

# GUÍA DE FACILITACIÓN

## Prevención de la violencia en contextos educativos mediante la metodología Ju.G.A.R.





PROYECTO:  
"PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA  
EN LA ESCUELA"

Manual de prevención  
de la violencia adaptado  
a la metodología Ju.G.A.R.  
con actividades lúdicas  
y deportivas

**ChildFund Primera Edición, noviembre de 2018**

**Coordinación General:**

ChildFund Bolivia

Elaboración y validación:

Equipo APEA : Marc Pujol

Francesco Foglino

**ChildFund Bolivia**

Wendy McFarren

Saleg Eid

Mónica Núñez

Sheila Maldonado

Jhonny W. Nina Mamani

Carla M. Flores Calle

D.L.: 4-1-2739-18

Diseño y diagramación: IMPAKTO

impaktoproducciones@hotmail.com

Ilustraciones:

Elena Carvajal

**ChildFund Bolivia**

Calle 5 de Achumani (c. Francisca Orozco)

Edif. Q Business Center N° 578

Casilla: 8735

Teléfono: 2770640 – 2771753

Impresión: IMPAKTO producciones

IMPRESO EN BOLIVIA

# Contenido

## Contenido

Presentación .....	7
Marco Conceptual .....	10
LAS ACTIVIDADES LÚDICAS Y DEPORTIVAS .....	10
FUNCIONES COGNITIVAS Y HABILIDADES EMOCIONALES Y RELACIONALES.....	12
ESTILOS DE ENSEÑANZA .....	16
El método ju.G.A.R. ....	18
El primer pilar del Método: el JUEGO .....	18
El segundo pilar del Método: la GLOBALIDAD .....	19
El tercer pilar del Método: la ACTITUD .....	20
Antes de la actividad .....	20
Durante la actividad .....	21
Después de la actividad .....	22
El cuarto pilar del Método: la REFLEXIÓN.....	22
JUEGOS DE BALONCESTO .....	25
TODOS EN JUEGO .....	25
PELOTA FANTASMA Y PASE A 10 .....	27
EL CÍRCULO DEL RECUERDO.....	30
BALÓN CAPITÁN .....	32
EL RELOJ .....	36
LAS CINTAS DEL 2 CONTRA 2 .....	38
JUEGOS DE ATLETISMO .....	40
¡ACHÚNTALO! .....	40
PELOTA AL BLANCO .....	43
MASTERMIND .....	45
LOS TRANSPORTADORES DE AROS .....	49
JUEGOS DE FUTSAL .....	51
TIKI TAKA QUITA.....	51
ARCO TRIANGULAR .....	53
TRES EN RAYA .....	55
JUEGOS DE VOLEIBOL.....	57
LAS PELOTAS VOLADORAS .....	57
VOLEIBOL, 2 contra 2.....	61
EL BALONMANO .....	64
JUEGOS DE BALONMANO.....	67
LA EMPRESA DE TRANSPORTE .....	67
OTROS JUEGOS .....	69

LA PELOTA SENTADA..... 69

EL LAZO DE LA AUTOESTIMA ..... 72

EL PUENTE ..... 78

EL TCHOUKBALL..... 81

PELOTA QUEMADA DE LAS REYNAS ..... 86

BIBLIOGRAFÍA ..... 89

ANEXO ..... 91

# Presentación

## Presentación

ChildFund Bolivia propone la primera GUÍA DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA adaptado a la Metodología Ju.G.A.R con actividades lúdicas y deportivas como una herramienta que permitirá a maestros, maestras, técnicos, líderes adolescentes u otros facilitadores de procesos educativos fortalecer a los niños, niñas y adolescentes con habilidades cognitivas, emocionales y sociales para la vida.

Los contenidos y actividades de la GUIA posibilitan que cada participante analice, reflexione y se apropie de conocimientos, actitudes y prácticas positivas que motiven a promover un ambiente escolar pacífico y armónico para la vida cotidiana con un enfoque de protección, equidad de género y promoción de derechos.

