
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento:</b> Planes de mejoramiento		<b>Versión 01</b>	<b>Página</b> 1 de 1

<b>ASIGNATURA /AREA/ NÚCLEO</b>	Núcleo lúdico-recreativo Educación física, artística y lúdica	<b>GRADO:</b>	S1 101, 102, 103, 104
<b>PERÍODO</b>	4	<b>AÑO:</b>	2024
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE</b>			

### DESEMPEÑOS:

- Desarrolla y ejecutar estrategias de juego, adaptándose a las condiciones cambiantes del partido y del oponente, analizando situaciones de juego para tomar decisiones rápidas y efectivas.
- Mejora las habilidades técnicas específicas del deporte, como el pase, el lanzamiento, el bloqueo y la recepción, entre otras.
- Comprende y aplicar las reglas y técnicas adecuadas para cada deporte de conjunto.
- Contribuye al mantenimiento y mejora de la condición física a través de actividades prácticas relacionadas con las capacidades físicas resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- Promueve el respeto hacia los compañeros fomentando el espíritu deportivo y el juego limpio.
- Adquiere conocimientos teóricos sobre la historia, reglas y tácticas de los deportes de conjunto.
- Construye colectivamente propuestas
- Aplica conceptos y técnicas propias del dibujo técnico y geométrico para construir en la realidad

### ACTIVIDADES A DESARROLLAR INCLUYENDO BIBLIOGRAFIA DONDE SE PUEDA ENCONTRAR INFORMACIÓN:

#### ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA.

#### ACTIVIDAD #1

Lee el documento **Los valores a través del deporte**. (Ver documento ANEXO 1). Resuelve las siguientes actividades:

1. Reflexión Escrita: Mi Experiencia con los Valores en el Deporte. Realiza una reflexión de una página sobre la lectura del documento y cómo has experimentado los valores en cualquier contexto deportivo.
2. Análisis de Casos Deportivos. Apóyate en una búsqueda en internet donde encuentres 3 casos de la vida real relacionado con un dilema ético en el deporte, como por ejemplo, un caso de dopaje, juego sucio, descalificación, trampa en el deporte, entre otros. Debes analizar cada uno de los casos y responde: ¿Qué valores se vieron comprometidos?

3. Lluvia de Ideas personal: Valores en mi Deporte Favorito. Elige tu deporte favorito y realiza una lista de los 5 valores que consideres más importantes que crees que se promueven en ese deporte. Luego, deben escribir un párrafo explicando cómo esos 5 valores se ven reflejados en el deporte.
4. Diagrama de Valores. Según la siguiente lista de valores comunes en el deporte como: Respeto, solidaridad, equidad, juego limpio, trabajo en equipo, perseverancia, disciplina, liderazgo. Clasifica esos valores según consideres el más al menos importante. Luego debes justificar porque para ti realizaste esa clasificación.
5. Cómic de Valores en el Deporte. Explorar y representar cómo los valores en el deporte pueden resolver situaciones de conflicto o tensión a través de una historia visual.

Materiales:

- Hojas de papel (cuadrículadas)
- Lápices, bolígrafos, marcadores de colores
- Reglas para dibujar.

#### **Paso 1:** Elegir un Valor Deportivo.

Instrucción: Elige un valor deportivo que quieras representar en tu cómic. Puedes escoger entre valores como el respeto, el trabajo en equipo, la honestidad, el juego limpio, la perseverancia, la solidaridad, entre otros.

Ejemplo: Si eliges “juego limpio”, tu cómic podría tratar sobre un jugador que decide no aprovechar una falta cometida por el equipo contrario para sacar ventaja injusta.

#### **Paso 2:** Definir la Situación Deportiva.

Instrucción: Piensa en una situación que puedas representar en tu historia donde el valor que has elegido sea puesto a prueba o sea el centro de la acción. Define el conflicto que surge y cómo los personajes resuelven la situación aplicando ese valor.

Ejemplo: Un jugador está a punto de engañar al árbitro para obtener una ventaja, pero al final decide ser honesto y confiesa que no fue falta.

#### **Paso 3:** Crear el Guion del Cómic.

Instrucción: Antes de empezar a dibujar, escribe un guion simple para tu cómic. Piensa en los personajes, el conflicto y el diálogo.

Personajes: Define quiénes serán los personajes principales (jugadores, árbitros, entrenadores, etc.).

Escenario: Decide en qué contexto ocurre la historia (un partido de fútbol, una carrera, un entrenamiento, etc.).

Diálogo: Piensa en qué dirán los personajes en cada escena y cómo el diálogo reflejará la resolución del conflicto con el valor elegido.

Final: Establece un final claro en el que el valor se aplique y se vea cómo beneficia a los personajes o mejora la situación.

#### **Paso 4:** Dividir la Historia en Viñetas.

Instrucción: Decide cuántas viñetas (cuadros o escenas) tendrá tu cómic. Normalmente entre 8 y 10 viñetas es una buena cantidad para contar una historia breve. Cada viñeta debe representar un momento clave de la historia: introducción del conflicto, desarrollo del problema, momento de decisión o cambio, y resolución final.

#### **Paso 5:** Dibuja tu Cómic.

Instrucción: Comienza a dibujar tu cómic en las viñetas. Haz que los personajes sean expresivos para que sus emociones reflejen la tensión del conflicto y la importancia del valor.

Dibuja el escenario donde ocurre la historia (campo de fútbol, cancha de baloncesto, etc.).

Añade los diálogos en globos de texto.

Usa colores para hacer tu cómic más atractivo y para resaltar momentos importantes, como el cambio de actitud de los personajes.

### **Paso 6: Revisión y Reflexión.**

Instrucción: Una vez que hayas terminado, revisa tu cómic. Asegúrate de que la historia tiene un comienzo, un desarrollo y un final claro.

Reflexión Escrita: Escribe un breve párrafo en la parte inferior de tu cómic explicando qué valor representaste y cómo la historia muestra su importancia en el deporte.

## **ASIGNATURA: LUDICA.**

### **1. Teóricas: Reflexión sobre la Lúdica**

Definición personal de lúdica: Escribe una definición propia de lúdica, reflexionando sobre cómo juega un papel en tu vida cotidiana.

Historia de los juegos: Realiza una investigación sobre la evolución de los juegos a lo largo de la historia y cómo han influido en diferentes culturas.

