



INSTITUTO JUAN PABLO II
Avda. Sáenz Peña 576
TEL: 0381-4205711
InstjuanpabloII@arnet.com.ar www.instjuanpabloii.com.ar

Materia	ATE
Prof. Curso	Carla Carrizo 3 Año B
Trabajo Práctico N° 50	
Fecha: 15/10/26	

Tema: El deporte como regulador del ánimo.

Duración: 40 minutos.

Objetivos:

- Reconocer la importancia de la actividad física para el bienestar físico y emocional.
- Identificar cómo el deporte y el movimiento pueden ayudar a regular el estrés, la ansiedad y el estado de ánimo.

Inicio (10 min.)

Comenzamos con una conversación grupal a partir de estas preguntas:

- ¿Qué actividades físicas o deportes realizan dentro o fuera de la escuela?
- ¿Cómo se sienten después de jugar, bailar, caminar o practicar algún deporte?
- ¿Alguna vez estuvieron nerviosos, enojados o preocupados y una actividad física les ayudó a sentirse mejor?

Desarrollo: (25 min.)

A continuación copiaremos en el pizarrón conceptos según la OMS sobre el tema.

La actividad física es todo movimiento corporal que requiere gasto de energía. Incluye los deportes, bailar, andar en bicicleta, caminar, jugar y realizar actividades recreativas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce que la actividad física regular contribuye a mejorar la salud física y mental. Puede favorecer el bienestar emocional, ayudar a reducir los síntomas de ansiedad y depresión y mejorar el descanso. El deporte también permite compartir con otras personas, establecer vínculos, aprender a respetar reglas, trabajar en equipo y desarrollar la confianza en uno mismo.

Cierre (05 min.)

Cerramos compartiendo una actividad que deberán realizar los alumnos para la próxima clase.

Mi receta personal de bienestar

Proponemos que cada estudiante diseñe una tarjeta personal en la que escriba tres actividades que le generen alegría o tranquilidad, dos hábitos saludables que le gustaría mejorar y una actividad física que quiera realizar o incorporar a su vida cotidiana.

También deberá agregar una frase propia que represente lo que significa cuidarse física y emocionalmente.