Según un estudio elaborado en 2017 por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) denominado "Las Violencias en el Espacio escolar", 3 de cada 10 niños, niñas y adolescentes de la región latinoamericana vivieron situaciones de violencia en la escuela, siendo víctimas de agresiones físicas y burlas. Este tipo de violencia influye en el proceso de aprendizaje y se encuentra ligada a un mayor ausentismo, abandono escolar, falta de motivación y pobre desempeño en la escuela.

En ese contexto y aportando a generar actitudes y comportamientos positivos no violentos en los actores de la comunidad educativa, ChildFund Bolivia y Barnfonden Suecia con el financiamiento de Radiohjälpen implementa el Proyecto: "School Based Prevention of Violence Against Children" en 6 unidades educativas del distrito educativo de Oruro.

En esa perspectiva, para entender la GUÍA necesitamos conocer algunos aspectos importantes que a continuación se presenta:

**Marco Conceptual:** se realiza una justificación del porqué el juego representa una herramienta privilegiada para abordar con niños, niñas y adolescentes temas relacionados a la prevención de la violencia. A partir del contenido del kit producido por ChildFund Bolivia se han enucleados algunas habilidades de vida (cognitivas, relacionales y emocionales) fundamentales para la lucha contra la violencia, el ejercicio de los derechos de protección, la práctica del buen trato, participación en la vida de la comunidad, la familia y la escuela, y se ha relacionado cada una de estas habilidades con la metodología lúdica. Se propone también una justificación del porqué cierto estilo didáctico de enseñanza a través de las actividades lúdicas y deportivas es preferible a otro al maximizar los beneficios que el juego proporciona en el proceso de aprendizaje.

**Método Ju.G.A.R.:** se realiza una descripción detallada de los 4 pilares del método (Juego, Globalidad, Actitud, Reflexión). Este método representa el paraguas conceptual que va a acoger todas las actividades que se desarrollen en el proceso formativo planteado por el proyecto.

**Guía de actividades lúdicas y deportivas:** Se plantea procesos pedagógicos de actividades lúdicas y deportivas donde los maestros y maestras deben tomar en cuenta por lo menos los siguientes aspectos metodológicos para el abordaje:

- Cada juego puede y tiene que ser adaptado a las necesidades curriculares y posibilidades logísticas de cada maestro - maestra.
- La reflexión alrededor de los temas de prevención que cada juego hace posible no debe convertirse en una disertación académica: pocas palabras (¡si las pronuncian los estudiantes mucho mejor!!) que toquen el corazón del problema pueden encender la mente y el espíritu del estudiante. En colaboración con profesores de otras materias será posible ampliar el razonamiento sobre estos temas.
- Sin la justa actitud por parte de las maestras y maestros de educación física, los juegos se convierten en una actividad más.

Por estas razones (especialmente la tercera) enumeramos abajo un listado de prácticas y sugerencias simples para la animación de los juegos.

#### **Sugerencias generales:**

- Reducir a lo necesario los momentos de explicación teórica en los que los estudiantes tienen que estar parados y escuchar. En otras palabras, maximizar lo que se denomina el tiempo motor, o sea el tiempo en el que los jóvenes están en movimiento.
- Observar y tratar a los estudiantes con respeto y contestar sus dudas, sus solicitudes de aclaración, sus preocupaciones y sus intereses.
- Aprender los nombres de todos los estudiantes y dirigirse a ellos utilizándolos con frecuencia.

#### **Sugerencias específicas:**

- Antes de decidir qué tipo de juego hacer o practicar, es necesario conocer o evaluar las potencialidades y el nivel de desarrollo de las capacidades de los participantes.
- Conocer las modalidades de desarrollo del juego y las estrategias didácticas que permiten su correcta y eficaz utilización para evitar inconvenientes en el manejo de las actividades.
- Para evitar inútiles pérdidas de tiempo, empezar el juego solamente después de haber brindado a los jugadores las instrucciones fundamentales que permiten una primera forma elemental de ejecución.
- Empezar un juego utilizando sus reglas básicas para posteriormente introducir las variantes más articuladas. Estas evitarán el aburrimiento y la desmotivación.
- Es importante que todos los estudiantes, presentes en la sesión, participen simultáneamente a las actividades es éste un principio indispensable para garantizar a todas y todas las mismas oportunidades de aprendizaje.
- Para una participación activa de los estudiantes, hay que promover situaciones, en cada juego, que ofrecen a todos los estudiantes experiencias de éxito significativas y reconocibles.
- Incorporar momentos de pausa o recuperación en el trascurso del juego, especialmente si se trata de un juego de gran activación, con elevado desgaste energético. Utilizar estos momentos para recoger, mediante preguntas generadoras, las impresiones y comentarios de los estudiantes, y generar reflexiones sobre el juego, el tema de Prevención de la Violencia y las habilidades para la vida.

