



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*

**MINED**  
En Ministerio en la Comunidad

**MINISTERIO DE EDUCACION**

**Dirección General de Consejería de las  
Comunidades Educativas**



**CARTILLA**

**Valores y deporte para una  
vida saludable y bonita**

**Ministerio de Educación**  
Dirección General de Consejería de las  
Comunidades Educativas

**CARTILLA  
VALORES Y DEPORTE PARA UNA  
VIDA SALUDABLE Y BONITA**

Managua, Nicaragua 2022



## CRÉDITOS

### AUTORIDADES DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN

**Lilliam Esperanza Herrera Moreno**  
Ministra de Educación

**Salvador Vanegas Guido**  
Ministro Asesor del Presidente de la República para todas  
modalidades

**Haydeé Francis Díaz**  
Viceministra Administrativa Financiera

### DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN TÉCNICA GENERAL

**Milton Ruiz**  
Director de Educación Física y Deporte.

**Mendy del Socorro Arauz Silva**  
Directora General de Consejería de Comunidades Educativas.

**Gloria Esperanza Moncada López**  
Responsable de Dirección de Acompañamiento Técnico y  
Psicosocial.

**Verónica Vanessa Osorio Mayorga**  
Responsable de Dirección de Prevención, Promoción de Valores y  
Desarrollo de capacidades.

### ELABORACIÓN

**Tania Argentina Castellón Medrano**  
Asesora de las Consejerías de las Comunidades Educativas.

**Reynaldo Cerda**  
Asesor Pedagógico de la Dirección de Educación Física y Deporte.

### REVISIÓN TÉCNICA

Mildred José Castillo Chavarría  
Coordinadora Metodológica de Consejería de las Comunidades  
Educativas.

### DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Indira Kasandra Salazar Cruz  
Diseñador Gráfico



## PRESENTACIÓN

Estimados docentes de Educación Primaria e instructores de Educación física y deporte, el Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional, a través del Ministerio de Educación, ha avanzado en el fortalecimiento del cuidado de la salud, autoestima, energía para el estudio y el aprendizaje y el establecimiento de una barrera en contra de las adicciones y de prácticas que no son adecuadas para la vida, desde la promoción de la educación física y prácticas deportivas.

En este sentido, hemos elaborado esta Cartilla de “Valores y Deporte para una vida saludable y bonita” como una herramienta de apoyo y consulta para promover los valores del amor a la vida, el respeto, la responsabilidad, la honestidad en los espacios deportivos que se realizan en todos los centros educativos del país.

A través de esta cartilla te estaremos compartiendo información sobre los siguientes temas:

- Promoviendo el amor a la vida desde el deporte.
- El **respeto y la equidad de genero** en la práctica deportiva.
- Todos ganamos desde la **honestidad**.
- Cuido la vida desde la **responsabilidad**.
- La **amistad**, un tesoro en el deporte.

Esperamos que desde tu rol protagónico en la Educación integral y de calidad, aportes en generar ambientes de aprendizajes agradables, motivadores, de cuidado y protección, como parte



del estilo de vida saludable de estudiantes de Educación Inicial, Primaria y Secundaria, a través de la promoción de las actividades deportivas tanto curriculares como extracurriculares.

## Estructura de la Cartilla

Esta Cartilla de “Valores y Deporte para una vida saludable y bonita”, incluye contenidos que se van presentando mediante un espacio de reflexión, llamado “**Reflexionemos**”, en el cual, se presentan ejercicios prácticos donde se exponen situaciones reales, para generar la identificación de alternativas de solución positiva y la apropiación de actitudes y comportamientos que contribuyan a la generación de espacios deportivos armoniosos desde la práctica de valores, el desarrollo de habilidades socioemocionales, el respeto a los derechos humanos y el fomento de estilos de vida saludable.

Luego, compartimos contenidos referidos a; definiciones, importancia del tema, aporte desde los espacios deportivos y pautas para llevarlo a la práctica.



