



**Jóvenes
en casa**



¿Qué nos está pasando?

Ante la contingencia de salud debida al COVID-19, todas y todos nos quedamos en casa para evitar la expansión del contagio. Sabemos que esto puede ser difícil porque, como jóvenes, disfrutamos mucho de descubrir el mundo y convivir con nuestros amigos y seres queridos.

En todo el mundo estamos enfrentando este reto y para salir de él necesitamos la participación de toda la comunidad. Quedarnos en casa es la única opción, pero eso no significa que debemos abandonar aquello que más nos gusta hacer. Aunque parece un reto difícil de lograr, la imaginación y la creatividad pueden ser nuestras aliadas para seguir adelante con todo lo que nos ayuda a construir nuestro proyecto de vida.

Te preguntarás ¿cómo hacerlo sin salir de casa? Durante todo el mes de mayo se estarán repartiendo cuadernillos donde encontrarás actividades que podrás realizar desde casa y que nos ayudarán a estar en contacto de una forma divertida y colaborativa con compañeros/as, profesores, amigos/as y familia. Entre estas actividades podrás encontrar: retos, trivias, lecturas, concursos e información socioemocional útil que se conforman de acuerdo con cinco categorías: Responsabilidad Social, Educación Integral en Sexualidad y Género, Deportes, Artes y Educación Socioemocional.

Si eres estudiante de educación media superior, te invitamos a sumarte a la Comunidad Jóvenes en Casa, para que juntos/as aprovechemos esta temporada construyendo nuevas experiencias de lectura, arte, deporte y de apoyo socioemocional que ayudarán a cuidar mejor de nosotros mismos, de quienes nos rodean y del medio ambiente.

¡Empecemos!

INSTRUCCIONES:

Al ser parte de la comunidad “Jóvenes en Casa” debes crear una carpeta con el material que tengas disponible y diseñarlo como tú quieras, en la que integres las evidencias de tus experiencias al realizar las actividades que te sugerimos en este cuadernillo.

Es muy importante que guardes todas tus evidencias, ya que cuando regresemos a clases podrás compartir tu carpeta con profesores y compañeros/as para reflexionar sobre todos los aprendizajes y experiencias que nos ha dejado esta contingencia.

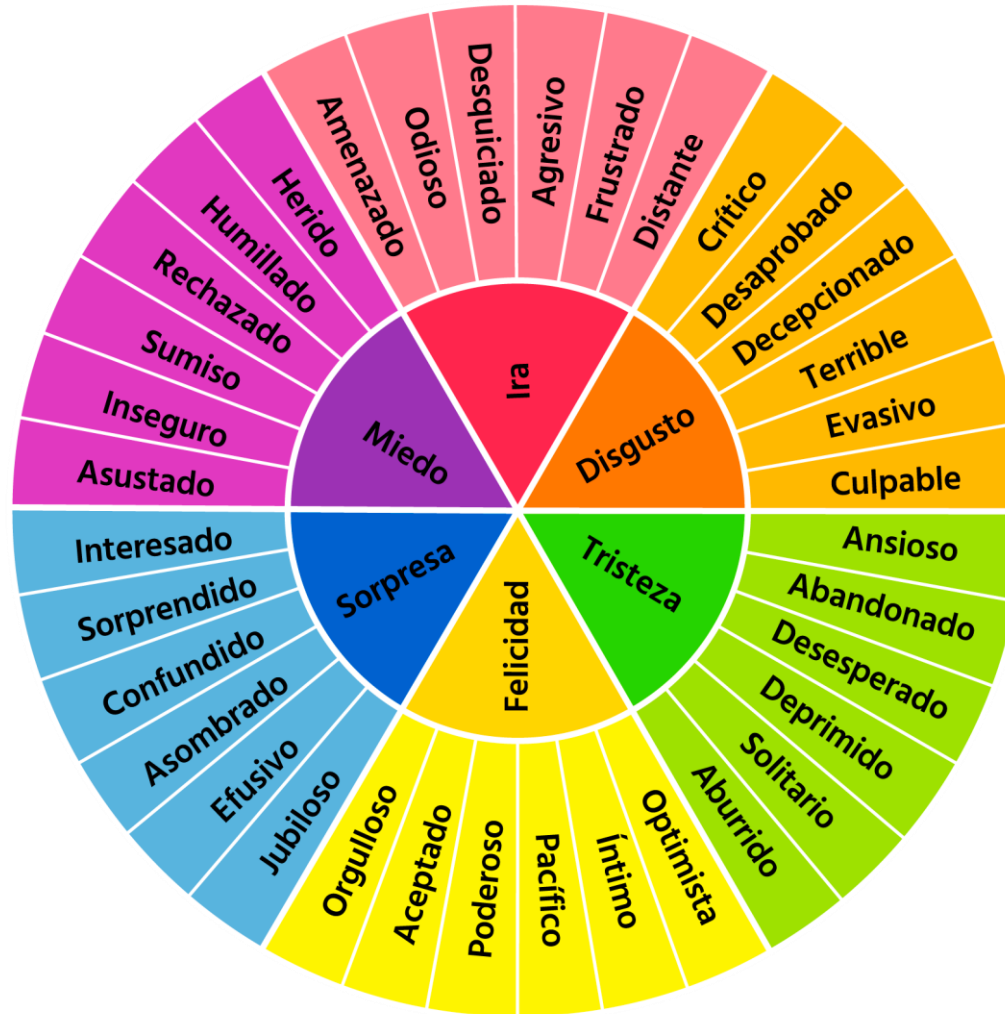
En el presente cuadernillo, encontrarás:

