



# LET'S MOVE



#OlympicDay

ICBC 





ICBC 



# EQUILIBRIO ENTRE CUERPO, MENTE Y VOLUNTAD

## RESULTADOS ESPERADOS DE ESTA ACTIVIDAD:

- Vivenciar la importancia del control de las emociones en situaciones en las que debe actuar bajo presión física y mental.
- Aprender a concentrarse y enfocarse en el momento presente.
- Comprender que el ejercicio de la voluntad se traduce también en la adquisición de hábitos saludables y su consecuente repercusión en logros intelectuales y físicos.
- Desarrollar armoniosamente sus actividades físicas juntamente con las intelectuales y sociales.
- Valorar la propia fuerza de voluntad como instrumento necesario para decidir en situaciones adversas.

## MATERIALES

Cartulina, cartón, bolsas de residuos de jardinería (por su mayor tamaño) o cualquier material sobre el cual los participantes se puedan parar.

## 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

## ARMADO

Dividir el grupo en subgrupos, promoviendo la integración de equipos mixtos.

La cantidad de alumnos por equipos estará determinada por el tamaño de la superficie sobre la cual se van a parar.

Deben estar lo suficientemente apretados como para que tengan que lograr equilibrio durante el juego sin “caerse” de la superficie (cartulina, bolsa, cartón u otra) a la que denominaremos “nube”.

Cada equipo se sitúa sobre “una nube” y se les indica que sin caerse (salirse) de la misma, deben darle vuelta (o sea deben quedar pisando el reverso de ésta).

De acuerdo con la edad se puede agregar la consigna de hacerlo sin hablar.

## ACTIVIDAD

- Breve introducción al eje temático.
- Recibir al grupo, reflexionar con los alumnos acerca de qué entendemos por “Equilibrio entre cuerpo, mente y voluntad”. Este valor también puede ser abordado desde la consigna “Vivir en armonía”.
- Realizar preguntas disparadoras o identificar personas que para ellos sean ejemplo de equilibrio/ armonía en su accionar diario.
- ¿Conocen alguna acción, alguna actitud de un deportista destacado que responda a esta valoración?

## ACCIÓN ¡VAMOS A JUGAR!

No olvides fotografiar y/o filmar la actividad.

## REFLEXIÓN FINAL



# POSTEO



Invitamos a todos los que participaron a subir sus fotos con el #letsmove #olympicday y @coargentina en sus redes durante las celebraciones del Día Olímpico (23 de junio).



#OlympicDay

LET'S  
MOVE