



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° 51	
Fecha: 19/10/26	

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.)

Iniciamos la clase organizando la dinámica de trabajo. Los alumnos encargados de la muestra pedagógica dispondrán de un espacio para realizar consultas y finalizar sus

exposiciones, mientras que quienes preparan el stand avanzarán con su organización. El resto del curso continuará trabajando con la actividad propuesta en la clase anterior sobre el deporte como regulador del ánimo.

Desarrollo: (25 min.)

Los alumnos realizarán un dibujo o collage sobre un deporte que practican, una actividad física que les gustaría realizar o alguna actividad recreativa o artística que disfruten.

Luego, acompañarán su producción con una breve explicación:

¿Qué actividad eligieron y por qué?

¿Qué emociones o sensaciones experimentan al realizarla?

¿Qué beneficios aporta a su bienestar?

¿Cómo puede ayudarlos a sentirse mejor ante momentos de estrés, tristeza o preocupación?

Cierre (05 min.)

Finalizamos compartiendo algunas producciones y destacando la importancia de encontrar actividades físicas, recreativas y artísticas que contribuyan al bienestar emocional y a una mejor calidad de vida.