|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fase** | **4** | | | **Grado** | | | **3°** | **Campo** | | De lo humano y lo comunitario | | | | |
| **Ejes articuladores** | | | | | |  | | | | | | | | |
| **Proyecto** | | | **¡Participemos en unos Juegos Olímpicos comunitarios!** | | | | | | | | | **Escenario** | | Comunitario.  Páginas 308 a la 319 |
| Organizar y participar en unos Juegos Olímpicos comunitarios. Con ello, reconocer la importancia de la activación física y deportiva para el bienestar y cuidado de la salud. Promover su práctica como estilo de vida activo y saludable para la convivencia. | | | | | | | | | | | | | | |
| **Campo** | | **Contenidos** | | | | | | | **Proceso de desarrollo de aprendizajes** | | | | | |
|  | | Estilos de vida activos y saludables. | | | | | | | Socializa actividades físicas que practica de manera cotidiana, con la intención de valorar su incidencia en el bienestar y cuidado de la salud. | | | | | |
|  | | Búsqueda y manejo reflexivo de información. | | | | | | | Usa variadas fuentes de consulta, entre ellas medios de comunicación y personas, recupera información pertinente, en función del propósito de búsqueda: resolver dudas, profundizar en un tema, escribir un texto, preparar una exposición, generar contenido en las redes sociales, etcétera. | | | | | |
| Comprensión y producción de textos discontinuos para organizar actividades y ordenar información. | | | | | | | Identifica características y funciones de los textos discontinuos, en particular de esquemas de partes de seres vivos y objetos, así como de la programación y/o calendarización de actividades.  Reflexiona sobre la utilidad de los formatos para organizar actividades e información. | | | | | |
| Entrevistas con personas de la comunidad para conocer diversos temas. | | | | | | | Comprende la utilidad de elaborar cuestionarios para obtener la información que desea, y reconoce la diferencia entre plantear preguntas cerradas y abiertas.  Entrevista a personas de la comunidad, o externas, con conocimiento sobre el tema y con propósitos y preguntas definidos previamente. | | | | | |
| **Metodología** | | | | | Aprendizaje Servicio (AS) | | | | | | **Tiempo de aplicación** | | Se sugiere una semana y media | |
| **DESARROLLO DEL PROYECTO** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Etapa #1. Punto de partida** | | | | | | | | | | | | | **Recursos e implicaciones** | |
| * Individualmente, observar las imágenes de la *página 308 del libro Proyectos Comunitarios*¸ enseguida responder en el cuaderno las siguientes preguntas: * ¿Qué actividades físicas o deportivas se están realizando? * ¿Cuáles conoces? * ¿Qué tipo de actividades físicas o deportivas practican en tu escuela? * ¿Cuáles practican en tu familia o tu comunidad? * ¿Cuál crees que es la importancia de las actividades físicas y la práctica de los deportes? * ¿Consideras que el ejercicio previene enfermedades?, ¿cuáles? * En asamblea, compartir sus respuestas y compararlas para identificar cuáles actividades físicas o deportivas pueden promoverse en su comunidad y por qué razón. | | | | | | | | | | | | | -Libro Proyectos Comunitarios.  -Cuaderno. | |
| **Etapa #2. Lo que sé y lo que quiero saber** | | | | | | | | | | | | | **Recursos e implicaciones** | |
| * En colectivo, dar lectura en voz alta al fragmento de las *páginas 309 y 310 del libro Proyectos Comunitarios,* en el cual encontrarán información sobre qué es la actividad física, las actividades más comunes y sus beneficios. * De manera individual, organizar las ideas relevantes utilizando el cuadro sinóptico “Actívate” y dar respuesta a las preguntas de la segunda parte del ejercicio con las que reflexionarán sobre las consecuencias que tiene la falta de actividad física. (Anexo al final del documento) * Comentar con el grupo cuáles consideran que son las consecuencias de no practicar alguna actividad física y externar qué factores de riesgo reconocen en la comunidad. * De manera individual, resolver la última parte del ejercicio “Actívate” en el cual van a recortar algunas imágenes de actividades físicas o deportivas y las clasificarán de acuerdo con sus intereses o conocimientos sobre ella. * Socializar con la asamblea el nombre de las actividades que conocen, las que han practicado y aquella que les gustaría conocer, incluso pueden mencionar otra que no se sugiera en el ejercicio. * Mencionar, que, de tarea investigarán las características de la actividad física que más les guste o llame la atención, pueden seleccionar alguna de las vistas en clase u otra que conozcan. Se puede entregar el ejercicio impreso “Un nuevo pasatiempo” tantas veces como el número de alumnos tenga para realizar el resultado de su investigación. (Anexo al final del documento)   **PAUTA DE EVALUACIÓN:**   * Reconoce diferentes actividades físicas y deportivas a través de la lectura en su libro Proyectos Comunitarios y en la actividad “Actívate”. * Identifica las características de los esquemas como los cuadros sinópticos al elaborar uno en la actividad “Actívate”.   **TAREA:**   * Con ayuda de un adulto investigar las características de la actividad física o el deporte que sea de su interés y registrar la información en el ejercicio “Un nuevo pasatiempo”. * Traer plumones, imágenes o dibujos de dicha actividad física, pegamento, tijeras y cartulina. * En colectivo, dar a conocer los resultados de su investigación, comparar con cuántos compañeras y compañeros coinciden, para formar nuevas comunidades tomando como base los intereses en común. * Explicar, que, el cartel es un aviso o anuncio publicitario que se puede realizar con fines informativos. Se caracteriza por tener texto, una imagen atractiva y un eslogan. * Invitar a las alumnos y alumnos a observa el video “El cartel y sus características” mediante el enlace: <https://youtu.be/P1kjH7bjsr8> (2:56) * Organizados en las nuevas comunidades, elaborar una lámina o cartel informativo que den a conocer la actividad física o deporte investigado, así como sus beneficios al practicarla. * Invitar al grupo a observar el video “La importancia de la actividad física” mediante el enlace: <https://youtu.be/qELDncaLfjo> (4:36) con el propósito de conocer otros beneficios de hacer actividad física. * Contestar la primera parte del ejercicio “Estilo de vida activo” identificando los beneficios de tener una vida saludable y activa, las enfermedades que se pueden prevenir y los hábitos que favorecen una vida saludable. (Anexo al final del documento) * En hojas blancas, diseñar un mapa mental con los recuadros y dibujos contenidos en la segunda parte del ejercicio “Estilo de vida activo” en el que organicen las ideas centrales del tema. * Compartir y explicar el mapa mental ante la comunidad y compararlo con el elaborado por el resto de los equipos.   **PAUTA DE EVALUACIÓN:**   * Socializa actividades físicas o deportivas que practica de manera cotidiana o que le interesan a través de la elaboración de un cartel. * Reconoce que la actividad física incide en el bienestar y cuidado de la salud en el ejercicio “Estilo de vida activo”. * Identifica las características de textos discontinuos como los mapas mentales para organizar información en la actividad “Estilo de vida activo”. * De manera ordenada, salir del salón a un espacio en el que puedan realizar los ejercicios que se indican a continuación: * Estirarse de un lado a otro extendiendo un brazo. * Saltar simulando tener una cuerda. * Saltar con los pies y brazos abiertos. * Hacer sentadillas. * Hacer abdominales. * Bailar al ritmo de la canción “El monstruo de la laguna” mediante el enlace: <https://youtu.be/UQW1C8j0FZo> (3:47) * Sentar a los alumnos formando un círculo. Explicar, que, hacer actividades físicas en compañía de otros resulta más divertido, por lo que es recomendable practicar alguna actividad física al menos tres veces a la semana. * Orientar la reflexión en torno a los siguientes cuestionamientos: * ¿Cómo se sintieron al realizar las actividades? * Aparte de las actividades físicas o deportes, ¿qué otros hábitos y conductas consideran necesarios para tener una mejor calidad de vida y favorecer el cuidado de la salud?   **TAREA:**  En casa, en familia, seleccionar una canción y realizar actividades físicas acordes al ritmo de la música. Al terminar, responder las preguntas de *la página 312 y 313 del libro Proyectos Comunitarios,* y, en su cuaderno, elaborar un dibujo.   * En asamblea, compartir las respuestas de las preguntas y la experiencia al realizar actividad física con su familia. * Presentar el dibujo elaborado y comentar cómo esas actividades han ayudado a su familia a tener una mejor calidad de vida. * Organizados en pequeñas comunidades, elaborar un cartel que incluya al menos tres actividades físicas o deportes que puedan realizar en la comunidad y que favorezcan a la salud. El cartel debe contar con los siguientes elementos: * Título * Imagen * Texto * Eslogan * Colocar los carteles en puntos estratégicos de la comunidad. * Gestionar la visita de un deportista de la comunidad para dar una plática sobre su experiencia. * Previo a la plática con el deportista, escribir en el cuaderno, preguntas que le quisieran hacer relacionadas con los siguientes aspectos: * Conocer más sobre el deporte que práctica. * Los beneficios para la salud. * Sugerencias para ejercitarse. * Organizar al grupo para que la plática del deportista pueda ser escuchada atentamente por todos los estudiantes. * Dar la bienvenida y explicar el propósito de la plática. * Comenzar la entrevista y registrar en el cuaderno las respuestas que vaya dando el invitando. * En pequeñas comunidades, realizar una rutina de ejercicios que les permita poner en práctica lo aprendido. Puede sugerir el uso de música. * Presentar al resto de las pequeñas comunidades su rutina e invitar al público a participar en ellas. * Indicar al grupo que harán una entrevista a padres de familia y personal de su escuela, acerca de las actividades físicas y deportivas que practican en el plantel. Se sugiere entregar el formato impreso “Entrevista” tantas veces como alumnos tenga. (Anexo al final del documento) * Socializar los resultados de su entrevista. Destacando el tipo de actividades que se llevan a cabo, cómo se organizan y los beneficios que proporcionan.   **PAUTA DE EVALUACIÓN:**   * Comprende la utilidad de elaborar preguntas abiertas para obtener información, al escribir el cuestionario para entrevistar a un deportista de la comunidad. * Entrevista a un deportista de la comunidad, a su familia y a personal de la escuela para conocer más sobre las actividades físicas y el deporte. * Recupera información pertinente para profundizar en el tema de la importancia del deporte y la actividad física al consultar con diferentes personas. * Explicar, que cada 4 años se realizan los Juegos Olímpicos, los cuales son eventos deportivos en los que compiten deportistas o atletas, para promover la convivencia pacífica, los valores, el bienestar y cuidado de la salud. * Dar lectura en voz alta al texto titulado “Los Juegos Olímpicos” de la *página 315 del libro Proyectos Comunitarios.* * Con el propósito de conocer más sobre los Juegos Olímpicos, reproducir el video “Olimpiadas” mediante el enlace: <https://youtu.be/PnWblr97gpE> (2:23) * Comentar, que, para llegar a ser un gran deportista como los que participan en los juegos olímpicos se necesita de perseverancia en los entrenamientos. * Solicitar, que lean la lectura titulada “La moraleja sobre la perseverancia de una carpa” de *la página 220 a la 223 del libro Múltiples Lenguajes*, en la que se cuenta la historia de un pintor perseverante. * Comentar en grupo el contenido de la lectura y enseguida responder de manera individual el ejercicio “**La moraleja sobre la perseverancia de una carpa” incluido en el Cuadernillo Lector Múltiples Lenguajes** que se podrá adquirir en nuestra página web desde el siguiente enlace:   <https://lainitas.com.mx/primaria/ML3.html>   * Retomar la información obtenida en las entrevistas y la información de los juegos olímpicos, valorar si es posible organizar unos Juegos Olímpicos comunitarios. * Definir qué actividades físicas, deportes y juegos tradicionales pueden llevar a cabo. Registrarlo en el cuaderno. | | | | | | | | | | | | | -Libro Proyectos Comunitarios.  -Cuadro sinóptico “Actívate”.  -Tijeras y pegamento.  -Ejercicio “Un nuevo pasatiempo”.  -Ejercicio “Un nuevo pasatiempo”.  -Materiales para hacer un cartel.  -Internet y dispositivos multimedia para observar el video.  -Ejercicio “Estilo de vida activo”.  -Hojas blancas, pegamento y tijeras.  -Espacio al aire libre.  -Internet y dispositivos multimedia para escuchar la canción.  -Guiar la reflexión.  -Libro Proyectos Comunitarios.  -Materiales para elaborar carteles.  -Cuaderno.  -Cuaderno.  -Internet y dispositivos multimedia para reproducir música.  -Formato “Entrevista”.  -Libro Proyectos Comunitarios.  -Internet y dispositivos multimedia para reproducir el video.  -Libro Múltiples Lenguajes.  -Cuadernillo Lector Múltiples Lenguajes.  -Cuaderno. | |
| **Etapa #3. Organicemos las actividades** | | | | | | | | | | | | | **Recursos e implicaciones** | |
| * Organizar los Juegos Olímpicos comunitarios, para ello se sugiere completar la tabla de la *página 316 del libro Proyectos Comunitarios,* donde escribirán el lugar para llevar a cabo los juegos, la fecha y la hora, quiénes participarán, cómo se difundirá el evento, entre otros.   **PAUTA DE EVALUACIÓN:**   * Utiliza el formato de tabla del libro Proyectos Comunitarios para organizar las actividades los Juegos Olímpicos Comunitarios. | | | | | | | | | | | | | -Libro Proyectos Comunitarios. | |
| **Etapa #4. Creatividad en marcha** | | | | | | | | | | | | | **Recursos e implicaciones** | |
| * Explicar, que, un pictograma es un dibujo que representa una actividad que se realiza en determinado lugar o espacio, tal como los dibujos de la *página 317 del libro Proyectos Comunitarios* o las imágenes utilizadas en el ejercicio “Actívate”. * En colaboración, diseñar un logotipo acorde con el evento. * Reunidos en pequeñas comunidades, elegir una actividad física, deporte o juego tradicional para llevar a cabo en los Juegos Olímpicos comunitarios. * Completar el ejercicio “Juegos olímpicos comunitarios” en el cual redactarán el reglamento de cada deporte, actividad o juego. (Anexo al final del documento) * Establecer un cronograma de actividades para los diversos momentos del evento. Se sugiere entregar el formato impreso “Cronograma JOC” tantas veces como el número de alumnos tenga para definir las actividades que se realizarán y otros detalles de organización. (Anexo al final del documento)   **TAREA:**  Traer los materiales necesarios para elaborar invitaciones, reconocimientos y carteles.   * Cada pequeña comunidad, deberá elaborar lo siguiente para el juego deporte a su cargo: * Reconocimientos o medallas que se darán en la premiación de cada deporte. * Formatos para calificar y definir a los ganadores. * Invitaciones para dar a conocer el evento, incluyendo las bases para participar. * Entregar las invitaciones. * Llevar a cabo sus Juegos Olímpicos comunitarios, con base en la organización previa. * Entrevistar a algunos invitados y participantes para saber cómo se sienten en el evento y qué les pareció. Si es posible, grabar video o audio, de los invitados y participantes.   **TAREA:**  Traer materiales para elaborar un periódico mural.  **PAUTA DE EVALUACIÓN:**   * Conoce la utilidad de los formatos para organizar y programar actividades e información al elaborar el cronograma de actividades para los Juegos Olímpicos Comunitarios y el formato de calificación. | | | | | | | | | | | | | -Libro Proyectos Comunitarios.  -Ejercicio “Actívate”.  -Ejercicio “Juegos olímpicos comunitarios”.  -Formato “Cronograma JOC”.  -Materiales para elaborar reconocimientos, invitaciones, etc.  -Dispositivos multimedia para grabar los Juegos Olímpicos. | |
| **Etapa #5. Compartimos y evaluamos lo aprendido** | | | | | | | | | | | | | **Recursos e implicaciones** | |
| * En asamblea, reflexionar y comentar las respuestas a las siguientes preguntas: * ¿Qué valores consideran que se practicaron durante los Juegos Olímpicos comunitarios? * ¿Cómo influyeron en el bienestar y cuidado de la salud de la comunidad? * Retomar los testimonios de las personas entrevistadas en la etapa “Creatividad en marcha” y, con base en ello y en las reflexiones, elaborar un periódico mural acerca de los logros que se obtuvieron en la actividad. * Difundir ante la comunidad su periódico mural. * Responder en el cuaderno las siguientes preguntas: * ¿Creen que lograron su propósito con el proyecto? * ¿Qué otras actividades físicas o deportivas incluirían si celebraran de nuevo los Juegos Olímpicos comunitarios? * Escribir en el cuaderno los acuerdos asamblearios a los que llegaron en comunidad para fomentar la activación física y deportiva. | | | | | | | | | | | | | -Guiar la reflexión.  -Materiales para el periódico mural.  -Cuaderno.  -Cuaderno. | |
| **Productos y evidencias de aprendizaje** | | | | | | | | | | | | | | |
| * **Ejercicios impresos:** * Actívate. * Un nuevo pasatiempo. * Estilo de vida activo. * Entrevista. * Juegos olímpicos comunitarios. * Cronograma JOC. * Investigaciones. * Preguntas páginas 312 y 313 libro Proyectos Comunitarios. * Preguntas en el cuaderno. * Tabla página 316 libro Proyectos Comunitarios. * Apuntes en el cuaderno. * Acuerdos asamblearios. * **Producto final:** Juegos Olímpicos comunitarios. | | | | | | | | | | | | | | |
| **Aspectos a evaluar** | | | | | | | | | | | | | | |
| * Reconoce diferentes actividades físicas y deportivas a través de la lectura en su libro Proyectos Comunitarios y en la actividad “Actívate”. * Identifica las características de los esquemas como los cuadros sinópticos al elaborar uno en la actividad “Actívate”. * Socializa actividades físicas o deportivas que practica de manera cotidiana o que le interesan a través de la elaboración de un cartel. * Reconoce que la actividad física incide en el bienestar y cuidado de la salud en el ejercicio “Estilo de vida activo”. * Identifica características y funciones de los textos discontinuos, en particular de esquemas de partes de seres vivos y objetos, así como de la programación y/o calendarización de actividades. * Comprende la utilidad de elaborar preguntas abiertas para obtener información, al escribir el cuestionario para entrevistar a un deportista de la comunidad. * Entrevista a un deportista de la comunidad, a su familia y a personal de la escuela para conocer más sobre las actividades físicas y el deporte. * Recupera información pertinente para profundizar en el tema de la importancia del deporte y la actividad física al consultar con diferentes personas. * Utiliza el formato de tabla del libro Proyectos Comunitarios para organizar las actividades los Juegos Olímpicos Comunitarios. * Conoce la utilidad de los formatos para organizar y programar actividades e información al elaborar el cronograma de actividades para los Juegos Olímpicos Comunitarios y el formato de calificación. | | | | | | | | | | | | | | |
| **Ajustes razonables** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| **Observaciones** | | | | | | | | | | | | | | |
| Se sugiere trabajar dos proyectos didácticos de forma simultánea, es decir, media jornada trabajar con un proyecto y la otra parte de la jornada con otro que guarde vinculación directa o indirectamente. | | | | | | | | | | | | | | |