- Mi calendario semanal: en él podrás llevar un seguimiento de tus avances en las actividades y retos que te sugerimos por semana, cada día podrás realizar y compartir 3 aspectos:
 - Los retos de hoy: indica cuál o cuáles actividades y retos decidiste iniciar.
 - Hoy logré: comparte qué actividades o retos lograste concluir, cómo fue que lo conseguiste, qué cosas nuevas aprendiste y si compartiste la actividad con algún integrante de tu hogar.
 - Me sentí: de las emociones que observas en la rueda de las emociones¹ siguiente, analiza cuál define la forma en la que te sentiste al concluir el día.
- Actividades y retos: verás que integramos varias actividades y retos, tú puedes elegir con cual iniciar, también puedes repetirla a lo largo de la semana. No olvides registrar cada actividad que decidas realizar en tu calendario, incluso aquellas que te lleven más de un día hacerlas, ya que este será parte de tu carpeta de experiencias.

¹ Adaptado de la “Rueda de las emociones” de la Dra. Gloria Wilcox



RUEDA DE LAS EMOCIONES





**Jóvenes
en casa**



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

CONSTRUYET



MI CALENDARIO

MAYO	MAYO	MAYO	MAYO	MAYO
11 LUNES	12 MARTES	13 MIÉRCOLES	14 JUEVES	15 VIERNES
Los retos de hoy:	Los retos de hoy:	Los retos de hoy:	Los retos de hoy:	Los retos de hoy:
Hoy logré:	Hoy logré:	Hoy logré:	Hoy logré:	Hoy logré:
Me sentí:	Me sentí:	Me sentí:	Me sentí:	Me sentí:

ACTIVIDADES Y RETOS

DIBUJANDO LAS EMOCIONES

El arte abstracto es un estilo de expresión pictórica que no representa objetos o figuras concretas o reconocibles del mundo real, sino que propone ver las cosas desde una perspectiva diferente, permitiendo mirar más allá de nuestra realidad. Por medio del color, las formas y los diferentes trazos, el arte abstracto busca comunicar visualmente las emociones del autor de la obra. Por ejemplo, puedes ver la siguiente obra del pintor ruso, Vassily Kandinsky, titulada “Amarillo, rojo y azul” (1925), en la que intentó plasmar por medio del color y las figuras, su realidad interior y exterior:



Ahora, te toca a tí; te invitamos a ver cómo podemos conectar nuestras emociones con el color y el trazo:

1. ¿Qué sensación o sentimientos te provoca la pintura de Kandinsky? Coméntalo con tu familia o anótalo en un cuaderno
2. Escoge algún objeto que esté dentro de tu casa y que te provoque algún sentimiento (de cualquier tipo).