- Durante los momentos de reflexión, la maestra y maestro debe mantener un ambiente de confianza y de respeto entre él o ella y los participantes y entre los mismos participantes. Por lo tanto, se debe abstener de emitir juicios negativos sobre las respuestas de los estudiantes, lo que tendría como único efecto cohibirlos e impedir sacar a la luz los elementos que se quieren evidenciar.
- La positividad debe ser el lema de la maestra y maestro. La crítica debe ser constructiva y servir para todo el grupo. Si durante el juego un jugador se equivoca, se puede detener el juego y encontrar una solución con el grupo, sin apuntar o visibilizar a la persona que se equivocó.
- Al arbitrar una ALD (actividad lúdica y deportiva) no se debe dejar pasar faltas o ser permisivo, caso contrario se corre el riesgo de generar situaciones peligrosas o incontrolables.
- Se debe ser imparcial y no favorecer ningún equipo o jugador.
- Se debe minimizar, sin negarla, la importancia de la victoria en una actividad.

# Marco conceptual

## Marco Conceptual

### LAS ACTIVIDADES LÚDICAS Y DEPORTIVAS

#### a. Definición

Una **Actividad Lúdica y Deportiva (ALD)** es "una situación motriz de cooperación o de oposición, individual o colectiva, organizada alrededor de un sistema de reglas que determina su lógica interna". Analicemos las palabras claves de esta definición:

- Situación motriz:

Es una situación donde uno o varios individuos realizan conductas motrices.

Se utiliza el término de "conducta motriz" y no el de "movimiento" para subrayar el carácter intencional y dotado de sentido de los comportamientos motores. Si hacemos un paralelo con la lingüística, la conducta motriz representaría la palabra y el movimiento sería el sonido.

- Cooperación u oposición, individual o colectiva:

Las situaciones motrices pueden practicarse de forma individual, es decir sin interacciones con otros practicantes. En este caso hablamos de situaciones psicomotrices. O pueden ser realizadas entre varios participantes generando así interacciones motrices. En este caso se llaman situaciones socio motrices.

- Sistema de reglas:

Es el conjunto organizado de las reglas de un juego. Utilizando el término de "sistema" se insiste sobre el hecho que estas reglas se interrelacionan entre ellas, y no se yuxtaponen, para crear coherencia.

- Lógica interna:

Influenciada por las reglas del juego, la lógica interna es de cierta manera la "personalidad" de una ALD. **Parlebas** define la lógica interna como "el sistema de los rasgos pertinentes de una situación motriz y de las consecuencias que eso provoca en la realización de la acción motriz correspondiente".

La lógica interna de una ALD define obligaciones y restricciones que van a plantear problemas a los jugadores; problemas que intentarán resolver para alcanzar el objetivo del juego de la manera más eficaz posible.

Por lo tanto, un profesional de la educación que decide utilizar ALDs en su trabajo debe saber que estas actividades van a generar ciertos comportamientos corporales. Pero también debe tener conciencia que la lógica interna de cada ALD determinará el universo relacional,

emocional y cognitivo del juego en cuestión. En otras palabras, cada ALD creará ciertos tipos de relaciones entre los participantes, ocasionará reacciones emocionales específicas y pondrá en marcha mecanismos cognitivos necesarios para lidiar con el entorno.

## **b. El interés por las ALDs**

La idea fuerza de este documento es que las ALDs representan una oportunidad extraordinaria en el proceso educativo de niños, niñas y adolescentes.

Saber jugar es un producto de la inteligencia corpóreo cenestésica, o sea de ese tipo de inteligencia que permite utilizar los movimientos del propio cuerpo de forma muy diferenciada y hábil tanto para fines expresivos como productivos. Pero esta inteligencia trasciende la esfera del cuerpo y llega a influenciar el desarrollo de capacidades pertenecientes a campos aparentemente alejados del ámbito motor: el cognitivo, el emocional y el relacional.

