uno.

Llevar esta hoja a casa para compartir con su familia.

#### ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN Y AUTOEVALUACIÓN (Son actividades para que el docente evalúe los aprendizajes y para que los alumnos se autoevalúen.)

Solicita a los estudiantes que en una hoja de papel, la dividida en tres partes,

y en cada una de ellas, escriban las respuestas de las siguientes preguntas y luego colocarlas en el buzón:

- a) Como considero que fue mi aprendizaje: Bueno, regular o malo. ¿Por qué?
- b) Mantuve interés en la clase de Mi amigo Olímpico: Siempre, casi siempre o nunca. ¿Por qué?
- c) Mi participación en las diferentes actividades del Programa Mi amigo Olímpico fue: Buena, regular o mala. ¿Por qué?