

Ficha Didáctica: CANCIÓN 8

Reflexión sobre el Deporte y la Salud

Objetivo: Analizar las distintas perspectivas sobre la importancia del deporte y la salud a partir de la letra de la canción, promoviendo el trabajo en equipo y el autocuidado.

1. Análisis de la letra de la canción

- **Vera:**
 - Destaca los beneficios del deporte en grupo y su efecto positivo en la salud.
 - Promueve el trabajo en equipo, como en el fútbol, baloncesto y otras actividades deportivas.
 - Enfatiza la importancia de la deportividad y el compañerismo.
 - **Juan:**
 - Se enfoca en la actividad física como un reto personal, buscando mejorar la salud individualmente.
 - Resalta el esfuerzo personal (sentadillas, resistencia) y sus beneficios, como mejorar la salud y fuerza.
 - Menor énfasis en la interacción con otros, centrado más en la actividad individual.
-

2. Actividades propuestas

Actividad 1: Debate en grupo

- **Objetivo:** Reflexionar sobre las dos visiones presentadas en la canción: el deporte en grupo (Vera) y el deporte individual (Juan).
- **Instrucciones:**
 - Divide a los estudiantes en dos grupos. Un grupo representará las ideas de Vera (deporte en grupo), y el otro las de Juan (deporte individual).
 - Realiza un debate donde cada grupo defienda su perspectiva sobre cuál es más importante y por qué.

Actividad 2: Comparación de perspectivas

- **Objetivo:** Analizar las ventajas y desventajas de practicar deportes en equipo versus de manera individual.
- **Instrucciones:**
 - Los estudiantes deben escribir un breve texto comparando las dos formas de practicar deporte. ¿Cuáles creen que son los beneficios de practicar en equipo? ¿Y de hacerlo solo?

- o Reflexionen sobre cómo cada forma de practicar deporte afecta las relaciones sociales y el bienestar personal.

Actividad 3: Juego en grupo

- **Objetivo:** Promover la práctica de actividades deportivas en equipo.
 - **Instrucciones:**
 - o Organiza un pequeño juego de fútbol, baloncesto o cualquier otro deporte en el que los estudiantes puedan trabajar en equipo, fomentando la cooperación y el trabajo conjunto.
 - o Después del juego, realiza una reflexión grupal sobre cómo se sintieron al trabajar juntos y cómo el deporte puede fortalecer las relaciones sociales.
-

3. Conclusión

Reflexiona sobre cómo el deporte no solo mejora nuestra salud física, sino también nuestras habilidades sociales. El deporte en equipo fomenta el compañerismo, mientras que el ejercicio individual promueve el autocuidado y la mejora personal.