Beneficios del juego: Elaborar un escrito de una página sobre los beneficios físicos, emocionales y sociales del juego para las personas.

2. Mi juego favorito: En una hoja de block dibuja y pinta tu juego favorito, ya sea uno de la infancia o actual. Realiza una descripción de cómo son sus sentimientos y emociones cuando practicas ese juego.

3. Collage. Explora las diferentes formas de diversión y juego a través de la creación de un collage que represente visualmente lo que significa la lúdica para ti.

### **Materiales necesarios:**

Imágenes impresas, de revistas o periódicos.

Tijeras y pegante.

Hoja de block.

Marcadores y colores.

### **Paso a paso:**

El collage es una forma artística que permite combinar imágenes, texturas y colores de diversas fuentes para crear una obra visualmente atractiva y significativa.

Piensa en actividades que consideras divertidas, tanto en tu vida cotidiana como en su infancia. Puedes pensar en deportes, juegos, actividades creativas, momentos con amigos o en la naturaleza.

Selección de imágenes: Busca en revistas y periódicos imágenes, palabras, o símbolos que le recuerden o representen los conceptos de diversión, felicidad, goce, alegría y juego. Pueden ser fotos de personas jugando, colores que le transmitan alegría, objetos relacionados con actividades lúdicas (como pelotas, bicicletas, dibujos, manualidades, videojuegos, libros, etc.).

Luego de recortarlas organización y composición: Debes organizar las piezas sobre la hoja de block sin pegarlas aún. Puede jugar con diferentes composiciones hasta encontrar una que le guste. Anímalo a

experimentar con la disposición de las imágenes, superponiendo algunas, creando contrastes o agrupando elementos que tengan un significado especial.

**Pegado de las imágenes:** Una vez decidida la disposición, comienza a pegar las imágenes sobre la hoja, asegurándose de que cada elemento esté bien adherido.

**Toques finales:** Puedes usar marcadores, lápices de colores o crayones para agregar detalles, bordes o palabras que complementen su collage. Puedes incluir frases relacionadas con el juego o la diversión, o escribir pequeñas reflexiones sobre lo que representa cada parte del collage.

## Asignatura Artística

La creación de estructuras básicas a través de la sujeción con nudos

Quizás la cabuyería sea uno de los oficios más antiguos, pues ya en los orígenes del ser humano se utilizaban cáñamos para unir un palo a una punta de flecha. Pero aún hay que darle más importancia si es un elemento de seguridad en nuestro trabajo, por esto vamos a estudiar y practicar con una serie de nudos certificados por diversas asociaciones en el mundo

Los nudos nos acompañan en casi todos los días, tal vez no lo habías notado, pero es así, usamos nudos cuando nos atamos los zapatos o hacemos algún amarre para un regalo o para cerrar un recipiente., cuando te pones la corbata o cinta en el pelo incluso en el momento en que te pones los audífonos, si no eres muy organizada(o) esto último es tu pelea diaria. Sin embargo, los nudos de los que vamos a estudiar son de aquellos que tenemos que poner en práctica en nuestras aventuras y que podemos emplear para la construcción de estructuras. Sabemos que hay muchísimos tipos de nudos, pero mencionaremos aquellos que te pueden ser de mayor utilidad.

### Para la Actividad 1:

Los nudos permiten usar la cuerda para una gran variedad de propósitos específicos. Gracias a ellos podemos encordarnos, anclarnos al suelo o a la pared de una montaña, atar dos cuerdas para realizar rápeles largos, subir por la propia cuerda usando anillos, y muchas otras cosas más, como lo haremos en la construcción de estructuras.

Nudos, amarres y estructuras

Nudos

Un nudo se puede entender como un lazo que se estrecha y cierra, de forma tal, que es difícil de soltarse por sí solo. Los nudos permiten unir uno o más nudos, o bien, unir una estructura a un nudo y también permiten anclar una cuerda a una estructura. Un concepto muy ligado al de nudos es el pionerismo, el cual se entiende a la acción de ser pionero en algo o la exploración de nuevas tierras.

Existen los siguientes tipos:

A. Nudos de unión

B. Nudos de anclaje

C. Otra variedad de nudos

A. Nudos de unión

Corresponden al tipo de nudo que consiste en la unión de dos cuerdas de igual o similar diámetro. Se recomienda que al finalizar la preparación del nudo, se le agregue un nudo de remate, con el fin de dar una mayor seguridad al nudo principal y así evitar posibles accidentes

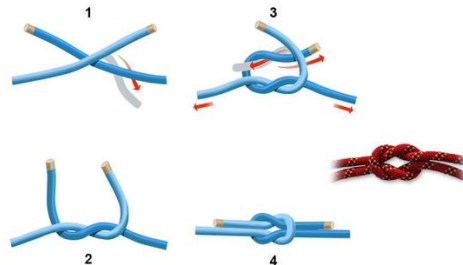


Figura 1. Nudo rizo. Tiene una desventaja: si se le aplica carga y fuerza se deshace; es decir, no es seguro para ascensos y descensos. La fotografía de la derecha muestra la presentación final

1. Nudo rizo

También se le conoce con los nombres de «nudo cuadrado» o «nudo llano»; es utilizado para unir cuerdas del mismo diámetro, igual material y peso, pero que no estén mojadas y que el tipo de material no sea resbaladizo

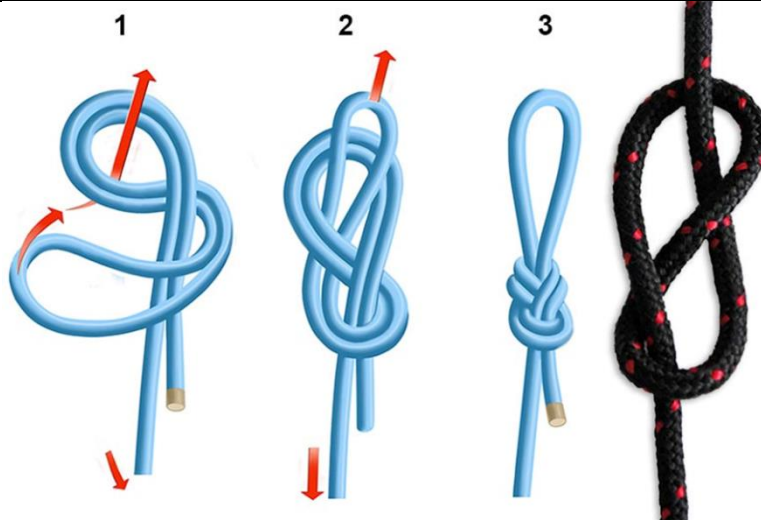


Figura 2. Nudo ocho simple. Se utiliza en escalada para asegurar el sillín o arnés; también se destina para rematar los extremos del nudo pescador. La fotografía de la derecha muestra la presentación final

### 2. Nudo ocho simple

También llamado «nudo ocho». Se prepara empleando una línea simple de la cuerda y se utiliza en escalada para asegurar el sillín o arnés; también se destina para rematar los extremos del nudo pescador.

