



















Objetivos educativos: de 12 a 13 años

Audacia	Optimismo	Tolerancia
<p>https://www.youtube.com/watch?v=Hg3rOMnLGBk (está en sportmagister)</p>  <p>Conozco mis posibilidades</p> <p>ENSEÑANZA Stephen Ahkwari era consciente de sus posibilidades y de sus limitaciones. ¿Conoces tus puntos fuertes y tus puntos débiles?</p> <p>Orientaciones prácticas</p> <ul style="list-style-type: none"> •En Costa Gijón, saber en que aspectos se tiene que mejorar •En el colegio, reconocer los puntos fuertes y débiles de mi estudio •En casa, conocer qué esperan mis padres de mí <p>Cómo trabajarlo en la clase deportiva Poner intensidad al entrenar, como si se tratase de la competición.</p> <p>Cómo vivirlo en casa, en la escuela, en la calle... Enseñar a mis padres los deberes que he realizado sin engañarles.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=BtGtJ7uR_J0 (está en sportmagister)</p>  <p>Estoy siempre contento</p> <p>ENSEÑANZA Maria de Villota, piloto de F1 sufre un grave accidente, sus reflexiones están llenas de optimismo. ¿Sabes ver el lado positivo de las cosas?</p> <p>Pon algún ejemplo que te haya pasado.</p> <p>Orientaciones prácticas</p> <ul style="list-style-type: none"> •En Costa Gijón, poner buena cara ante una corrección •En el colegio, cuando me llaman la atención pongo interés en lo que me dicen •En casa, ante el dolor, lo acepto <p>Cómo trabajarlo en la clase deportiva En el calentamiento, a mayor esfuerzo menos lesiones.</p> <p>Cómo vivirlo en casa, en la escuela, en la calle... No ser una persona caprichosa.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=51e-W0ebnMI (está en sportmagister)</p>  <p>Me adapto a los demás</p> <p>ENSEÑANZA Saber adaptarme a mis compañeros es una cualidad que debo cultivar. Forma parte de mi mejora personal. Así les haré mejores y me haré mejor.</p> <p>Orientaciones prácticas</p> <ul style="list-style-type: none"> •En Costa Gijón, intento conocer como es el entrenador para saber qué espera de mí •En el colegio, intento conocer a los profesores para saber cómo debo actuar •En casa, intento escuchar las opiniones de mis hermanos <p>Cómo trabajarlo en la clase deportiva En el calentamiento, preguntar al profesor qué espera de ese día de clase.</p> <p>Cómo vivirlo en casa, en la escuela, en la calle... En los juegos, dejar que los demás elijan primero.</p>
<p>https://www.youtube.com/watch?v=F5pbHSO9_1g (está en sportmagister)</p>  <p>Emprendo acciones valientes</p> <p>ENSEÑANZA Estas escenas de la película Desafiando gigantes ayuda a darse cuenta que hay que aspirar a retos altos. Muchas veces las limitaciones nos las ponemos nosotros.</p> <p>Orientaciones prácticas</p> <ul style="list-style-type: none"> •En Costa Gijón, proponerse mejorar en los test físicos y técnicos •En el colegio, aspirar a sacar las mejores notas según mi capacidad •En casa, preguntar lo que no conozco <p>Cómo trabajarlo en la clase deportiva En preparación física, no tener miedo a los circuitos de condición física o de destreza.</p> <p>Cómo vivirlo en casa, en la escuela, en la calle... Pedir consejo o resolver dudas sobre las actividades con los profesores aunque cueste.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=0UQzz7Dwuvk (está en sportmagister)</p>  <p>Miro el lado positivo de las situaciones</p> <p>ENSEÑANZA Cuando te encuentras con una dificultad, ¿te desanimas o sabes descubrir cómo superarla? Incluso de las cosas negativas puedes sacar algo positivo.</p> <p>Orientaciones prácticas</p> <ul style="list-style-type: none"> •En Costa Gijón, de un mal resultado en la competición podemos aprender •En el colegio, ¿qué me ha faltado para hacer mejor este examen? •En casa, ver que cuando nos corrigen es para nuestro bien <p>Cómo trabajarlo en la clase deportiva En la preparación física, entrenando a tope aguantaré todo el partido.</p> <p>Cómo vivirlo en casa, en la escuela, en la calle... Aceptar las cosas que tengo sin envidiar lo que tienen los demás.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=J_v1IQ08cR0 (no está en sportmagister)</p>  <p>Respeto las opiniones de los otros</p> <p>ENSEÑANZA Debo respetar las opiniones de los demás, también las de mis rivales. Debo procurar aprender de todas las personas.</p> <p>Orientaciones prácticas</p> <ul style="list-style-type: none"> •En Costa Gijón, acepto las diferencias •En el colegio, respeto a los compañeros de otras culturas •En casa, sé cambiar de opinión <p>Cómo trabajarlo en la clase deportiva En la preparación física, proponer al profesor formas diferentes de hacer un ejercicio.</p> <p>Cómo vivirlo en casa, en la escuela, en la calle... En el patio no imponer las reglas del juego a los compañeros.</p>