### Tema 1: Promoviendo el amor a la vida desde el deporte

Reflexionemos:

Imaginas, que te encuentras en la cancha de tu centro educativo, ves que está un compañero docente impartiendo la clase de Educación Física con un grupo de estudiantes, para dar inicio, él pregunta a sus estudiantes si hay algún ejercicio de preferencia que quieran realizar para iniciar el



calentamiento, retoma las sugerencias de sus estudiantes y luego da inicio a su clase:

El docente con actitud positiva y voz entusiasta orienta a sus estudiantes:

- Den cinco brincos los que aman la vida.
- Una vuelta a la cancha por nuestra salud.
- El primero que llegue al árbol de mango ama el deporte.

Todos sus estudiantes corren queriendo ser el primero en llegar a la meta, se observan muy motivados.

- ¿Cómo consideras la actitud del docente?
- ¿Qué valores está poniendo en práctica el docente?
- ¿Crees que el deporte puede promover el amor a la vida?, ¿Cuál es el rol del docente en esto?

La práctica del deporte está muy relacionada con la actitud hacia la vida, está es una actividad que, debemos promover desde los primeros años de vida, ya que, contribuye al desarrollo de habilidades como la comunicación, convivencia armoniosa, tolerancia a la frustración, trabajo en equipo y la perseverancia.

Además, a través de las acciones deportivas se fomenta las relaciones armoniosas, el respeto a las reglas, aumenta la confianza en sí mismos, mejora el estado de ánimo y disminuye el estrés, lo que, conlleva a la felicidad y amar la vida en todos sus sentidos; la vida humana, vegetal, animal, espiritual, familiar, en fin, amar y proteger todo lo que nos rodea.

Existen muchos factores para que los espacios deportivos sean efectivos, como;



- La **actitud positiva y estado físico del docente**, siendo este el mejor ejemplo a seguir.
- Las **energías de cada estudiante**, en este sentido es importante que reforcemos la importancia de la práctica de buenos hábitos alimenticios, el descanso, la hidratación y el estilo de vida saludable.
- El **lugar donde se realiza la actividad**; si es al aire libre, en contacto con la naturaleza, es mucho más agradable.



- La **selección de ejercicios adecuados** a la edades, capacidades e intereses de estudiantes, en este sentido es importante que las actividades que propongamos e implementemos se realicen desde el enfoque de género e inclusividad.

El deporte responde al derecho a la recreación de niñas, niños y adolescentes, así como, a la Educación integral y de calidad, por tal motivo, en Nicaragua disponemos de espacios gratuitos,



bonitos y atractivos para practicar muchos deportes, tales como: canchas, parques, estadios, piscinas de natación, polideportivos, entre otros.

Además, desde el Ministerio de Educación promovemos el ejercicio de este derecho fomentando que los estudiantes se integren en equipos, ligas deportivas, creando e innovando otros concursos deportivos y actividades donde se motive su participación.



## Tema 2: El respeto y equidad de género en la práctica deportiva

Reflexionemos

Hoy en tu centro educativo realizarán una mañana deportiva, desde la dirección del centro, se invita a todas y todos los estudiantes a inscribirse en una liga deportiva relámpago, el profesor a cargo de la clase de Educación Física es el responsable de la inscripción de los participantes, se presentan las dos siguientes situaciones:

1. Ya se han inscrito cuatro grupos de niños, pero se acerca un grupo de niñas y le piden al profesor que las inscriba como equipo para entrar a la competencia. El profesor les dice que no pueden, porque solo hay grupos de niños y pueden salir lastimadas.

2. Los integrantes de un equipo le dicen al docente que si ellos ganan irán luego a celebrar al parque de la esquina y están pensando que hacer para divertirse más, además, lo invitan para que vaya con ellos, el docente les dice que es muy peligroso y les orienta que se vayan a su casa, sino les avisará a sus familiares, uno de los estudiantes le dice que es un aburrido.



Escoge una de las dos situaciones y reflexiona a través de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo valoras la actitud del docente?
- ¿Cómo se está faltando o promoviendo el valor del respeto?
- ¿Cómo implementarías el enfoque de género?

El Respeto es la consideración especial que se tiene para uno mismo y para todas las personas con las que convivimos o incluso a algo, muchas veces se basa en la relación de reciprocidad (respeto y reconocimiento mutuo), la práctica del respeto nos lleva a la convivencia en armonía y unidad.



