



Espíritu deportivo

Espíritu deportivo significa jugar justamente, mostrar respeto para opositores, y comportarse cortésmente si ganando o perdiendo.

Actividad 1

Enseñe a su hijo que **ESPIRITU DEPORTIVO** significa jugar justamente, mostrar respeto a los opositores, y comportarse cortésmente si ganando o perdiendo. Diga a su hijo sobre el lema de los Olímpicos Especiales: ***“Permítame ganar. Pero si no puedo ganar, permítame ser valiente en el intento.”*** Explique que el lema significa que aun cuando uno no gana, se puede ser orgulloso de haber dado el mejor esfuerzo. Anime a su hijo que tenga el espíritu deportivo al divertirse y dar su mejor.

Actividad 2

Ayude a su hijo identificar maneras para tener el espíritu deportivo en las situaciones siguientes:

1. Usted está animado porque recién ganó el partido. (Aplaudir y estar feliz, pero ser considerado por el otro equipo; no regodear o jactarse.)
2. Usted está desilusionado porque recién perdió el partido. (No hacer excusas, criticar, o culpar a otros. Pasar la mano a su opositor y decir “buen partido”.)
3. Su compañero del equipo está desanimado y quiere dejar de jugar. (Dar una palmada en la espalda de su compañero y anímelo que siga procurando.)

Mire un partido deportivo o evento con su hijo o señale ejemplos de tener el espíritu deportivo.

Actividad 3

Ayude a su hijo entender que la primera regla en deportes es divertirse participando en el juego. Pídale que imagine estar en un equipo donde los miembros critiquen el uno al otro, rehúsan jugar por las reglas, o no dejarán que todos participen. Discutan como siente estar sentado en el banco, o nunca tener la oportunidad de jugar. Pregunte a su hijo cómo: 1) animar a los compañeros del equipo (palmada en la espalda, decirles “bien hecho”), 2) respetar las reglas (aceptar lo que dice el árbitro, aun si usted no está de acuerdo), y 3) permitir a todos participar (tomar turnos jugando, compartir responsabilidades del equipo). Anime a su hijo que practique tener el espíritu deportivo y hacer “DIVERSIÓN” la primera regla del juego.

Actividad 4

Diga a su hijo que “respeto” (tratar a otros con consideración y bondad) es el fundamento del espíritu deportivo. Pregunte a su hijo cómo mostrar respeto por:

- 1) Opositores (jugar justamente, seguir las reglas, pasar la mano al fin del partido)
- 2) Compañeros del Equipo (compadecerse con sus errores, aplaudir por un buen jugado)
- 3) Entrenadores (escuchar y seguir sus direcciones, trabajar fuerte para dar su mejor)
- 4) Árbitros (no discutir o quejarse de sus decisiones)

Discuta maneras que su hijo puede fortalecer su espíritu deportivo al respetar a otros.

Actividad 5

Enseñe a su hijo que “basura habla” es jactarse o insultar a otros para hacerles perder confianza y jugar mal. Explique que “basura habla” es una forma del mal espíritu deportivo y no debe estar en partidos o competencias. Diga a su hijo que el opuesto de “basura habla” se puede llamar “tesoro habla”. Hagan brainstorm juntos de algunos comentarios que podrían ser considerados como “tesoro habla”. (“Bien hecho.” “Está bien, sigue tratando.” “¡Gran esfuerzo!” “Délo su mejor.”) Anime a su hijo que practique “tesoro habla” al apoyar a otros.