3. Ya sea solo o invitando a los integrantes de tu hogar, dibujen este objeto, haciendo que su dibujo sea lo más parecido al objeto en cuestión. De ser posible usa colores, si no usa sólo un lápiz o una pluma, lo que dispongas.
4. Posteriormente, dibuja el mismo objeto de forma abstracta, es decir, sin importar que no se plasmen todas las características del objeto de manera exacta, sino lo que te provoca sentimentalmente.
5. Al terminar, cada uno puede explicar su dibujo abstracto y compararlo con el dibujo real; analicen en conjunto como en el dibujo y en la pintura existen muchos elementos que permiten representar objetos y emociones, sin necesidad de plasmar con exactitud los objetos.
6. Recuerda archivar tus dibujos en tu carpeta de experiencias.

REFORZANDO

¿Crees que las emociones tienen un color específico?

A continuación, escribe qué color tienen para tí estas emociones:

ENOJO		TRISTEZA	
ALEGRÍA		ORGULLO	
SORPRESA		DESAGRADO	

Invita a alguien más a realizar la actividad contigo, no muestres tus respuestas hasta que ambos hayan concluido.

¿Qué diferencias y similitudes encontraste?

LA AGENDA 2030

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), también conocidos como Agenda 2030, fueron creados para reducir las desigualdades en todos los aspectos de la vida y para crear un mundo que sea justo para todos y todas, en donde nadie se quede atrás.

Los ODS son 17 objetivos que persiguen metas específicas de salud, educación, medio ambiente y desarrollo social. ¿Ya los conoces?, con esta actividad podrás conocerlos a detalle.

Seguramente has jugado “memoria”, un sencillo juego de mesa que consiste en juntar pares de tarjetas que se relacionan entre sí, o bien que son iguales. Esta vez jugaremos una variante, en la cual deberás relacionar el ícono que representa cada ODS con su descripción.

1. Recorta cada una de las tarjetas.
2. Coloca todas las tarjetas viendo hacia abajo (con la finalidad de que nadie pueda ver qué contiene cada tarjeta) en la mesa o una superficie plana.
3. En cada turno, cada participante deberá voltear dos tarjetas (una a la vez), si éstas no coinciden, deberá volver a voltearlas. En caso de que las tarjetas coincidan ODS y descripción, el jugador o jugadora las conservará.
4. El jugador o jugadora que junte más pares correctos, será el ganador o ganadora.

Puedes realizar esta actividad tú solo, o bien invitar a los integrantes de tu hogar.

No olvides registrar esta actividad en tu calendario y antes de regresar a tu escuela, pega las tarjetas en pares en tu carpeta de experiencias.

¡Adelante!