<p>https://www.youtube.com/watch?v=aDdh2439hnUt=14 (está en sportmagister)</p>  <p>Persigo grandes metas</p> <p>ENSEÑANZA Ibrahim Amato es una persona sin brazos que juega a ping pong a gran nivel. ¿Qué metas te planteas?</p> <p>¿Eres audaz?</p> <p>Orientaciones prácticas</p> <ul style="list-style-type: none"> •En Costa Gijón, no conformarse con el nivel deportivo alcanzado •En el colegio, ¿qué cosas nuevas voy a aprender hoy? •En casa, ver nuevas maneras de ayudar en las tareas domésticas <p>Cómo trabajarlo en la clase deportiva En el trabajo técnico, ir a por todas en todo momento y sudar la camiseta.</p> <p>Cómo vivirlo en casa, en la escuela, en la calle... Propongo planes ambiciosos con mis amigos los fines de semana.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=5z5swJQE0aM (está en sportmagister)</p>  <p>Procuro que los demás se lo pasen bien</p> <p>ENSEÑANZA La mejor manera de disfrutar es procurar que los demás se lo pasen bien. Está en tu mano hacer felices a los demás.</p> <p>Orientaciones prácticas</p> <ul style="list-style-type: none"> •En Costa Gijón, felicitar el esfuerzo que realizan los demás •En el colegio, ser positivo en los comentarios en clase •En casa, ayudo a mis hermanos <p>Cómo trabajarlo en la clase deportiva En el trabajo técnico, intento trabajar con todos.</p> <p>Cómo vivirlo en casa, en la escuela, en la calle... Compartir las cosas con los hermanos y amigos, sin pedir nada a cambio.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=E6iD7zA21q8 (no está en sportmagister)</p>  <p>No soy intransigente con los otros</p> <p>ENSEÑANZA La rivalidad no significa intransigencia o violencia. Se puede competir al máximo nivel sin ser violento. Los rivales me hacen mejor siempre que les respete.</p> <p>Orientaciones prácticas</p> <ul style="list-style-type: none"> •En Costa Gijón, no me vengo de las afrentas en el juego •En el colegio, no utilizo nunca la violencia •En casa, no me peleo ni busco la confrontación <p>Cómo trabajarlo en la clase deportiva En el trabajo técnico, aceptar los criterios del profesor al hacer un ejercicio.</p> <p>Cómo vivirlo en casa, en la escuela, en la calle... No ser quisquilloso, chinchón ni molestar con hermanos y compañeros.</p>
<p>https://www.youtube.com/watch?v=91UAO8xMAME (está en sportmagister)</p>  <p>Tengo ilusiones, tengo objetivos</p> <p>ENSEÑANZA Alessandro Zanardi fue piloto de F1, después de un accidente muy grave, se replantea su futuro y se marca el reto de competir al máximo nivel en ciclismo. ¿Cuáles son tus retos?</p> <p>Orientaciones prácticas</p> <ul style="list-style-type: none"> •En Costa Gijón, actualizo lo que pretendo mejorar •En el colegio, ¿qué me gustaría ser de mayor para ayudar a la sociedad? •En casa, ambicionar lo mejor para mi familia <p>Cómo trabajarlo en la clase deportiva Cuando no he entendido algo, preguntar sin miedo al ridículo.</p> <p>Cómo vivirlo en casa, en la escuela, en la calle... Proponer a la familia planes interesantes para el fin de semana.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=KVwzWIOTCaE (está en sportmagister)</p>  <p>Soy optimista también cuando me salen mal las cosas</p> <p>ENSEÑANZA Derek Redmond era uno de los favoritos para ganar el oro olímpico, una inoportuna lesión truncó sus posibilidades. Sin embargo tuvo el coraje de terminar la prueba y ver el lado positivo de lo que el pasó.</p> <p>Orientaciones prácticas</p> <ul style="list-style-type: none"> •En Costa Gijón, acepto que me puedo equivocar •En el colegio, pido ayuda para poder rectificar •En casa, asumo los castigos sin protestar interiormente <p>Cómo trabajarlo en la clase deportiva No excusarse cuando el profesor comenta los errores del equipo.</p> <p>Cómo vivirlo en casa, en la escuela, en la calle... Analizar en qué hemos fallado para no equivocarnos otra vez.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=g_aCAJVsC18 (no está en sportmagister)</p>  <p>Dejo actuar</p> <p>ENSEÑANZA Debo aprender de las decisiones de los árbitros, entrenadores, profesores. Quien antes aprende, antes mejora.</p> <p>Orientaciones prácticas</p> <ul style="list-style-type: none"> •En Costa Gijón, acepto las indicaciones del árbitro •En el colegio, acato los castigos en el patio •En casa, sé cambiar mis planes personales <p>Cómo trabajarlo en la clase deportiva Antes de hacer preguntas dejar que el profesor explique.</p> <p>Cómo vivirlo en casa, en la escuela, en la calle... No acaparar el mando a distancia..</p>