- La dimensión cognitiva:  
Por dominio de las funciones cognitivas no entendemos de forma genérica el de la inteligencia - cuantificable, por ejemplo, con el cociente intelectual - sino que nos focalizamos en las funciones mentales que representan el director de orquesta de la mente: **las funciones ejecutivas**.

Estas son responsables de la capacidad de inhibir pensamientos y comportamientos rutinarios para explorar nuevos caminos, planificar las acciones, ser creativos y adaptar de forma flexible el propio comportamiento al variar de las situaciones que la realidad nos impone continuamente.

Un niño, cuando nace, no hereda nociones relativas al espacio y al tiempo, debe adquirirlas a través de diferentes experiencias motoras. Para dar un ejemplo, "aprender a seriar, clasificar, contar, incluir, es en primer lugar aprender a desplazarse sobre líneas marcadas en el piso, yuxtaponer o separar cubos, combinar y encastrar formas, saltar de un círculo al otro" (Parlebas, 1971).

- La variación (contar con un muy amplio abanico de comportamientos motores) y la variabilidad (capacidad de seleccionar de ese abanico la mejor estrategia motora en una circunstancia determinada) de movimientos en contextos lúdicos, en donde las funciones ejecutivas tienen que activarse para volver eficaz la acción de cada jugador, solicitan el desarrollo y el perfeccionamiento de dichas funciones.
- Las dimensiones relacionales y emocionales

Las potencialidades educativas de las ALDs no acaban con sus aspectos motores y cognitivos. Estas actividades presentan otras connotaciones que aseguran su enorme valor educativo holístico y articulador: representan una manera fundamental para organizar relaciones sociales.

La mayoría de las ALDs se realizan en grupo y se vuelven un lugar de encuentro, de intercambio y de confrontación entre sus practicantes. Eso influye en las conductas motoras del jugador que debe necesariamente adecuarlas tomando en cuenta los comportamientos de los demás. El juego estimula así el desarrollo de capacidades relacionales y emocionales indispensables para conseguir un resultado.

Queremos ahora detenernos un poco más sobre esas funciones cognitivas y habilidades emocionales y relacionales cuya estimulación simultánea y articulación permanente a través de las ALDs hace posible el desarrollo de la persona en su globalidad.

## **FUNCIONES COGNITIVAS, HABILIDADES EMOCIONALES Y RELACIONALES**

### **a. Las funciones cognitivas**

Sin analizar todas las funciones ejecutivas, pondremos nuestra lupa sobre las fundamentales: las funciones de inhibición, memoria de trabajo y flexibilidad cognitiva. Las tres aportan a la capacidad de los estudiantes a manejar eficazmente su atención.

1. La función inhibitoria es la que permite bloquear pensamientos y acciones habituales o acciones que se han vuelto inadecuadas porque el contexto está cambiando.
2. La memoria de trabajo puede ser considerada como el “almacén” del cerebro: allí guardamos las informaciones que nos sirven para actuar de forma eficaz.
3. La flexibilidad cognitiva es la capacidad que nos permite cambiar criterio para enfrentar una tarea o solucionar un problema si el que estamos usando ya no es válido o útil.

Estas funciones ejecutivas permiten a los niños, niñas y adolescentes construir su capacidad meta cognitiva, o sea la capacidad de ser conscientes de lo que saben y de cómo usar este conocimiento para actuar acorde a las circunstancias. El término “meta cognitivo” refleja el uso de estrategias que son ponderadas cuando nos preparamos a solucionar un problema y, después, a monitorear su progresión hacia un objetivo específico.

Entre estas capacidades meta cognitivas, que guardan una relación estrecha con las mencionadas funciones cognitivas, se destaca la creatividad. Para elaborar un producto creativo es necesario, en primer lugar, inhibir pensamientos y comportamientos rutinarios, combinar de forma novedosa las informaciones en memoria y ser capaz de alejarse del camino principal para explorar nuevas rutas de pensamiento y acción. La creatividad es una habilidad de vida fundamental que establece un puente entre las funciones cognitivas, brevemente descritas en los párrafos anteriores, y las habilidades emocionales y relacionales las cuales nos ocuparemos en los párrafos siguientes.