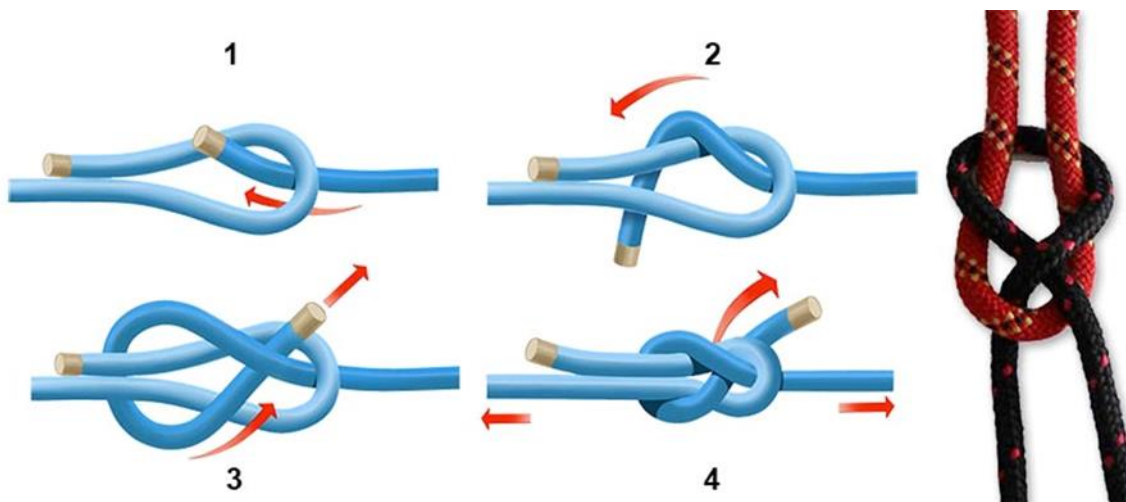


Figura 3. Nudo vuelta escota, sus ventajas principales son su rápida construcción, lo sencillo de elaborar y lo fácil de soltar. La fotografía de la derecha muestra la presentación final

### 3. Nudo vuelta escota

Conocido como «nudo de bandera», es usado para unir cuerdas que poseen diferente diámetro y tamaño; además, permite que las cuerdas puedan estar secas o mojadas

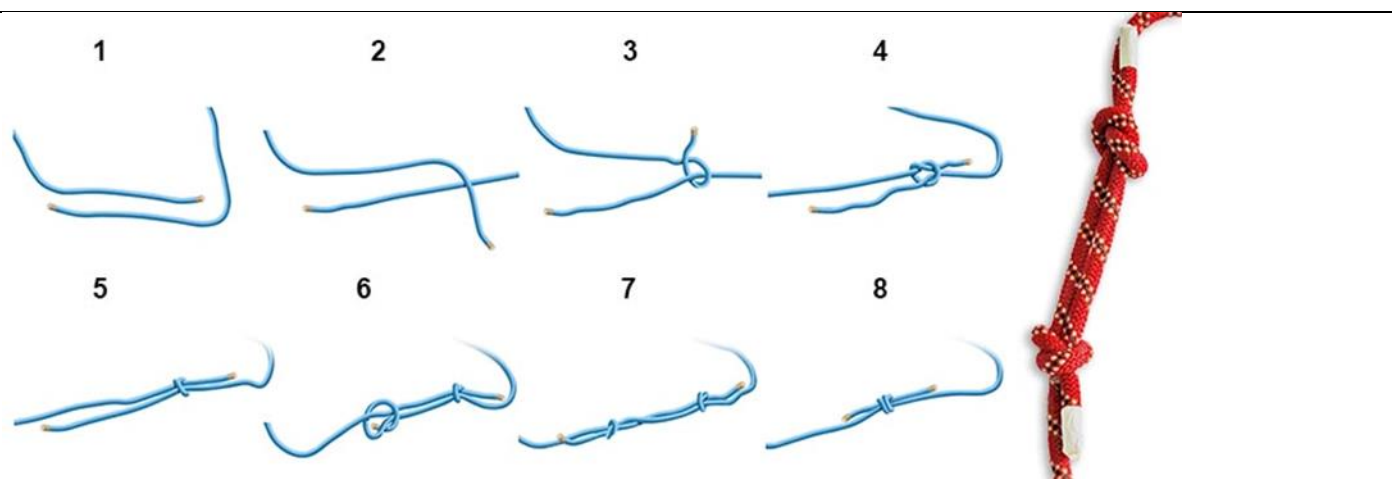


Figura 4. Nudo pescador, resiste tensiones inconstantes en cualquier tipo de medio, sobre todo en el agua. La fotografía de la derecha muestra la presentación final

#### 4. Nudo pescador

Este nudo se utiliza para la unión de cuerdas mojadas y cuerdas plásticas que sean resbaladizas; sin embargo, ambas deben ser del mismo diámetro

#### B. Nudos de anclaje

El nudo de anclaje se utiliza para anclar una cuerda a una estructura, a un árbol, roca u otro objeto natural. Estos anclajes sirven para ascender o descender, además para anclar una tirolesa o desarrollar un pasamano en una estructura