El respeto y la equidad de género debe ser considerado como un pilar básico en el deporte para lograr el éxito, permite tener en cuenta los intereses y sentimientos de todos los integrantes de un equipo, es la base sobre la que se sustentan las relaciones entre las compañeras y compañeros, así como, entre docentes y estudiantes, por tanto, es esencial para que exista una sana convivencia y la armonía en el desarrollo de la disciplina de educación física y deportes.



En la práctica deportiva, se ponen en práctica el respeto y la equidad de género, mediante; el ejemplo del docente, respetando el turno del otro, cumpliendo las reglas, promoviendo la participación de todas y todos, dando las mismas oportunidades a hombre y mujeres según sus edades, escuchando sugerencias y demostrando estima, consideración y reconocimiento a todas y todos.

### Algunas pautas para promover el respeto desde el deporte.

- Tengamos como principio la diversión.
- Demos siempre el ejemplo con buenas actitudes y conductas positivas, importante ser honesto.
- Manejemos nuestras emociones de manera adecuada, para orientar al equipo de forma correcta.
- Promovamos la tolerancia ante las diferentes formas de pensar, actuar y preferencias.
- Realicemos debates e intercambio de opiniones con los diferentes participantes, promoviendo que expresen sus opiniones en el marco del respeto.
- Promovamos la expresión de ideas de estudiantes, explicándoles que se deben respetar las ideas de los demás.



## Pautas para promover la igualdad de género a través de los espacios deportivos:

- Brindemos trato igualitario para que niñas y niños; tengan igualdad de oportunidades y responsabilidades en la elección de actividades deportivas y lúdicas.
- Respetemos la expresión de emociones cuando sucede algo en los juegos o en la clase de Educación Física, explicando que mujeres y hombres pueden llorar, enojarse, tener miedo, gritar de alegría, entre otros.



- Identifiquemos formas, para promover que las niñas y mujeres que participen y sean protagonistas en el deporte.
- Promovamos que todas y todos se cuiden los unos a los otros, como parte de la convivencia armoniosa.
- Mencionemos que todas y todos tienen derecho a la educación, recreación, participación.
- Reaccionemos de manera inmediata, pertinente y respetuosa cuando se de una falta hacia niñas y mujeres, promoviendo su derecho y dignidad.





## Tema 3: Todos ganamos desde la honestidad

### Reflexionemos

Lo más seguro es que todos hayamos participado en jornadas y competencias deportivas, ya sea directamente o acompañando a nuestros estudiantes. Veamos las siguientes situaciones:

1. Observamos que el equipo contrario lleva integrantes que no cumplen con los criterios de participación, por ejemplo: estudiantes ya egresados de Secundaria.

2. Un estudiante propone hablar con el jurado para llevar ventajas y así ganar la competencia.

Escoge una de las dos situaciones y reflexiona a través de las siguientes preguntas:

- ¿Cuál sería la reacción correcta como docente, basada en el valor de la honestidad?
- ¿Qué valores son necesarios poner en práctica en la situación seleccionada?

La honestidad, es aquella que se procura siempre anteponer la verdad en sus pensamientos, expresiones y acciones; es el valor de decir lo que se piensa y se siente con base a la verdad y la justicia.

Desde el deporte el valor de la honestidad hace que la persona actúe siempre con base en la verdad y en la auténtica justicia, dando a cada quien lo que le corresponde, permite un juego limpio y justo generando satisfacción en uno mismo y en las personas que participan.





La honestidad, es uno de los valores más importantes para aplicar en todos los ámbitos de nuestra vida, su práctica nos permite fortalecer nuestro carácter y con el ejemplo fortalecer los valores de los estudiantes, en el deporte este valor, siempre tiene que estar presente para realizar las actividades de manera satisfactoria, resolver conflictos de manera imparcial y armoniosa, evitar que los integrantes hagan trampa, incumplan las reglas y acepten cuando pierdan con una actitud positiva y espíritu de participación.

### **Pautas para practicar la honestidad.**

- Seamos ejemplo, demostrando un comportamiento honrado en todo momento.
- Cuando no estemos seguro de alguna información, seamos humilde y digamos “No se”
- Si nos están haciendo señalamientos, seamos humilde en escuchar y agradecer las críticas constructivas.