**Jóvenes
en casa**



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

CONSTRUYET



1 FIN DE LA POBREZA

2 HAMBRE CERO

3 SALUD Y BIENESTAR

4 EDUCACIÓN DE CALIDAD

5 IGUALDAD DE GÉNERO

6 AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO

7 ENERGÍA ASEQUIBLE Y NO CONTAMINANTE

8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO

9 INDUSTRIA, INNOVACIÓN E INFRAESTRUCTURA

10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES

11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES

12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES

13 ACCIÓN POR EL CLIMA

14 VIDA SUBMARINA

15 VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES

16 PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS

17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS



<p>Poner fin a la pobreza en todas sus formas, en todo el mundo.</p>	<p>Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible.</p>	<p>Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todas y todos en todas las edades.</p>	<p>Garantizar la educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todas y todos.</p>	<p>Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y niñas.</p>
<p>Garantizar la disponibilidad de agua y su gestión sostenible y el saneamiento para todos.</p>	<p>Garantizar el acceso a una energía asequible, segura, sostenible y moderna para todos.</p>	<p>Promover el crecimiento económico sostenido, inclusivo y sostenible, el empleo pleno y productivo y el trabajo decente para todos.</p>	<p>Construir infraestructura resiliente, promover la industrialización inclusiva y sostenible y fomentar la innovación.</p>	<p>Reducir la desigualdad en y entre los países</p>
<p>Lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles.</p>	<p>Garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles</p>	<p>Adoptar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos.</p>	<p>Conservar y utilizar en forma sostenible los océanos, los mares y los recursos marinos para el desarrollo sostenible.</p>	<p>Promover el uso sostenible de los ecosistemas terrestres, luchar contra la desertificación, detener e invertir la degradación de las tierras y frenar la pérdida de la diversidad biológica.</p>
<p>Promover sociedades pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible, facilitar el acceso a la justicia para todos y crear instituciones eficaces, responsables e inclusivas a todos los niveles.</p>	<p>Fortalecer los medios de ejecución y revitalizar la Alianza Mundial para el desarrollo sostenible</p>			



RESPUESTAS:

ODS	DESCRIPCIÓN
1	Poner fin a la pobreza en todas sus formas, en todo el mundo.
2	Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible.
3	Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todas y todos en todas las edades.
4	Garantizar la educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todas y todos.
5	Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y niñas.
6	Garantizar la disponibilidad de agua y su gestión sostenible y el saneamiento para todos.
7	Garantizar el acceso a una energía asequible, segura, sostenible y moderna para todos.
8	Promover el crecimiento económico sostenido, inclusivo y sostenible, el empleo pleno y productivo y el trabajo decente para todos.
9	Construir infraestructura resiliente, promover la industrialización inclusiva y sostenible y fomentar la innovación.
10	Reducir la desigualdad en y entre los países
11	Lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles.
12	Garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles
13	Adoptar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos.
14	Conservar y utilizar en forma sostenible los océanos, los mares y los recursos marinos para el desarrollo sostenible.
15	Promover el uso sostenible de los ecosistemas terrestres, luchar contra la desertificación, detener e invertir la degradación de las tierras y frenar la pérdida de la diversidad biológica.
16	Promover sociedades pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible, facilitar el acceso a la justicia para todos y crear instituciones eficaces, responsables e inclusivas a todos los niveles.
17	Fortalecer los medios de ejecución y revitalizar la Alianza Mundial para el desarrollo sostenible

REFORZANDO:

Escribe en tu carpeta:

- ¿A qué Objetivos de Desarrollo Sostenible consideras que puedes aportar?
- ¿De qué forma puedes tú, como estudiante y persona joven, contribuir con los objetivos de la Agenda 2030?

EL JUEGO DE LA DIVERSIDAD

Nuestra sociedad es diversa. Existen distintos elementos que la hacen ser así, por ejemplo: diferentes lugares de nacimiento, múltiples lenguas indígenas, personas de diferentes edades, hombres y mujeres, distintas profesiones u oficios, y también, hay diferencias en los gustos de las personas, en música, comida, colores, vestimenta, etc.

Las personas también somos diferentes, esas diferencias nos enriquecen y nos hacen crecer como comunidad y sociedad. Saber qué nos gusta, qué nos interesa e incluso qué metas tenemos, nos permite ser conscientes de quiénes somos y nuestro lugar en el mundo.

1. Invita a tu familia a jugar el Basta de la diversidad.
2. Dibuja en tu hoja horizontalmente 15 columnas con los siguientes títulos: nombre, color, prenda de vestir, Poblado/Ciudad/Estado, emoción/sentimiento, lengua/idioma, oficio/profesión, orientación sexual, edad, sexo, grupo musical/cantante, deporte, flor/fruto, personaje mujer de la historia y total de puntos.
3. En cada ronda un participante dice en voz alta la letra "A" y recorre el abecedario en su mente. Cuando la persona jugadora de la derecha lo desee, puede decir "Basta". La persona del abecedario se detiene y enuncia la letra en la que se quedó, con ella tendrá que rellenar las columnas, usando palabras que inicien con esa letra.
4. Es probable que haya campos vacíos, no te preocupes, lo importante es divertirse y reflexionar sobre la diversidad.
5. Al finalizar la ronda, quien termine primero dice "Basta" y comienza a contar hasta 10 para que los/as demás participantes terminen de escribir. Al finalizar estos últimos 10 segundos revisen sus respuestas para asignar puntajes:
 - a. 100 pts si es respuesta única
 - b. 50 pts si dos personas pusieron la misma respuesta
 - c. 25 pts si tres personas pusieron la misma respuesta
6. Al finalizar la ronda, sumen sus puntos y escríbalos en la columna de "Total de puntos".
7. Recuerda que la diversidad existe en todo lo que somos y vemos, que la diversidad no es un obstáculo, sino que enriquece a las personas y a las comunidades.