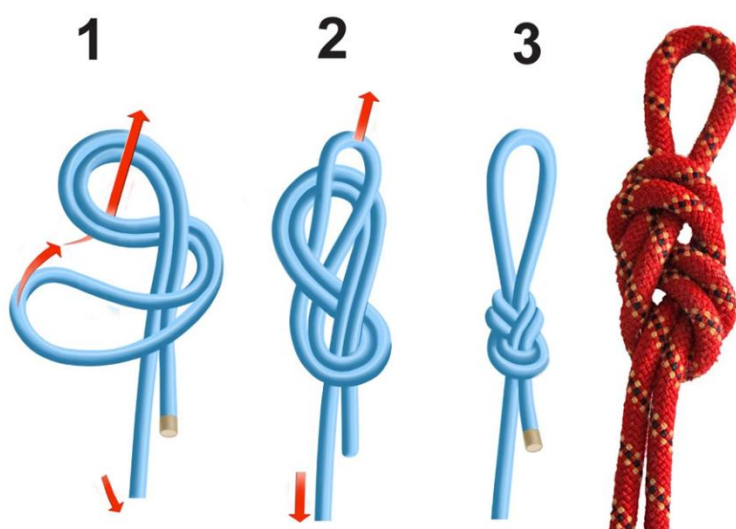


Figura 5. Nudo ocho doble, es el nudo más usado en escalada, ya que es resistente, seguro, fácil de hacer y revisar. También es ideal para el montaje de anclajes. La fotografía de la derecha muestra la presentación final

#### 1. Nudo ocho doble:

Se considera un nudo de encordamiento, o sea, que une la cuerda con la persona escaladora o la cuerda con el arnés (o sillín). Es el nudo más usado en escalada, ya que es resistente, seguro, fácil de hacer y revisar

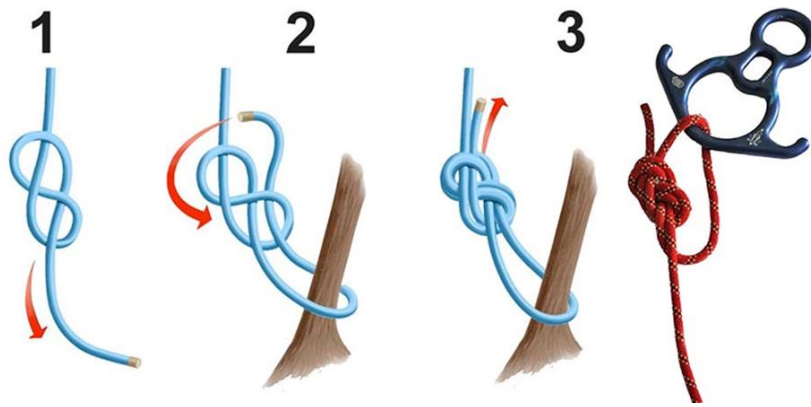


Figura 6. Nudo ocho aplicado, es usado en escalada para asegurar la línea de vida, de seguridad, para remachar el arnés (sillín) y para puntos de anclaje. Asimismo, se utiliza como enganche para unir dos cuerdas. La fotografía de la derecha muestra la presentación final

2. Nudo ocho aplicado:

Denominado «nudo perseguido» o «nudo cosido», es usado en escalada para asegurar la línea de vida, de seguridad, para remachar el arnés (sillín) y para puntos de anclaje. Asimismo, se utiliza como enganche para unir dos cuerdas

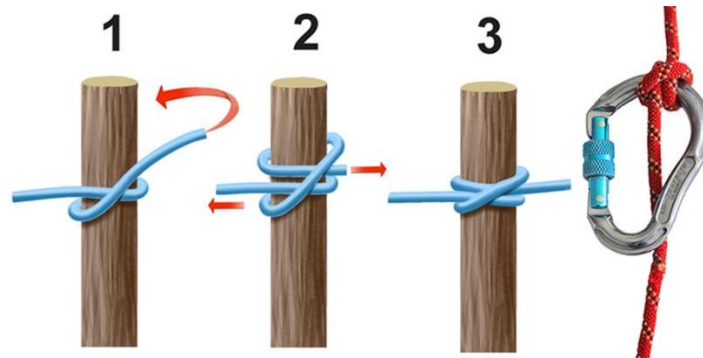


Figura 7. Nudo ballestrinque, es sencillo de realizar, eficaz y de mucha utilidad, ya que no tiene corrimiento lateral. La fotografía de la derecha muestra la presentación final

3. Nudo ballestrinque:

Se le conoce con varios nombres («cabestany», «bover» o «vaquero», «barquero»); el más popular es «nudo cola de chanco»; es sencillo de realizar, eficaz y de mucha utilidad, ya que no tiene corrimiento lateral (deslizamiento).

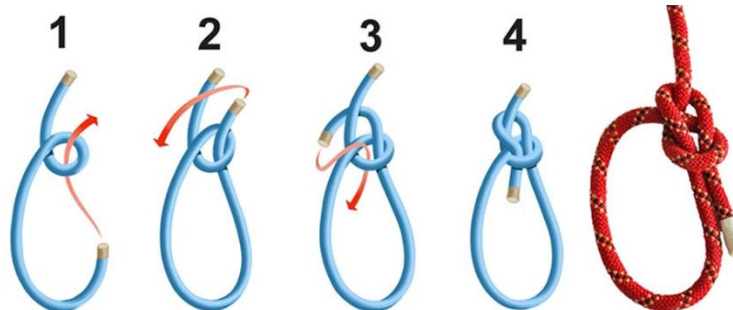


Figura 8. Nudo as de guías, utilizado para asegurar una cuerda, tiene como ventaja que se puede desatar de manera rápida. La fotografía de la derecha muestra la presentación final

4. Nudo as de guías:

Conocido como «nudo bulín»; es un nudo utilizado en escalada. Los escaladores lo usan para atar las cuerdas alrededor de su cintura. Con este nudo se pueden elaborar, de forma rápida, sillines (solo en casos de emergencia) y para asegurar una cuerda.

C. Otra variedad de nudos

Este apartado describe nudos que se utilizan a menudo en campismo y escalada, los cuales son importantes de reconocer y entender su uso.

