



Módulo de autoaprendizaje N°15
Tema: Liderazgos y roles en las actividades.

Objetivo: Fortalecer el desarrollo personal por medio de la práctica deportiva en los diversos roles que desempeñamos en cada uno de los juegos.

Instrucciones: Colorear la imagen que representa el valor del compañerismo, registrar los valores que has trabajado y desarrollar los ejercicios en casa.

Con la práctica deportiva reforzamos nuestras habilidades sociales ayudándonos a desarrollarnos como persona, es por eso que debemos respetar las normas y reglas que contribuirá a fortalecer nuestros valores.



Trabajo en equipo

El "nosotros" es mucho más poderoso que el "yo" A través de la unión y el esfuerzo de todos se consiguen mejores resultados.

Nunca se pierde siempre es posible ganar algo. Aunque no lo creas en la derrota es posible aprender de los errores para crecer y ser mejores por lo tanto no siempre las cosas van a salir como esperamos.

Existen las reglas en los deportes

Para lograr la sana competencia y la realización del juego todos los que estén dentro de él deben acatar las condiciones para poder jugar de maneras justa.

Amistad

En el deporte formamos lazos de amistad ya que necesitamos apoyo de la misma manera que aprendemos a ser solidarios con nuestros compañeros/as.



Colorea la imagen en la que se demuestra el valor del compañerismo.



Qué valores crees que has potenciado al practicar un deporte, menciona 3 de ellos.

1 _____

2 _____

3 _____

Realiza los siguientes ejercicios en casa, siguiendo las instrucciones dadas



Camina por toda la casa con pasos largos dando grandes zancadas



Trota desde una pared a otra lo más distante posible de la casa y logra dar 10 vueltas.

Ejercicios de estiramiento muscular



Ubícate de frente al suelo apoyando manos y rodillas (en 4 patas) luego eleva una pierna como se ve en la imagen y mantiene durante 10 segundos para levantar posteriormente la otra pierna.



De pie eleva una pierna, dirigiéndola hacia atrás y logra estabilizarte durante 10 segundo, luego intenta con la otra pierna.



Respuestas



Valores

Respeto

Solidaridad

Juego limpio