Alguien bastante entendido en materia de desarrollo cognitivo, Albert Einstein, dijo que “el juego es la forma más alta de la investigación”.

### **b. Las Habilidades Emocionales y Relacionales...Habilidades para la Vida**

Estas habilidades hacen referencia a una forma de inteligencia orientada hacia el “saber cómo” en vez del “saber qué” (Bruner, 1966).

Las Habilidades para la Vida se posicionan en una perspectiva de acción, son aprendidas y estructuradas combinando el ser, el saber, el hacer y el decidir. Están implicadas en todos los momentos de la vida, entre otros en el aprendizaje escolar, en la salud y en el trabajo. Son fundamentales a la hora de promover conductas no violentas y de colaboración.

HABILIDADES PARA LA VIDA		
Habilidades que responden a la necesidad de autonomía de la persona	Habilidades que responden a la necesidad de competencia de la persona	Habilidades que responden a la necesidad de relación de la persona.
Autoconocimiento Manejo de emociones Manejo del estrés	Toma de decisiones Solución de problemas y conflictos Pensamiento creativo Pensamiento crítico	Empatía Comunicación asertiva Relación interpersonal eficaz

Observemos un poco más de cerca cada una de estas habilidades y veamos de qué manera se relacionan al tema de la prevención de la violencia y como pueden ser entrenadas a partir de una aproximación lúdica:

- **Autoconocimiento**

Conocerse es saber qué se quiere en la vida e identificar los recursos personales con los que se cuenta para lograrlo. Conocerse es saber reconocer las señales emotivas de nuestro cuerpo y aprender a nombrar esas emociones que se experimentan y que nos “informan” sobre nuestras preferencias, necesidades, gustos y deseos. En fin, conocerse es captar mejor nuestra personalidad, nuestras fortalezas, debilidades, actitudes, valores, aficiones...construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo que compartimos. A la hora de hablar de prevención de violencia y ejercicio de derechos se debe entender que a menudo las relaciones conflictivas no se deben a la incapacidad de modificar condiciones externas sino a problemas interpersonales que impiden superar los obstáculos. Entrenando habilidades para percibirse a sí mismo como parte de un conjunto y entender sus motivaciones frente a situaciones violentas, cada uno puede lograr construir relaciones mucho más apaciguadas.

*Es evidente como las ALDs ofrecen innumerables oportunidades para que estudiantes empiecen a reflexionar sobre sí mismos y adecuen sus conductas motoras, individuales y colectivas en base a esta “autoevaluación”.*

- **Manejo de emociones**

Esta habilidad propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y sentimientos, logrando mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Las emociones y sentimientos nos envían señales constantes que no siempre escuchamos. A veces pensamos que no tenemos derecho a sentir miedo, tristeza o ira. Manejar las emociones no quiere decir controlarlas ni menos silenciarlas, sino saber utilizarlas como herramientas para la acción sin dejarnos llevar por ellas, o sea sin reaccionar. Manejar las emociones significa saber elegir nuestros comportamientos, ser intencionales en nuestras elecciones evaluando sus efectos sobre nosotros mismos y los demás.

Muchas veces, frente a un problema o a un conflicto, nos dejamos invadir por las emociones. Eso nos deja a merced de aquellas y nos impide encontrar la solución a una situación problemática.

*Las ALDs generan múltiples emociones (alegría, tristeza, angustia, temor, coraje, impaciencia, sorpresa, etc.) y representan, por lo tanto, una manera eficiente para confrontarse a ellas y aprender a manejarlas. El juego permite manifestar emociones y el educador debe prever momentos en donde los estudiantes pueden expresar y verbalizar emociones positivas pero también negativas.*

- **Manejo del estrés**

Las tensiones son inevitables en la vida de todas las personas. El reto que representan no consiste en evadirlas, sino en aprender a afrontarlas de manera constructiva, sin instalarse en un estado crónico de estrés. Esta habilidad permite identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable, buscando estrategias para modificar el ambiente o nuestros pensamientos, emociones y reacciones habituales. Los conflictos nos llevan inevitablemente a un estado de estrés, por lo tanto, el individuo debe saber manejarlo para poder encontrar una salida que lleve a ganancias mutuas o a reducir los prejuicios para los involucrados.