1. Nudo prusik



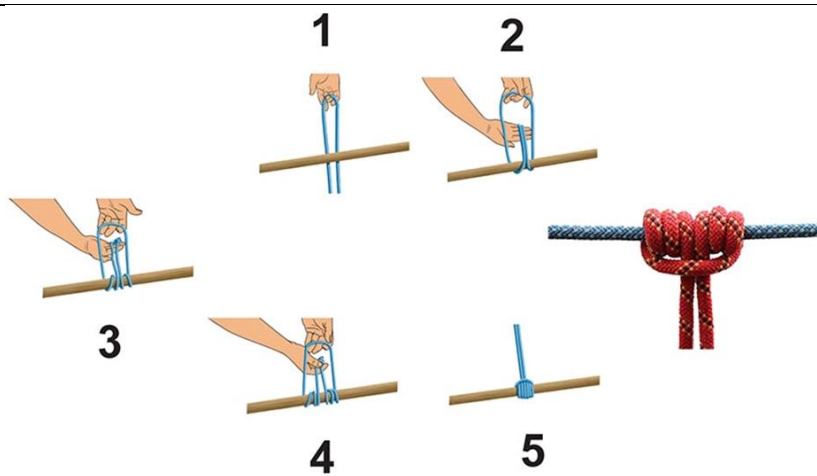


Figura 9. Nudo prusik, es utilizado en escalada para proveer seguridad en el descenso. La fotografía de la derecha muestra la presentación final  
 Denominado «nudo prúsico», es un utilizado en escalada para proveer seguridad, principalmente en el descenso. En caso contrario, facilita el ascenso en línea pues no permite que se deslice la cuerda

2. Nudo bombero

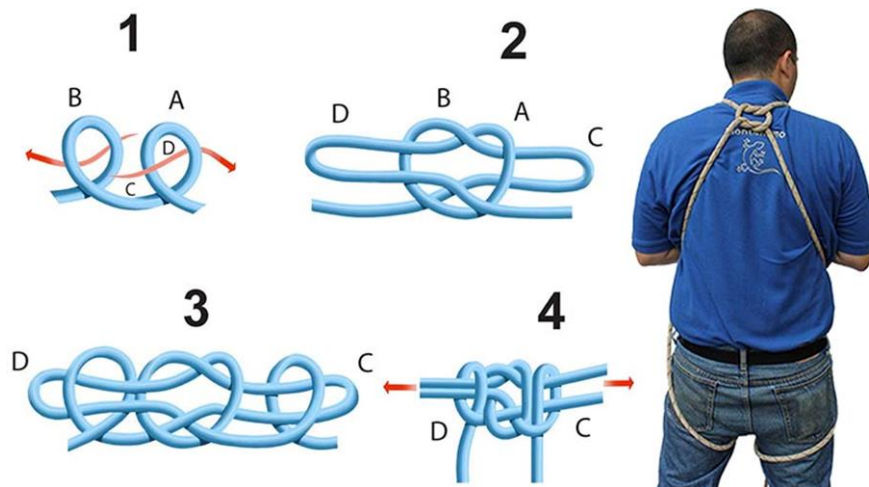


Figura 10. Nudo bombero, se emplea para socorrer o auxiliar y también para el transporte de cargas. La fotografía de la derecha muestra la presentación final

2. Nudo margarita

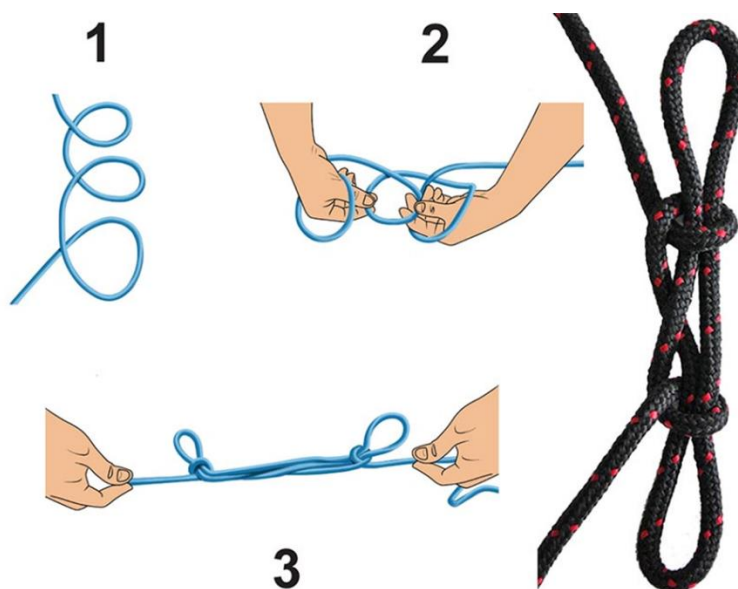




Figura 11. Nudo margarita, se emplea para reducir la longitud de una cuerda, cuando esta es muy larga y se desea achicarla. La fotografía de la derecha muestra la presentación final

Se emplea para reducir la longitud de una cuerda, cuando es muy larga y se desea achicarla. Otro uso importante consiste en acortar una sección o parte de la cuerda dañada o gastada, sin necesidad de cortar la cuerda

#### 4. Nudo leñador

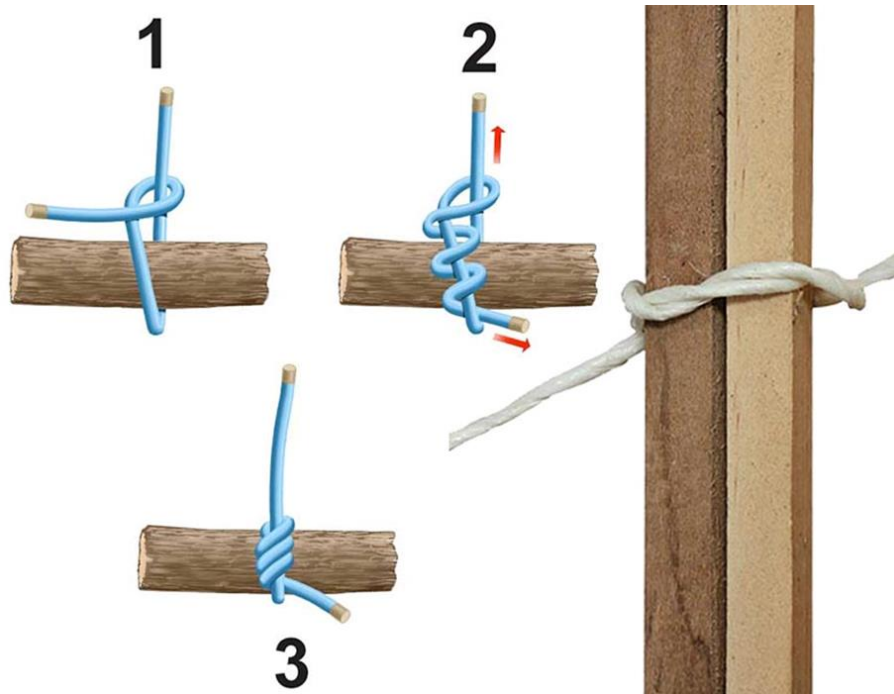


Figura 12. Nudo leñador, se utiliza para cargar, empujar, subir, bajar o arrastrar troncos, tubos, postes, entre otros. La fotografía de la derecha muestra la presentación final