<p>https://www.youtube.com/watch?v=b48Mwa3yz8 (está en sportmagister)</p>  <p>No me conformo con la mediocridad</p> <p>ENSEÑANZA Michael Jordan explica cómo ha llegado al máximo nivel. Detrás de la excelencia está el esfuerzo y la constancia. Tener metas altas. Los grandes objetivos se consiguen con esfuerzo.</p> <p>Orientaciones prácticas</p> <ul style="list-style-type: none"> •En Costa Gijón, evitar las comparaciones •En el colegio, evitar el victimismo •En casa, evitar las excusas <p>Cómo trabajarlo en la clase deportiva Procurar hacer bien y con intensidad todos los objetivos.</p> <p>Cómo vivirlo en casa, en la escuela, en la calle... Ser puntual en el comienzo de las clases.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=TV9in2lhpmc (está en sportmagister)</p>  <p>Confío en mis propias posibilidades</p> <p>ENSEÑANZA Parte de una película. Creer en nuestras posibilidades nos hace afrontar metas altas. Cuando no llegamos, siempre tenemos el apoyo de nuestros compañeros.</p> <p>Orientaciones prácticas</p> <ul style="list-style-type: none"> •En Costa Gijón, siempre puedo ser más rápido y ordenado en el vestuario •En el colegio, siempre puedo ser más trabajador y atento en clase •En casa, siempre puedo ser más ordenado y limpio en mi habitación <p>Cómo trabajarlo en la clase deportiva En el vestuario, no quedarme ensimismado en el espejo.</p> <p>Cómo vivirlo en casa, en la escuela, en la calle... Intentar ayudar en casa, sin que me tengan que servir en todo.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Cz4j8GzCS_4 (está en sportmagister)</p>  <p>Aprecio a los demás por lo que son</p> <p>ENSEÑANZA En un momento de máxima rivalidad (Long era Alemán y Owens americano y de color) Long le da un consejo que le permitirá a Owens ganar la medalla olímpica. Valorar y apreciar a los rivales.</p> <p>Orientaciones prácticas No hago discriminación por raza, sexo o manera de ser.</p> <p>Cómo trabajarlo en la clase deportiva No estar pendientes sólo de las marcas y objetos de otros.</p> <p>Cómo vivirlo en casa, en la escuela, en la calle... No poner motes, sambenitos ni etiquetas.</p>
<p>https://www.youtube.com/watch?v=HohRYP4u44A (no está en sportmagister)</p>  <p>Supero las dificultades</p> <p>ENSEÑANZA Nadie ha triunfado sin tener que superar dificultades. Los fracasos nos hacen fuertes. Hay que aprender de los fracasos. Enumera 10 dificultades que haya superado en tu vida.</p> <p>Orientaciones prácticas</p> <ul style="list-style-type: none"> •En Costa Gijón, convertir las dificultades en metas •En el colegio, ver las cosas con objetividad •En casa, explicar lo que me preocupa <p>Cómo trabajarlo en la clase deportiva En la competición, no asustarme al ver al contrario.</p> <p>Cómo vivirlo en casa, en la escuela, en la calle... Ofrecerse a hacer recados sin poner pegas.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=ljB0j997euA (no está en sportmagister)</p>  <p>Tengo confianza en las posibilidades de los demás</p> <p>ENSEÑANZA Dice el refrán que si andas solo llegarás más rápido, pero que si andas acompañado llegarás más lejos. Debo hacer mejores a mis compañeros de equipo, ellos me harán mejor a mi.</p> <p>Orientaciones prácticas</p> <ul style="list-style-type: none"> •En Costa Gijón, animo a los compañeros más torpes •En el colegio, intento ayudar a quien le cuesta más •En casa, no me comparo con mis hermanos <p>Cómo trabajarlo en la clase deportiva En la competición, animar a todos los compañeros si estoy en el banquillo.</p> <p>Cómo vivirlo en casa, en la escuela, en la calle... Prestar las cosas con la confianza que las devolverán.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=HbNFIukOplQ (no está en sportmagister)</p>  <p>Evito las discusiones</p> <p>ENSEÑANZA Debemos saber reconocer nuestros errores. Es el primer paso para corregirlos.</p> <p>Orientaciones prácticas</p> <ul style="list-style-type: none"> •En Costa Gijón, respetar los distintos puntos de vista •En el colegio, respetar los intereses de los otros •En casa, respetar los argumentos de los demás <p>Cómo trabajarlo en la clase deportiva En la competición, acatar las decisiones del árbitro sin rechistar.</p> <p>Cómo vivirlo en casa, en la escuela, en la calle... Separar cuando hay una pelea en el patio.</p>