

¡MUÉVETE!

OBJETIVO

Ayudar al alumno a elegir aquella actividad física que encaje mejor con su personalidad, entorno, tiempo y constitución e ilustrar sus beneficios.



Una hora

DESCRIPCIÓN

El profesor divide la clase en cinco grupos y dice a cada uno (en secreto) el nombre de un deporte. El grupo escribe una lista de los aspectos más relevantes del deporte seleccionado. El profesor mezcla las listas y las intercambia entre los grupos, que deben adivinar de qué deporte se trata. Después, se abre un debate de unos 15 minutos sobre los deportes más comunes, la importancia de divertirse y relacionarse; el tiempo que diariamente se debe dedicar al ejercicio físico (30 minutos diarios) y las consecuencias del sedentarismo (obesidad, debilidad muscular, desgana, bajo rendimiento escolar, etc.).

MATERIAL

- Hojas en blanco.

Deportes y cualidades

- ➔ FÚTBOL: Equipo, aire libre, esfuerzo medio, agilidad y resistencia.
- ➔ ATLETISMO: Individual, aire libre, esfuerzo alto, constancia y musculación.
- ➔ NATACIÓN: Individual, en piscina, esfuerzo alto, constancia y musculación de la espalda.
- ➔ BALONCESTO: Equipo, aire libre/gimnasio, esfuerzo alto, resistencia, buena estatura.
- ➔ DANZA: Equipo, gimnasio, esfuerzo medio, ritmo, flexibilidad y coordinación.
- ➔ ARTES MARCIALES: Equipo, gimnasio, esfuerzo medio, autocontrol, concentración.
- ➔ GIMNASIA: Individual, gimnasio, esfuerzo medio, flexibilidad, musculación.
- ➔ CICLISMO: Individual, aire libre, esfuerzo alto, constancia.