Conocido como «nudo vuelta de braza» o «nudo lingada»; es un lazo con varias vueltas (alrededor de tres) y se utiliza para cargar, empujar, subir, bajar o arrastrar troncos, árboles, tubos, postes

#### 5. Nudo media llave y dos cotes

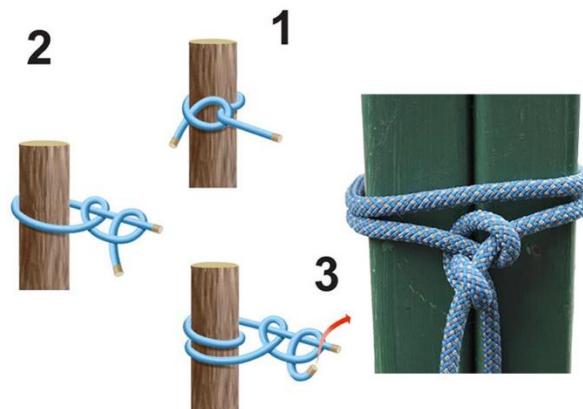


Figura 13. Nudo media llave y dos cotes, se utiliza para sujetar una cuerda a un anclaje. La fotografía de la derecha muestra la presentación final

Llamado «nudo dos cotes»; se utiliza para sujetar una cuerda a un anclaje, ya sea un árbol, un tronco o una argolla. Su ventaja es que resulta fácil hacerlo y deshacerlo

**Debes entregar las evidencias sobre el aprendizaje de cada uno de estos tipos de nudos, puedes usar cualquier tipo de cuerda.**

#### **Para la Actividad 2**

##### Amarres

Un amarre es la acción de atar y asegurar las cuerdas por medio del uso de un nudo, ya sea a una estructura, árbol, tronco u otro objeto natural. El uso principal del amarre es unir objetos (por ejemplo: troncos y postes, entre otros).

**A. Amarre cuadrado**

**B. Amarre diagonal**

**C. Amarre redondo**

A. Amarre cuadrado

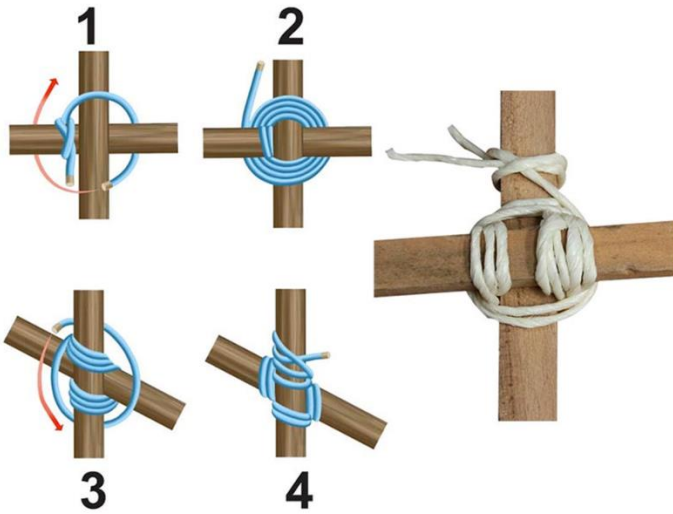


Figura 14. Amarre cuadrado, se utiliza para unir dos postes, troncos o barras, de manera que permanezcan en forma perpendicular el uno del otro, esto cuando soportan un peso. La fotografía de la derecha muestra la presentación final

Este tipo de amarre se utiliza para unir dos postes, troncos o barras, de manera que permanezcan en forma perpendicular el uno del otro cuando soportan un peso.

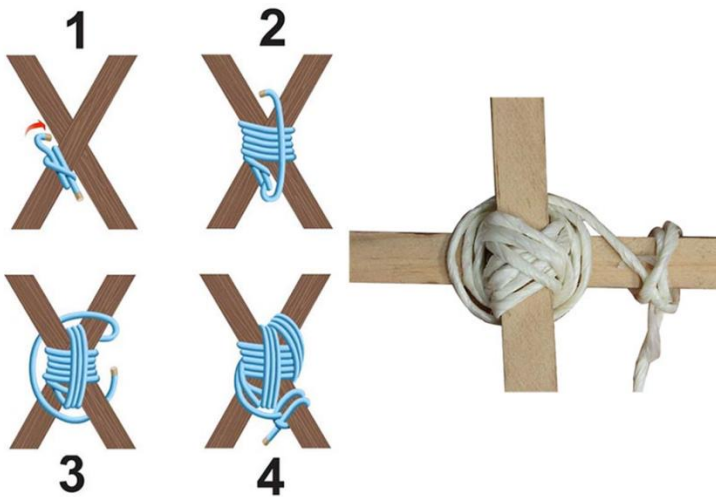


Figura 15. Amarre diagonal, se utiliza para unir postes, troncos o barras, con la diferencia de que, los postes troncos o barras, no permanecen perpendiculares el uno del otro. La fotografía de la derecha muestra la presentación final

Esta clase tiene el mismo uso que el amarre anterior (unir dos postes, troncos o barras), con la diferencia de que en este los postes no permanecen perpendiculares uno del otro.