**ACTÍVATE**

* Con base en el texto de las páginas 309 y 310 del libro Proyectos Comunitarios, completa el siguiente cuadro sinóptico recortando los recuadros de la siguiente hoja y pegándolos en los espacios correspondientes.

*¿Qué es?*

**Actividad**

**Física**

*Ejemplos*

*Beneficios*

Caminar y pedalear.

Practicar deportes.

Previene y controla las enfermedades no transmisibles.

Participar en actividades recreativas y juegos.

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía.

Mantiene un peso corporal saludable.

Mejora la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

* Reflexiona y contesta.

¿Cuáles son los beneficios de realizar algún tipo de actividad física?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

¿Qué consecuencias tiene la falta de actividad física?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

¿Reconoces algún factor de riesgo a la salud en tu comunidad?, ¿Cuál?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Recorta las imágenes que representan actividades físicas o deportes y pégalas clasificándolas en la siguiente tabla.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Las que conozco** | **Las que he practicado** | **La que me gustaría conocer** |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Fútbol | Gimnasia | Básquetbol | Caminata | Yoga | Karate | Béisbol |
|  |  |  |  |  |  |  |

**UN NUEVO PASATIEMPO**

* Con ayuda de un adulto investiga las características de la actividad física o deporte que te llamó la atención.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Actividad física o deporte | | |
| Imagen o Dibujo | | ¿En qué consiste? |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Beneficios | ¿En dónde se puede practicar en tu comunidad? | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |

**ESTILO DE VIDA ACTIVO**

Saltar, nadar, bailar o correr son ejemplos de **actividad** física. Cuando el cuerpo se pone en movimiento los músculos trabajan y gastan energía. Esto favorece al **bienestar personal**, es decir, ayuda a tener una buen estado físico y mental.