*En las ALDs la presencia de objetivos, adversarios, compañeros, condicionantes de espacio y tiempo nos pone continuamente frente a una situación de estrés. Una oportunidad maravillosa para aprender a manejarlo.*

- **Toma de decisiones**

Decidir significa **actuar proactivamente para hacer que las cosas sucedan** en vez de limitarse a dejar que ocurran como consecuencia del azar o de otros factores externos. Continuamente estamos tomando decisiones, escogiendo qué hacer tras considerar distintas alternativas. Tener la capacidad de tomar una decisión y así buscar los mecanismos de protección es fundamental para lidiar, por ejemplo, frente a una situación de acoso escolar siendo víctima o testigo del mismo.

*Las ALDs presentan variaciones en las que el estudiante tiene que elegir rápidamente entre alternativas de acción tomando una decisión eficaz y consciente.*

- **Solución de problemas y conflictos**

No es posible ni deseable evitar los conflictos. Pueden ser una fuente de sinsabores, pero también gracias a ellos, renovamos las oportunidades de cambiar y crecer. Podemos aceptar los conflictos como motor de la existencia humana, dirigiendo nuestros esfuerzos a desarrollar estrategias y herramientas que permitan manejarlos de forma creativa y flexible, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social. Para eso, es necesario tener en cuenta el contexto, conocer las personas involucradas, incluyéndose a uno mismo.

*Las ALDs ponen continuamente a los estudiantes en la situación de enfrentar problemas motores y estratégicos "obligándolos" a elegir la solución al problema después de haber reflexionado y anticipado las consecuencias de las posibles alternativas.*

- **Pensamiento creativo**

Usar la razón y la pasión (emociones, sentimientos, intuiciones, fantasías, etc.) para ver la realidad desde perspectivas diferentes que permitan inventar, crear y emprender con originalidad. Pensar creativamente hace referencia a la capacidad para idear algo nuevo, relacionar algo conocido de forma innovadora o apartarse de esquemas de pensamiento o conductas habituales (pensar “fuera de la caja”). Esto permite cuestionar hábitos, abandonar inercias y abordar la realidad de formas novedosas. En este sentido, el pensamiento creativo es sinónimo de curiosidad, personalidad y variedad de intereses.

Al igual que en habilidades anteriores, demostrar creatividad puede revelarse, una herramienta eficiente para imaginar estrategias de protección que permiten enfrentar efectivamente situaciones violentas.

*Sin creatividad no hay juego. Al ser una actividad muy situacional, o sea no mecánica ni predeterminada, las ALDs nos “obligan” a la libertad de ser creativos.*

- **Pensamiento crítico**

La persona crítica no acepta la realidad de manera pasiva “porque siempre ha sido así”. Por el contrario, se hace preguntas, se cuestiona rutinas, investiga. Esta forma de pensar es esencial para identificar patrones de conductas o situaciones violentas y tener la fuerza de combatirlas asertivamente.

El pensamiento crítico requiere la puesta en acción tanto de habilidades cognitivas (un proceso activo de pensamiento que permite llegar a conclusiones alternativas), como de competencias emocionales (relacionadas con las actitudes personales, ya que es necesario también querer pensar).

*En toda ALD, recoger informaciones y analizarlas para tomar decisiones se convierte en una capacidad indispensable a la hora de diseñar una estrategia eficiente.*

- **Empatía**

La empatía es una capacidad innata de las personas que permite tender puentes hacia universos distintos al propio, para imaginar y sentir cómo es el mundo desde la perspectiva de la otra persona. Poder sentir con la otra persona facilita comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas, e ir más allá de las diferencias, lo que nos hace más tolerantes en las interacciones sociales. “Ponerse en la piel” de la otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias. Empatía es escuchar de forma activa y desinteresada con el corazón y las tripas, no solo con la cabeza. Muchos se acuerdan en decir que esta habilidad es clave para prevenir la violencia ya que cuando un individuo es sensible a las emociones de los demás y entiende cómo se siente al ser agredido, podrá reflexionar para no ejercer ningún tipo de violencia o no permitir que otros lo hagan.

