



Una iniciativa de:



INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE

Organización coordinadora regional:



Organización ejecutora local:



Aliados locales:



Ministerio de Educación



República del Ecuador



Gobierno del Encuentro

Juntos lo logramos

APRENDER
CON DEPORTE
Y TECNOLOGÍA



@FundacionEsquel

SEMANA 1

AUTOCONOCIMIENTO

Bienvenidos y bienvenidas a **Sportic**, cada semana publicaremos diferentes actividades sobre deporte, tecnología y nuestro proyecto comunitario para trabajar habilidades que nos ayuden a desarrollarnos mejor. ¡A aprender divirtiéndose!

Para empezar, esta semana abordaremos el autoconocimiento, esto quiere decir que conocernos es importante, reconocer nuestras emociones, fortalezas y desafíos es clave para saber actuar en la sociedad. Tener conciencia de esto nos ayudará a tomar decisiones, conocer lo que queremos y plantearnos metas a futuro.



HABILIDADES DEPORTIVAS

Balón en tres tiempos



VIDEO



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

¡Seamos honestos/as!, la mayoría de nosotros/as creemos conocernos bien, pensamos que ya sabemos la posición en la que jugamos en la cancha o cual es el límite de altura cuando saltamos o damos por sentado que no sabemos bailar tal canción. ¿Qué pasa si no es así?, ¿Acaso sabemos cómo reaccionaremos ante cada situación de la vida, como por ejemplo un pase en profundidad al arco por la izquierda y el portero en el centro del arco? La siguiente actividad nos ayudará a conocernos mejor.

INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD

30
min

Primer tiempo: creación del balón

Paso 1: imagina un balón casero.

Paso 2: inspecciona tu casa, los materiales con que cuentas, tales como trapos, fundas, ligas o papeles.

Paso 3: combina y ajusta estos materiales para darle mayor volumen al balón casero y ¡listo! Si puedes, guárdalo para las próximas actividades.

Segundo tiempo: puntería con el balón

Paso 1: tienes que conseguir un aro para lanzar el balón, si no tienes uno cerca, usa un balde de agua o pide ayuda a alguien más para que use sus brazos como aro.

Paso 2: afina tus sentidos, lanza el balón a partir de 5 metros de distancia, una y otra vez. La meta es lanzarlo desde lo más lejos posible.

Tercer tiempo: dominadas con el balón

Paso 1: con tu balón casero en los pies, vas a dominar el balón sin dejar que toque el suelo.

Paso 2: marca en una hoja el número máximo de rebotes conseguidos.



Materiales: recortes de tela viejos o que no uses, fundas, ligas o papeles.



REFLEXIONEMOS EN NUESTRA BITÁCORA SEMANAL



Tarea: en la bitácora en la sección “Reflexionando mis habilidades digitales” escribe tu respuesta a estas preguntas. Eres libre de escribir lo que sientas, recuerda que no hay respuestas incorrectas.

1. ¿De las actividades deportivas propuestas disfrutaste más de armar el balón o de jugar con él?, ¿Por qué?
2. Si pediste ayuda a alguien en la armada del balón, ¿Quién fue y cómo te ayudó?
3. Haz una lista de las tres principales actividades a las que destinas el tiempo libre. ¿Cada cuánto las realizas?, ¿Sientes que quisieras dedicarle más tiempo a alguna de ellas?

.....
**¡Felicitaciones! Culminaste la
primera actividad.**





HABILIDADES DIGITALES

Reconociéndonos en nuestra vida digital



VIDEO



Programa de Participación Estudiantil
Autoconocimiento y
habilidades digitales

Iván Tercero
Tutor



esquelclic.org

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Nosotras y nosotros, como muchas personas que nacimos en un mundo con tecnologías, tenemos una gran cantidad de cuentas en redes sociales a las que actualizamos constantemente y les dedicamos una parte de nuestro día. Sin miedo alguno, vamos a hacer un mapa de los usos que hacemos de nuestro mundo digital.

INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD

20
min

En tu bitácora, realiza un cuadro con las descripciones recolectadas en la última semana (7 días):

- Un listado de las redes sociales que usas (columna 1).
- Número de fotos propias compartidas donde apareces (columna 2).
- Tiempo dedicado al día, en cada una de las redes sociales para revisar novedades y para actualizar tu perfil (columna 3).

Te compartimos a continuación un ejemplo:

Red Social	Fotos propias	Tiempo que dedico al día
Instagram	15	90 minutos
Facebook	10	80 minutos

Como material complementario de esta semana te dejamos una pequeña **guía de herramientas para el ciudadano digital** con recomendaciones para el manejo de tu identidad en el mundo digital:

[Herramientas para el ciudadano digital / Telefónica](#)



Materiales: bitácora y un lápiz o esfero.



REFLEXIONEMOS EN NUESTRA BITÁCORA SEMANAL



Tarea: en la bitácora en la sección “Reflexionando mis habilidades digitales” escribe tu respuesta a estas preguntas.

1. ¿Alguna vez has reflexionado sobre toda la información que compartes en redes sociales?, ¿Qué opinas?
2. Haz una lista de 5 elementos que consideres que se deben tener en cuenta al utilizar las redes sociales.
3. ¿Crees que las mujeres o los hombres están más expuestos en redes sociales?, ¿Por qué crees eso?



**¡Felicitaciones! Culminaste la
segunda actividad.**





MANOS A LA OBRA

Construyendo mi proyecto de vinculación

Semana a semana, trabajaremos en tu proyecto de vinculación, parte por parte, como si fuera un rompecabezas, y cada semana nos inspiraremos en uno de los valores olímpicos para conocerte, comprender a tu comunidad e idear el proyecto. ¿Has escuchado sobre los valores olímpicos? Te invitamos a descubrirlos con nosotros. ¡Empecemos!

Cuando hablamos de respeto, sabes que este empieza por uno y una misma y, para respetarte, el primer paso es conocerte. Eso nos lleva a hacernos preguntas como: ¿Qué me gusta y qué no? ¿Qué prefiero? ¿Qué me hace sentir bien? ¿Qué me hace soñar?

Uno de los propósitos que perseguimos durante estas 20 semanas en las que estaremos juntos y juntas, es acompañarte en la construcción de tu proyecto de vinculación. Pero antes de empezar a elaborarlo, las primeras 5 semanas te contaremos de qué se trata. ¿Qué es un proyecto?, ¿Qué es vinculación?, ¿Por qué tengo que hacer un proyecto de vinculación?

¿Has escuchado hablar sobre la palabra proyecto?, ¿Cuáles son las primeras ideas o palabras que se te ocurren al escucharla?, ¿Qué se te viene a la mente al escucharla?

Infinidad de autores lo definen como un conjunto de pasos coordinados y organizados en torno a un objetivo. Y es básicamente eso, un conjunto de ideas y actividades organizadas en torno a un propósito mayor.

Contar con un proyecto, es contar con una planificación clara y una guía para lo que queremos hacer. ¡Avancemos a la actividad de esta semana para indagar más sobre esta palabra!

EN LA SECCIÓN “MI PROYECTO DE VINCULACIÓN” de la bitácora responde estas preguntas:



- ¿Qué es lo que me divierte hacer?
- ¿Cuáles son mis principales pasatiempos?
- ¿A qué me gustaría dedicarme en un futuro?
- ¿A qué te suena la palabra **PROYECTO**?

Te invitamos a que en tu bitácora escribas la palabra **PROYECTO** y alrededor de ella coloques 5 palabras que sientas que se relacionan.

Además, consulta en Internet o habla con alguien en casa y escribe lo que te digan a la pregunta ¿Qué es un proyecto?

**¡Felicitaciones!
Culminaste las
actividades de la
semana.**



¡Continuamos la siguiente semana! Estaremos en el foro de **WhatsApp** para cualquier pregunta que tengas o ideas que quieras compartir.

No olvides enviartu bitácora semanal a tu mediador de aprendizaje o guardarla en casa para entregarla luego en tu Unidad Educativa.