REFORZANDO

La sexualidad es parte natural de todos los seres humanos, es igual de importante que otros ámbitos de nuestra vida. Mirarla como un derecho nos permite reconocer que la sexualidad es algo positivo y necesaria para el bienestar, desarrollo y felicidad de TODAS las personas.

En esta sopa de letras vas a identificar 19 palabras relacionadas con la sexualidad y la salud sexual.

- Registra en cuanto tiempo logras identificar todas las palabras y anótalo en tu cuaderno de trabajo.
- Al finalizar, escribe una definición de SEXUALIDAD , de acuerdo con lo que conoces y las palabras que encontraste.
- Puedes reproducir en hojas reciclables este ejercicio para retar a otros integrantes de tu familia:

SEXUALIDAD
GÉNERO
IDENTIDAD
DIVERSIDAD
PLACER
BIENESTAR
LAICIDAD
CIUDADANÍA
AUTOEROSTISMO
AFECTO
DERECHOS
RESPETO
REPRODUCCIÓN
DECISIONES
AUTONOMÍA
SALUD
EDUCACIÓN
CUERPO
EMOCIONES

E	R	D	D	I	S	I	D	A	I	D	E	M	G	R	R	A	D	I
I	L	L	A	I	C	I	D	A	D	L	S	N	N	U	O	E	A	C
L	E	E	N	I	B	I	E	N	E	S	T	A	R	M	V	N	E	S
S	D	E	C	I	S	I	O	N	E	S	E	I	S	D	D	O	C	E
L	N	M	A	O	I	A	C	N	S	U	I	I	A	A	A	P	E	G
O	É	C	Z	A	E	O	Ó	E	R	I	T	D	N	R	A	S	Q	É
S	E	G	T	S	I	I	I	T	A	S	I	S	I	E	U	A	D	N
R	P	I	L	O	C	I	U	I	O	S	T	D	S	P	T	L	N	E
A	U	P	S	A	I	E	N	R	R	D	A	E	D	R	O	U	E	R
R	D	D	C	N	T	A	E	E	A	O	O	A	D	O	N	D	R	O
U	N	U	D	S	D	O	V	D	S	P	D	T	E	D	O	E	Y	A
B	D	R	A	A	T	I	I	Y	R	I	D	U	M	U	M	P	R	D
E	C	A	D	U	D	T	A	E	L	A	E	E	O	C	Í	L	E	I
D	Í	U	A	O	N	N	U	A	L	A	R	C	C	C	A	A	L	U
R	I	O	Q	E	O	C	U	A	Ñ	N	E	D	I	I	F	C	S	N
C	A	C	D	M	E	X	A	D	O	U	C	E	O	Ó	E	E	S	N
O	E	I	R	C	E	V	L	C	N	U	H	N	N	N	C	R	I	D
D	N	R	E	S	P	E	T	O	C	S	O	D	E	E	T	A	O	O
D	E	Ñ	E	N	I	A	T	C	E	E	S	E	S	D	O	M	I	P

EJERCÍTATE

Como la semana pasada, recuerda que antes de iniciar con nuestra actividad física debemos realizar los ejercicios de estiramiento. Tómate tu tiempo y recuerda no excederte; ir de a pocos respetando y conociendo tu cuerpo.

