



LET'S MOVE



#OlympicDay



¡VAMOS A MOVERNOS!

EQUILIBRIO ENTRE EL CUERPO, VOLUNTAD Y MENTE



ICBC 



El pilar educativo "Equilibrio entre cuerpo, voluntad y mente" hace hincapié en la importancia de un enfoque integral en el desarrollo personal.

Para ello los atletas prestan atención a su bienestar físico y mental, tanto en el deporte como en la vida cotidiana.

Imagina que eres un atleta que se prepara para los próximos Juegos Olímpicos en París.

La siguiente actividad te ayudará a desarrollar habilidades tales como el equilibrio, la concentración, la perseverancia, la resiliencia, la destreza, la comunicación y el trabajo en equipo.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Experimentar y tener en cuenta los diversos vínculos entre el cuerpo y la mente.
- Promover la cooperación, el trabajo en equipo y juego limpio, a través de las 3 estaciones.

APRENDIZAJES ESPERADOS

- Entender que podemos entrenar al cuerpo y a la mente para el deporte, pero también para la vida cotidiana.
- Aprender a concentrarnos antes de un examen.
- Mejorar habilidades tales como trabajo en equipo y comunicación a través de actividades cooperativas.
- Comprender cómo se relacionan estas habilidades con los Valores Olímpicos.

#OlympicDay

LET'S
MOVE

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FORMATO DE 30' O MENOS



ICBC 



Se puede realizar en una habitación, salón o al aire libre.

La participación puede ser diagramada de forma individual o por equipos.

La creación de equipos facilitará la integración social.

ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD

ESTACIÓN 1: “EQUILIBRIO”

ESTACIÓN 2: “TRABAJO EN EQUIPO”

ESTACIÓN 3: “¡PONTE A PRUEBA Y MUÉVETE!”

CONFIGURACIÓN

Configure las distintas estaciones utilizando descripciones proporcionadas a continuación.

Coloque letreros con instrucciones y accesorios, analice medidas de seguridad.

VISIÓN GENERAL DE LA ACTIVIDAD

1. Bienvenida
2. Introducción al Juego. Advertir sobre la importancia de enfocarnos en lo que estamos haciendo a los efectos de mantener el equilibrio.
3. Explicar que la actividad está dividida en 3 etapas (10 minutos cada una). Los participantes deberán aceptar el desafío que implica cada etapa sin poder saltarse ninguna.
4. Conclusión El docente a cargo establecerá un vínculo entre las actividades y los Valores Olímpicos. También podrá debatir con los participantes acerca de que les gustó más o les gustó menos, lo que hicieron particularmente bien y/o menos bien.

ESTACIONES

EQUILIBRIO

OPCIÓN 1: CUERDA FIJA

Use una cinta o cuerda para marcar una línea recta en el piso.

Los participantes deben caminar en puntas de pie sobre la línea, con los brazos extendidos en forma de cruz.

OPCIÓN 2: CARRERA DE CICLO LENTO

Asegúrese de que todos los participantes lleven la bicicleta adecuada y si es posible cascos homologados.

Los participantes deben permanecer en su carril y no pueden retroceder, mientras pedalean con la menor fuerza posible y buscando mantener el equilibrio.

Los participantes deben estar sobre sus bicicletas y en equilibrio en el momento en que suena el silbato de salida.

Los participantes no deben tocar el suelo con los pies. Cualquier ciclista que retroceda, se salga del carril o toque el suelo está descalificado.

El último en cruzar la línea de meta gana.



#OlympicDay

LET'S
MOVE



ICBC 



ESTACIONES

TRABAJO EN EQUIPO

JUEGO DE LA SOGA

Mucha gente no sabe que el juego de la soga fue parte de los Juegos Olímpicos en cinco oportunidades entre los años 1900 y 1920.

Ata las cuerdas de tal manera que tres o cuatro equipos tiren a la vez.

Esta configuración inesperada seguramente elevará el espíritu competitivo y niveles de energía de los equipos participantes.

También funciona como una forma de inculcar el trabajo en equipo y la deportividad.

A la señal de 'YA', todos toman la cuerda y comienzan la tracción.

Después de un tiempo límite establecido, se da la señal de alto y el equipo que ha hecho el mayor progreso lejos del marcador central gana.



#OlympicDay

LET'S
MOVE

ESTACIONES

TRABAJO EN EQUIPO

¡PONTE A PRUEBA Y MUÉVETE!

El break dance es uno de los deportes en los Juegos Olímpicos que se realizarán en Paris en el año 2024.

En este video de YouTube puedes aprender los pasos básicos para comenzar con esta actividad que reúne música y actividad física:

El desafío es, luego de mirar el video, que intentes al menos uno de los pasos durante 30 segundos.

Cada estación consta de un puntaje según lo establezca el docente a cargo.

¡El equipo que suma mayor cantidad de puntos gana!



#Olympic

LET'S
MOVE

POSTEO



Invitamos a todos los que participaron de esta actividad a subir fotos con completar qué # y @ en sus redes durante las celebraciones del Día Olímpico (23 de junio).



#OlympicDay

LET'S
MOVE



#OlympicDay

LET'S
MOVE