- Reconozcamos y felicitemos a un estudiante cuando veamos que pone en práctica la honestidad u otros valores.
  - Aceptemos nuestras culpas cuando nos equivocamos.
  - Mantengamos un trato respetuoso con todas las personas.
  - Comunicuémonos desde la verdad y objetividad.
- Cumplamos al 100% las reglas y criterios para participar en jornadas, competencias y ligas deportivas. Promovamos el esfuerzo y el juego con honestidad, recordemos siempre, lo más importante es la participación y la experiencia.



## Tema 4: Cuido la vida desde la responsabilidad

### Reflexionemos

¡Hoy es el gran día!, se escucha decir desde un grupo de estudiantes que se reúnen en la cancha del centro educativo para asistir a un intercambio deportivo con otro centro educativo, todos llegan puntuales 6:30 a.m., ya que unos de los requisitos es llegar a la hora convocada, 7:00 a.m.

Es la 7:15 a.m., todos están muy preocupados, ya que, su docente aún no ha llegado.



A las 7:20 a.m. observan entrar a su docente, muy apurado, preocupado y apenado, todos molestos empiezan a decirle lo triste que están, porque no podrán integrarse a la actividad que con tanto esmero han practicado.

El docente expresa "Mil disculpas mis estudiantes, calcule mal el tiempo y salí a la misma hora de mi casa, pero veo que debí salir más temprano de lo acostumbrado, yo hablaré con el encargado de la actividad para que nos permita integrarnos".

El docente observa que faltan tres estudiantes y pregunta a sus compañeros por ellos, a lo que responden; no asistirán porque no se les informó a sus familias para que autorizaran el permiso a ir a una actividad fuera del centro educativo.

Mediante esta situación, reflexionemos desde las siguientes preguntas:

- ¿Cómo falto al valor de la responsabilidad el docente?
- Hablando de responsabilidad ¿Por qué el docente tenía que mandar a solicitar permiso a los familiares de todos sus estudiantes que asistirían a la actividad?
- A pesar de haber fallado al valor de la responsabilidad, ¿Qué valor pone en práctica el docente en esta situación?

El valor de la responsabilidad es tener en la consciencia, lo que nos permite reflexionar sobre la base de nuestro accionar con las demás personas, valorando las consecuencias de los actos. Somos responsables cuando tomamos decisiones que nos ayudan a cuidar nuestra vida, la convivencia con las demás personas y cumplir con las tareas que nos corresponden.



La responsabilidad es un valor o cualidad de todo ser humano; es un motor que nos impulsa a cumplir con todas las obligaciones personales, familiares, sociales y laborales, una persona responsable entiende y asume las consecuencias de hacer o dejar de hacer lo que le corresponde.

Los espacios educativos y deportivos son oportunidades para el aprendizaje y práctica de muchos valores, entre estos la responsabilidad, el que se pone en práctica tanto por el docente como por sus estudiantes mediante la disciplina, puntualidad, asistencia, cumplimiento de reglas, entre otros.





Como docente e instructores de Educación Física se asume la responsabilidad de generar procesos educativos y transformadores en los estudiantes para el cuidado de la salud física, emocional y social de manera responsable, para esta labor, es necesario tener la información necesaria que oriente el desarrollo de los espacios óptimos y seguros de deporte y ejercicios físicos, el cuidado y protección de todos sus estudiantes, promover la inclusividad, equidad e igualdad entre hombres y mujeres, respetar la diversidad, respetar los derechos de las niñas, niños y adolescentes y mantener una relación de respeto con todas y todos los estudiantes, marcando el rol de docente protector desde el interés superior del niño, niña y adolescente.

Una responsabilidad que merece ser resaltada es el cuidado de la integridad física de sus estudiantes, evitando al máximo los riesgos, accidentes o lesiones, logrando que puedan sentirse seguros y felices en estos espacios.



Gómez (2003) expresa que son muchas las causas que predisponen a posibles lesiones, accidentes en el ámbito de la actividad física, deportiva y recreativa, alguna de ellas se asocian al deporte de alto rendimiento, otras están más relacionadas al espacio escolar, especialmente en la clase de Educación Física y recreación; entre las que se pueden destacar las siguientes: (Santamaria, 2013)

- Falta de conocimientos técnicos básicos.
- Preparación física deficiente e incompleta.
- Sobrepasar los límites biológicos del esfuerzo.
- No respetar reglas de los juegos.
- Factores climáticos (lluvia, excesivo sol).
- Hábitos de higiene, posturales, alimenticios e hidratación.
- Realización de ejercicios desaconsejados o no saludables.
- No considerar importante el test inicial de condición física, informe médico.
- Instalaciones deportivas y recreativas en mal estado.