Actividad 1. Plancha

En esta sesión, vamos a hacer ejercicios para fortalecer nuestro torso y abdomen. El fortalecimiento de estas áreas es muy importante ya que protegen tu columna vertebral y ayudan a mejorar tu postura, aún cuando pasas mucho tiempo en una misma postura:

- Recuéstate boca abajo, con tus piernas estiradas.
- Vas a levantar tu cuerpo sostenido por tus antebrazos y tus dedos de los pies.
- Mantén tu espalda recta sin que ésta se curve.
- Mantén esta postura de plancha entre 30 y 60 segundos
- Descansa 1 minutos y repítelo 2 veces más.



Hacerla por lo menos 3 veces a la semana y cada semana agrégale 10 segundos en cada serie.

Actividad 2. Abdominales

- Recuéstate boca arriba, con tus piernas flexionadas. Acerca tus tobillos a tus muslos y abre tus piernas a lo ancho de tus caderas.
- Con tu cabeza, espalda y manos sobre el piso, trata de llevar tus rodillas hacia tu pecho y lentamente bajaslas, pero no dejes caer tus pies completamente, sólo hasta que las puntas de tus dedos de los pies toquen el piso.
- Nuevamente, sube tus piernas al pecho y bajaslas sin que tus pies toquen el piso completamente.



- Empieza haciendo 4 series de 25 repeticiones y descansa entre 30 y 60 segundos entre cada una.

REFORZANDO

Anota en tu libreta ¿cuales músculos consideras más importantes para el funcionamiento de tu cuerpo?

CONECTO CON MIS EMOCIONES

¿Has sentido que de pronto no puedes controlar tus emociones?, o ¿haces y dices cosas de las cuales luego te arrepientes?, es importante aprender a ubicar las emociones que estamos sintiendo para poder aprender a manejarlas, y así lograr una perspectiva objetiva de las situaciones que vivimos.

Te invitamos a hacer el siguiente ejercicio², trata de ubicarte en un lugar tranquilo en el que no seas interrumpido, recuerda que puedes invitar a los integrantes de tu hogar a realizarlo contigo, o bien puedes hacerlo solo o sola. No olvides registrar en tu calendario todas las veces que lo pongas en práctica.

Esta técnica es útil cuando necesitas tomar una distancia emocional y conservar una perspectiva objetiva de la situación.

1. Inicia con 3 respiraciones profundas para alcanzar una mayor oxigenación en tu cuerpo y cerebro. Esto te ayudará a estar en contacto contigo mismo.

² Actividad adaptada de Construye T, (2020) Ficha 29-Me desconecto del mundo, me conecto conmigo. En https://www.construyet.org.mx/resources/pdf/fichas/29_Me_desconecto_del_mundo_me_conecto_conmigo_1_2_4_e_u_1.pdf



2. En la tercera respiración profunda mantén el aire en tus pulmones por unos segundos y coloca los dedos sobre tu cara de la siguiente manera:
 - a. Con los pulgares cierra suavemente tus oídos.
 - b. Con los índices, cierra tus ojos con suavidad y cuidado.
 - c. Con los dedos medios presiona apaciblemente tu nariz hasta cerrarla.
 - d. Con los dedos anulares y meñiques cubre tus labios.
3. Durante estos segundos debes prestar atención a lo que experimenta tu cuerpo. Podrás notar la intensidad del contacto contigo mismo, y poco a poco entrarás en un estado de tranquilidad emocional.
4. Repite el ejercicio cuantas veces consideres necesario hasta llegar a una calma plena.
5. Cuando hayas logrado manejar la emoción o sentimiento, puedes retomar el tema con mayor claridad y asertividad.
6. Registra a continuación la emoción que sentías predominaba en tí antes del inicio, e ilumina el recuadro de acuerdo al nivel de intensidad con que la sentías, y cómo es que la sientes después de hacer el ejercicio:

ANTES DEL EJERCICIO	
EMOCIÓN	INTENSIDAD DE LA EMOCIÓN
DESPUÉS DEL EJERCICIO	



**Jóvenes
en casa**



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

CONSTRUYET



Al servicio
de las personas
y las naciones

EMOCIÓN	INTENSIDAD DE LA EMOCIÓN

Para que este ejercicio te sea de utilidad, es importante que te concentres. Aprender a manejar tus emociones es cuestión de mucha práctica, no desesperes si no logras hacerlo a la primera, trata de que este sea un ejercicio constante.