Practicar un **estilo de vida saludable** implica hacer actividades físicas consumir alimentos nutritivos, beber agua natural y disfrutar al aire libre; además, ayuda a prevenir enfermedades como la diabetes, obesidad y padecimientos cardíacos todo ello permite gozar de una vida de más calidad.

* Encierra las imágenes que representan un estilo de vida saludable.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Consumir alimentos de los 3 grupos del Plato del Bien Comer.  Interfaz de usuario gráfica, Sitio web  Descripción generada automáticamente | Practicar un deporte. | Un dibujo de un personaje animado  Descripción generada automáticamente con confianza bajaConsumir dulces o postres todos los días a media tarde. |
| Beber dos litros de agua al día.  Gráfico, Gráfico de embudo  Descripción generada automáticamente | Tomar refresco, todos los días, sólo a la hora de la comida todo.Dibujo animado de un personaje de caricatura  Descripción generada automáticamente con confianza media | Dormir menos de 8 horas al día. |
| Desvelarse viendo televisión todos los días.  Dibujo animado de un personaje animado  Descripción generada automáticamente con confianza baja | Dibujo animado de un animal con la boca abierta  Descripción generada automáticamente con confianza mediaComer a tus horas y con porciones acordes a tu edad. | Utilizar redes sociales y jugar videojuegos todos los días sin horario.  Un dibujo de un perro  Descripción generada automáticamente con confianza media |

* Recorta los siguientes recuadros y con tu comunidad organicen un mapa mental sobre el tema.

Forma

Descripción generada automáticamenteUna caricatura de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza mediaUna caricatura de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza media

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Actividad Física** |  | **Mantiene el peso corporal** |  | **Baja autoestima** |  | **Ciertos tipos de cáncer** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Ejemplos** |  | **Consecuencias** |  | **Discriminación** |  | **Problemas de salud** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Natación** |  | **Baile** |  | **Voleibol** |  | **Futbol** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Beneficios** |  | **Previene enfermedades** |  | **Obesidad** |  | **Diabetes** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Enfermedades cardíacas** |  |  |  |  |  |  |



Imagen que contiene Dibujo de ingeniería

Descripción generada automáticamenteImagen que contiene Dibujo de ingeniería

Descripción generada automáticamente

|  |  |
| --- | --- |
| **ENTREVISTA**   1. ¿Qué actividades físicas o deportes se practican en la comunidad?   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. ¿Cómo participan los habitantes de la comunidad?   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. ¿Quiénes organizan las actividades deportivas?   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ¿De qué manera? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **ENTREVISTA**   1. ¿Qué actividades físicas o deportes se practican en la comunidad?   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. ¿Cómo participan los habitantes de la comunidad?   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. ¿Quiénes organizan las actividades deportivas?   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ¿De qué manera? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**JUEGOS OLÍMPICOS COMUNITARIOS**

|  |  |
| --- | --- |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Nombre de la actividad física, deporte o juego tradicional | Pictograma |
| **Reglamento** | |
| 1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |

**CRONOGRAMA JOC**

* Completa la siguiente tabla con los diversos momentos del evento deportivo.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Responsables** |
| **Actividades para realizar al inicio del evento** | Inauguración |  |
| Bienvenida |  |
| **Actividades para realizar durante el evento** | | 1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Actividades para realizar al cierre del evento** | Premiación |  |
| Clausura |  |
| Despedida |  |

* En la siguiente tabla escribe las responsabilidades que cada integrante del equipo debe realizar.

|  |  |
| --- | --- |
| **Actividad** | **Responsable** |
| Reconocimiento para la premiación |  |
| Jueces |  |
| Árbitros |  |
| Ayudantes |  |
| Entrenadores |  |
| Elaboración de invitaciones |  |