C. Amarre redondo

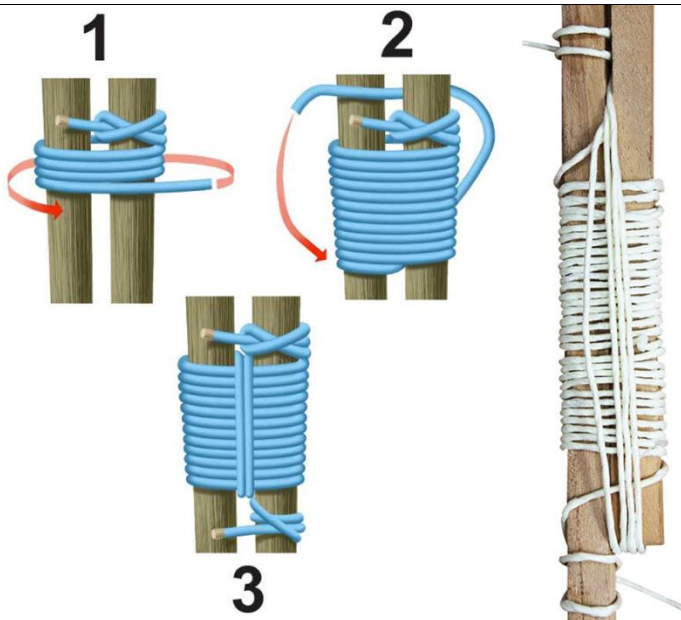


Figura 16. Amarre redondo, se utiliza para unir troncos o postes de forma paralela o también a manera de extensión uno del otro. La fotografía de la derecha muestra la presentación final

Es un amarre utilizado para unir troncos o postes de forma paralela o incluso a manera de extensión uno del otro. Se emplea para realizar astas o colocar postes en forma vertical.

**Debes entregar como evidencias los tipos de amarres para lo cual puedes emplear cualquier tipo de cuerda y palitos que pueden ser de paletas, de brocheta o de revolver el café. Debes presentar los tres amarres**

**Para la Actividad 3:**

**Estructuras**

Las estructuras corresponden a diferentes construcciones, realizadas a partir de pequeños trozos, troncos y fibras. Se emplean técnicas de pionerismo tales como nudos y amarres para la confección de edificaciones.

A. Estructura de marimbeado

B. Estructura de torres

C. Estructura de mesas y asientos

A. Estructura de marimbeado

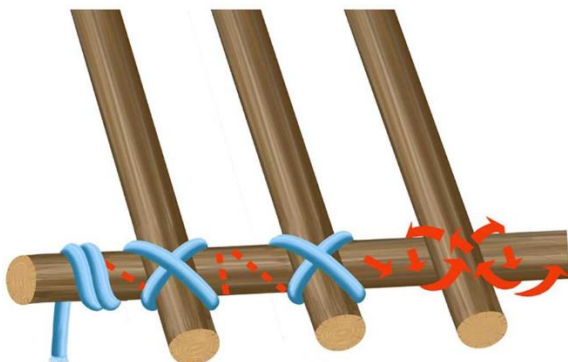


Figura 17. Estructura de marimbeado, es la base para la construcción de torres, mesas, sillas, puentes, letrinas, entre otras aplicaciones. La fotografía de la derecha muestra la presentación final

Dicha estructura es la base para la construcción de torres, mesas, sillas, puentes, letrinas, entre otros elementos; consiste principalmente en unir troncos, postes y tubos, usando algún tipo de amarre para sostener el peso de un objeto.

B. Estructura de torres

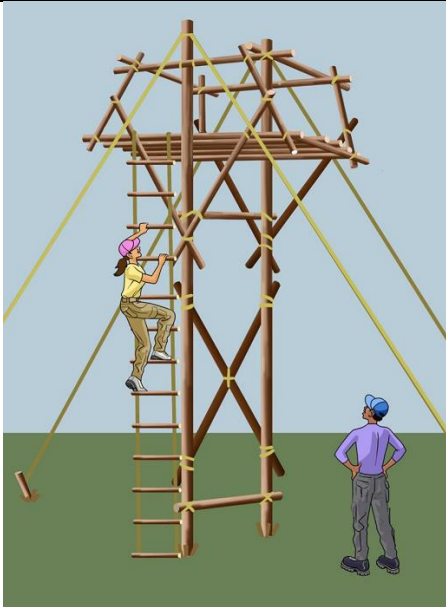


Figura 18. Estructura de torres, el objetivo de la torre es la de vigilancia, ya que se puede apreciar el área del campamento en su totalidad. La fotografía de la derecha muestra la presentación final

El objetivo principal de las torres es la de vigilancia, ya que al tratarse de una estructura elevada, se puede apreciar el área del campamento en su totalidad.

### C. Estructura de mesas y asientos

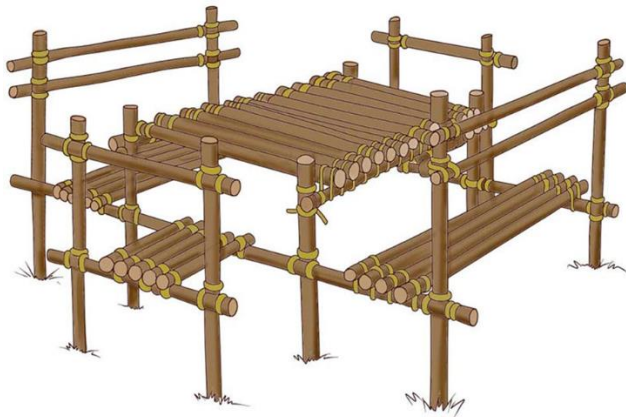


Figura 19. Estructura de mesas y asientos, son útiles para sentarse, apoyarse, colocar objetos, entre otros usos. La fotografía de la derecha muestra la presentación final

Cuando se necesita preparar estructuras de mesas y asientos, se recomienda no crearlas en campamentos cortos (ya que estos campamentos tardan menos de un día y las actividades a realizar son al aire libre), ya que son estructuras con un grado de complejidad elevada (se puede tardar una mañana para realizarlas).

### **Actividad 3:**

Para esta actividad necesitarás:

Cabuya

Cuerda

Pabilo

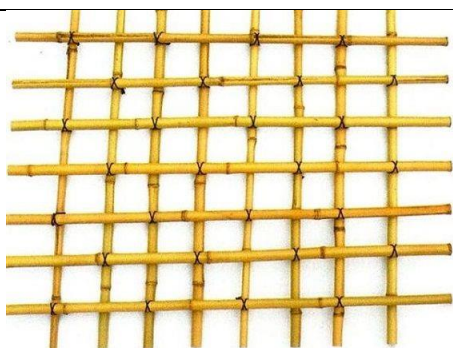
Preferiblemente hilaza de algodón o la cuerda que usas para elaborar tus cometas.

Palitos: pueden ser de una rama seca, de cualquier tamaño que no excedan los 10 cm por cada uno aproximadamente

Pueden ser palitos de paleta redondos o planos.