**Jóvenes
en casa**



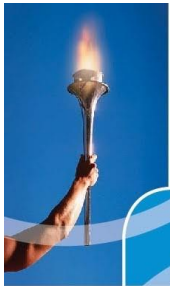
EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



INFORMACIÓN ADICIONAL



Jóvenes en casa



Aprendiendo sobre los



La llama olímpica

En cada edición de los Juegos Olímpicos, hay una llama especial que recorre un gran camino, conocido como el relevo de la llama olímpica.



La llama olímpica es un símbolo de los Juegos Olímpicos. Conmemora el robo del fuego de los dioses por parte de Prometeo y su posterior entrega a la humanidad.

La ceremonia de encendido de la llama se lleva a cabo ante las ruinas de las columnas del templo de Hera en la Olimpia antigua.

Para encender las llamas se usan los rayos del sol, que se reflejan sobre un pebetero con aceite.

El aceite enciende una llama que, a su vez, se usa para alumbrar una antorcha con la que se da comienzo a un periplo que avivará el espíritu olímpico en otros lugares del mundo.



El fuego, las llamas, las antorchas y las velas siempre han tenido un significado especial para los seres humanos y desempeñan un papel fundamental en los ritos y ceremonias, tanto en los Juegos Olímpicos modernos como en los de la Antigüedad.

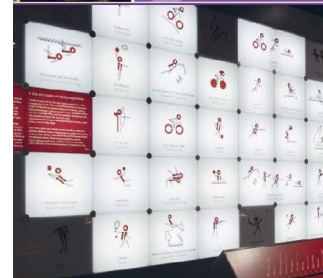
Referencia: Comité Olímpico Internacional (COI). Los fundamentos de la educación en valores olímpicos. 2018.



Aprendiendo sobre los



El Museo Olímpico y el Centro de Estudios Olímpicos



Situados en la ciudad suiza de Lausana, cerca de la sede del COI, el Museo Olímpico y el Centro de Estudios Olímpicos son los centros educativos del Movimiento Olímpico.

La idea de crear un museo y un Centro de Estudios Olímpicos se remonta a Pierre de Coubertin, el francés a quien debemos el renacimiento de los Juegos Olímpicos en el siglo XIX.

Coubertin consideraba que el Movimiento Olímpico debía trabajar a favor de los objetivos educativos que le habían inspirado. En sus propias palabras, «no he podido concluir lo que quería perfeccionar; creo que un centro de estudios olímpicos ayudaría, más que cualquier otra solución, a la conservación y el progreso de mi trabajo».

El 23 de junio de 1982, el Museo Olímpico se inauguró en el centro de Lausana.

El 11 de octubre del mismo año, la biblioteca y el Centro de Estudios Olímpicos (CEO) abrieron sus puertas.

El CEO es uno de los centros de referencia sobre información escrita y audiovisual sobre el Movimiento Olímpico y los Juegos Olímpicos.

El Museo Olímpico ofrece una exposición permanente con un gran número de presentaciones interactivas y exposiciones especiales, a lo que se suma un programa escolar.



Referencia: Comité Olímpico Internacional (COI). Los fundamentos de la educación en valores olímpicos. 2018.





Jóvenes en casa



Aprendiendo sobre los



Cinco Temas Educativos del Olimpismo

1

Experimentar la **alegría del esfuerzo** a través del **Deporte** y la **Actividad Física**.



Los niños y la actividad física

Los jóvenes desarrollan y ponen en práctica sus habilidades motoras, conductuales e intelectuales al retarse a sí mismos y entre ellos en actividades físicas, de movimiento, juegos y deportes.

Los niños son activ@s por naturaleza

Según crecen, se van haciendo más sedentari@s. Los jóvenes necesitan la motivación de diferentes métodos y actividades, además de ver resultados de su avance.