### **Pautas para desarrollo de una actitud responsable.**

- Seamos ejemplo a través de la puntualidad, asistencia, respeto, cuidado y protección de sus estudiantes.
- Tengamos en cuenta las características físicas de cada estudiante para cuidar de su bienestar de manera responsable.
- Conozcamos las debilidades o falta de destrezas de todos los integrantes del grupo para así tener planes de cuidado y fortalecimiento.



- Reflexionemos conscientemente en la orientación y evaluación de nuestros actos dentro del marco de la legalidad y la decencia.
- Asumamos las consecuencias de los actos u omisiones con honestidad y transparencia.
- Felicitemos y reconozcamos cuando un estudiante está poniendo en práctica el valor de la responsabilidad, así como, el resto de valores.
- Demos a conocer las tareas de cada integrante del equipo que dirigimos.
- Siempre planifiquemos respetando el programa de la Asignatura de Educación Física, logrando adaptarlo a la realidad y necesidades del grupo.



- Revisemos previo a la clase que los espacios estén seguros, libres de objetos que puedan generar accidente.
- Revisemos y preparemos previo a la clase los materiales que estarán usando, revisando que no generen ningún riesgo para sus estudiantes.
- Tengamos presente un extra plan para cualquier afectación climática que no permita realizar el espacio deportivo.





## Tema 5: La amistad, un tesoro en el deporte

Reflexionemos:

Es el mes de febrero, las y los estudiantes andan emocionados, porque en la clase de Educación Física realizarán intercambios de regalos por aulas, todos incluyendo a la profesora, están elaborando los regalos con material reciclable y del medio, tales como; tarjetas, adornos y más.

Llega el día y junto con el profesor primero intercambia alimentos y luego hacen una ronda para hacer el intercambio de regalo, este está acompañado de expresión de sentimientos de amor, amistad, compañerismo, sucede que uno de los niños no llega y otro se quedó sin regalo.

Carlos uno de los estudiantes saca un regalo extra y expresó que se lo había entregado su mejor amiga en la entrada del colegio y que quería obsequiárselo al estudiante que se quedó sin regalo.

Todos aplauden y el profesor hace un reconocimiento a las muestras de empatía, compañerismo y amistad que Carlos ha dado.

- ¿Crees que ese tipo de actividades son importantes en los espacios deportivos?

El valor de la amistad, hace referencia a la relación entre dos o más personas que comparten, se conocen y aceptan mutuamente, con opiniones parecidas o distintas, con sus virtudes y sus defectos. Se basa en la confianza y el apoyo mutuo.



El compañerismo es la puerta para establecer lazos de amistad, este es el vínculo que establecemos a partir de las relaciones afectivas de unas personas con otras,



este se da en algunos espacios de nuestras vidas como en el trabajo, centro educativo o cualquier otra actividad que estemos realizando y estemos acompañados de más personas.



En los espacios deportivos la amistad nace de manera espontánea, es motivada por todas las oportunidades que se dan entre los integrantes de un equipo, tales como: expresión de cariño, confianza, empatía, compañerismo, afinidad, interés en común, metas, comparten experiencias bonitas, triunfos, derrotas, generando relaciones fértiles para lazos fuertes de amistad.



## Pautas para promover la amistad y el compañerismo.

- Brindemos confianza adecuada a los miembros del equipo deportivo.
- Promovamos el trabajo en equipo para el bien común.
- Cultivemos el apoyo mutuo.
- Aceptemos a las personas con sus virtudes y sus formas de ser.



- Cuando observemos muestras de amistades entre los integrantes reforcémosla y felicitemos.
- Generemos conversaciones sobre la importancia y lo bonito que es la amistad y los valores que se practican a través de ella.
- Celebremos efemérides alusivas al valor de la amistad.
- Respetemos las relaciones de amistad establecidas en los grupos de deportes.



2022

**ESPERANZAS  
VICTORIOSAS!**

*Estudiar, Aprender, Prosperar*