Para esta actividad realizarás a partir de diversos tipos de nudo amarres con una cuerda con diferentes tipos de nudos formando una parrilla, zarcillo o enrejado como se muestra en la imagen:

**SIN USAR PEGAMENTO DE NINGUNA CLASE**



Recuerda que el principal apoyo pedagógico ya se encuentra en esta guía, si tienes acceso a la siguiente bibliografía disponible en diversas bibliotecas, las puedes consultar.

En caso que tengas conectividad puedes consultar los siguientes vínculos:

<https://www.youtube.com/watch?v=ObZJT7KmNzk>

[https://www.youtube.com/watch?v=sVOCiB\\_kets](https://www.youtube.com/watch?v=sVOCiB_kets)

[https://www.youtube.com/watch?v=EH2XwCvi\\_ek](https://www.youtube.com/watch?v=EH2XwCvi_ek)

#### **METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN**

Componente teórico: entrega de los talleres: 100%

#### **OBSERVACIONES:**

Las actividades del plan de mejoramiento deben ser presentadas a mano, no se permite nada a elaborado a computador o impreso.

<b>FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO</b>	<b>FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN</b>
<b>NOMBRE DEL EDUCADOR(A)</b>	<b>FIRMA DEL EDUCADOR(A)</b>
<b>FIRMA DEL ESTUDIANTE</b>	<b>FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA</b>

**(ANEXO 1) COMPLETA EL SIGUIENTE CUADRO.**

### **VALORES A TRAVÉS DEL DEPORTE.**

El deporte es mucho más que una simple actividad física; es un vehículo potente para enseñar y reforzar valores fundamentales que pueden tener un impacto duradero en la vida de las personas. A continuación, se exploran en detalle algunos de los valores clave que el deporte puede impartir:

**Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es uno de los aspectos más importantes del deporte. Esto implica comunicación efectiva, cooperación, y la capacidad de poner los intereses del equipo por encima de los personales. Esta habilidad de trabajar en conjunto y apoyar a los demás es valiosa no solo en el deporte, sino también en el entorno laboral y en la vida social.

**Disciplina:** La disciplina en el deporte se manifiesta en la dedicación a los entrenamientos, la adherencia a las rutinas y la capacidad de seguir las instrucciones del entrenador o docente. Los atletas aprenden a establecer metas, a trabajar de manera constante y a superar obstáculos. La disciplina desarrollada en el deporte puede trasladarse a otras áreas de la vida, como los estudios y la carrera profesional, ayudando a las personas a alcanzar sus objetivos y a mantener una ética de trabajo sólida.

**Respeto:** El respeto en el deporte abarca varias dimensiones: respeto por las reglas del juego, por los oponentes y por los compañeros de equipo. Aprender a aceptar y valorar las decisiones de los demás, incluso cuando no son favorables, es crucial para mantener un espíritu deportivo.

**Perseverancia:** La perseverancia es esencial en el deporte, donde los atletas enfrentan derrotas y desafíos constantemente. La capacidad de seguir esforzándose y mantener la motivación a pesar de las dificultades enseña a las personas a no rendirse ante las adversidades. Esta resiliencia puede ser fundamental en la vida cotidiana, donde las personas a menudo se enfrentan a obstáculos y contratiempos.

**Responsabilidad:** El deporte enseña a los individuos a asumir la responsabilidad de sus acciones. Esto incluye reconocer errores, aprender de ellos y hacer todo lo posible para corregirlos. La

responsabilidad también implica cumplir con los compromisos y esforzarse al máximo para contribuir al éxito del equipo.

**Liderazgo:** El liderazgo en el deporte se refiere a la capacidad de cada jugador para influir positivamente en sus compañeros. Los líderes en el deporte inspiran, motivan y guían a su equipo hacia el éxito. Estos líderes también demuestran empatía, apoyo y la capacidad de tomar decisiones difíciles.

*El deporte ofrece una plataforma única para el desarrollo personal y social. A través de la práctica y la competencia, los individuos no solo mejoran sus habilidades físicas, sino que también adquieren y refuerzan valores que pueden tener un impacto positivo en todas las áreas de sus vidas.*

### **EL JUEGO LIMPIO EN EL DEPORTE COMO UNA FILOSOFÍA DE VIDA.**

El concepto de juego limpio, o fair play, es fundamental en el deporte y se extiende como una filosofía de vida que promueve la ética, el respeto y la justicia en diversas áreas de la vida.

Cuando se habla de juego limpio inmediatamente se relaciona con la integridad y honestidad, este concepto llevado a un campo de juego implica seguir las reglas del juego y abstenerse de usar tácticas desleales para obtener una ventaja. Aceptación de decisiones del árbitro y mantener un comportamiento ético, lo que construye confianza y respeto entre todos los participantes. De igual forma el juego limpio se manifiesta en el trato respetuoso hacia árbitros, compañeros de equipo y rivales. Este respeto se extiende a aceptar las reglas y reconocer el esfuerzo y habilidades de los oponentes. Aplicar esta actitud en la vida diaria ayuda a construir relaciones saludables y fomentar un ambiente de cooperación.

Un aspecto fundamental dentro del juego limpio y que sin duda es de los que más logra entender es el de asumir las victorias y las derrotas, sin duda comprender los logros con humildad y a aceptar las derrotas con dignidad es uno de los aspectos en los cuales se debe trabajar de forma permanente. Esta perspectiva equilibrada permite enfrentar el éxito sin arrogancia y los fracasos sin desesperación, lo que contribuye a una actitud constructiva.

Al adoptar el juego limpio como una filosofía de vida, se promueven comportamientos éticos y justos, se fortalecen las relaciones interpersonales y se maneja la competencia de manera saludable. Esta filosofía ayuda a crear un entorno más positivo y equitativo que parte de la práctica deportiva y debe ser llevado a la vida cotidiana.

Aquí tienes algunas frases que fomentan el juego limpio y los valores en el deporte:

- La verdadera victoria es competir con integridad.
- Respeta a tus oponentes, ellos también son parte del juego.
- La grandeza no se mide por el marcador, sino por la forma en que juegas el juego.
- Acepta la derrota con dignidad y la victoria con humildad.
- El respeto hacia las reglas es tan importante como el respeto hacia tus compañeros y rivales.



- Un buen deportista juega limpio, tanto dentro como fuera del campo.
- La integridad en el deporte construye campeones en la vida.
- El verdadero espíritu del deporte está en jugar con justicia y respeto.
- Ganar es importante, pero ganar con honor es más importante.
- La mejor motivación proviene siempre del interior.