Los niños crecen en diferentes momentos y ritmos

Es necesario adaptar las actividades deportivas para que se adecúen a la edad, la capacidad y la pericia de los estudiantes.

Las capacidades para el deporte se aprenden en edades tempranas

Aunque nunca es tarde para desarrollar las capacidades motoras, la mayoría, si no todas, de las que se requieren en el deporte adulto y otras actividades de ocio, se aprenden en la edad temprana.

En el deporte, la variedad es la sal de la vida

Si se presentan diferentes actividades a los niños, es más probable que encuentren aquella que les apasiona y les motiva.

Vinculación de programas

Los programas escolares de educación física pueden vincularse con clubes deportivos, instalaciones comunitarias y otros programas.

Referencia: Comité Olímpico Internacional (COI). Los fundamentos de la educación en valores olímpicos. 2018.



Aprendiendo sobre los



Cinco Temas Educativos del Olimpismo



2 Aprender a Jugar Limpio

El "juego limpio" va más allá del deporte, y se refiere a seguir las reglas, en general.

El concepto de juego limpio era una idea deportiva que subrayaba la necesidad de respetar las reglas del juego.

El espíritu del "juego limpio" se identifica a partir de comportamientos como el darse la mano antes de iniciar un partido.

Hoy, prácticamente todos los países han desarrollado un concepto de "juego limpio" en sus propios idiomas.



El "juego limpio" goza de reconocimiento mundial como un principio básico de derechos humanos.

El "juego limpio", bien sea en el deporte o en otro ámbito, es un concepto que debe enseñarse.

Se puede enseñar tanto en clases de educación primaria como en niveles educativos más altos.

Aprender a jugar limpio en el deporte puede desarrollar y reforzar ese comportamiento en la sociedad y en la vida.

Referencia: Comité Olímpico Internacional (COI). Los fundamentos de la educación en valores olímpicos. 2018.





Jóvenes en casa



Aprendiendo sobre los



Cinco Temas Educativos del Olimpismo



3 El respeto a uno mismo, a los demás y el entorno

Cuando l@s jóvenes del mundo multicultural en el que vivimos aprenden a aceptar y respetar la diversidad y mantienen una actitud pacífica a nivel personal, se favorece la paz y el entendimiento internacional.

Principios fundamentales:

Todas las personas y culturas tienen un valor.

La violencia no es la mejor manera de resolver un conflicto.

A l@s niñ@s debe enseñarse el respeto y aceptación de las diferencias.

Las familias y el entorno pueden apoyar para enseñar el respeto y la aceptación de l@s demás.

La tradición es clave en la construcción de una sociedad que respete a un@ mism@ y a l@s demás.

Aceptar la diversidad es una buena base para el desarrollo del respeto por l@s otr@s.

Cuando ponemos en tela de juicio los prejuicios, promovemos la tolerancia y el respeto por l@s otr@s.

Referencia: Comité Olímpico Internacional (COI). Los fundamentos de la educación en valores olímpicos. 2018.



Aprendiendo sobre los



Cinco Temas Educativos del Olimpismo



4 Dar lo mejor de uno mismo aspirando a la excelencia

Importancia de las **Comunidades Saludables:**

Centrarse en la excelencia puede ayudar a l@s jóvenes a tomar decisiones positivas y equilibradas, así como a dar lo máximo de sí mism@s ante cualquier objetivo que se propongan.

- Suelen ser limpias y seguras.
- Responden a las necesidades de tod@s l@s niñ@s y jóvenes, independientemente de su condición.
- Ofrecen oportunidades para que l@s niñ@s y l@s jóvenes de todas las edades practiquen actividad física.
- Ofrecen entornos sin discriminación, acoso o intimidación.
- Son lugares en los que las diferencias personales y las tradiciones culturales se valoran y respetan.
- Reconocen que los padres y la comunidad desempeñan un papel esencial en el desarrollo de niñ@s y jóvenes saludables.

Referencia: Comité Olímpico Internacional (COI). Los fundamentos de la educación en valores olímpicos. 2018.