*Si no aprendo a entender a compañeros y adversarios en sus intenciones, en sus percepciones, necesidades y deseos, difícilmente seré un buen jugador.*

- **Comunicación asertiva**

La persona que se comunica asertivamente expresa con claridad lo que piensa, siente o necesita de forma verbal como no verbal, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores, elementos fundamentales a la hora de hablar de prevención de la violencia. La comunicación asertiva se fundamenta en el derecho inalienable de todo ser humano a expresarse, a afirmar su ser y a establecer límites en las relaciones sociales.

Comunicar de forma asertiva quiere decir hacer llegar el mensaje de manera que pueda ser captado por el destinatario tomando en cuenta que pueden existir interferencias externas (rumores) e internas (emociones, pensamientos). Por lo tanto, es muy importante tomar en cuenta las señales que recibo de vuelta (retroalimentación).

Comunicar eficazmente es también saber escuchar y saber observar.

*Las ALDs facilitan la expresividad y la superación de inhibiciones y miedos estimulando una comunicación que utiliza todos los registros, desde el verbal hasta el motor pasando por el visual.*

- **Relación interpersonal eficaz**

Establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que bloqueen el crecimiento personal (relaciones tóxicas). Esta destreza incluye dos aspectos claves. El primero es aprender a iniciar, mantener o terminar una relación; el segundo aspecto clave es aprender a relacionarse en forma positiva con las personas con quienes se interactúa a diario (en el trabajo, en la escuela, etc.).

En una relación interpersonal eficaz cada una de las partes es libre de expresar y satisfacer sus necesidades; cada una de las partes es libre de elegir y se hace responsable de su elección; existen límites claros entre las partes involucradas: no hay fusión, conflicto o indiferencia; la relación es positiva y constructiva.

Ser conscientes del propio estilo relacional es el primer paso hacia una relación interpersonal eficaz.

*Muchas ALDs son grupales y su resultado es el producto de la interacción entre los jugadores que buscan soluciones cooperativas. No es la simple suma de las actuaciones individuales.*

Todas estas habilidades, al igual que las funciones de la dimensión cognitiva, pueden ser enseñadas a jóvenes y adolescentes a través del aprendizaje y del entrenamiento y permiten a la persona ser capaz de transformar conocimientos, actitudes y valores en auténticas capacidades, o sea saber qué hacer y cómo hacerlo. La educación en las Habilidades para la Vida está además basada en una metodología centrada en la persona y orientada hacia la acción y se propone promover y reforzar en los jóvenes la capacidad de asumir responsabilidades en su vida social.

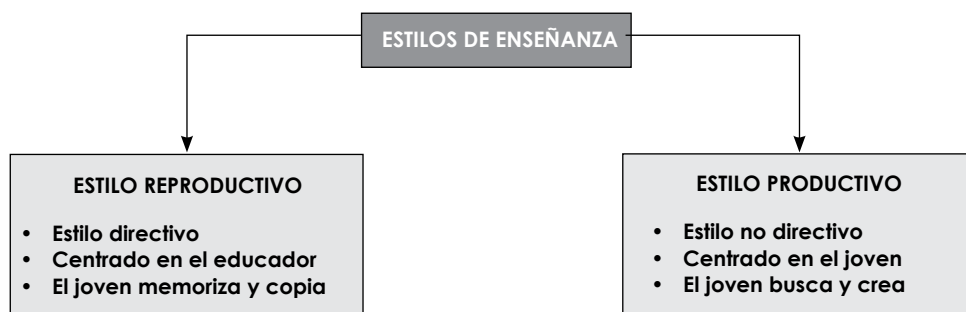
## **ESTILOS DE ENSEÑANZA**

Por estilo de enseñanza entendemos la interacción que se genera entre el educador y los estudiantes, en donde los comportamientos de uno influyen los del otro y permiten perseguir determinados objetivos.

Los estilos de enseñanza se basan en dos capacidades que, en proporción variable, se encuentran en todos los seres humanos: la de **reproducir**, o sea de copiar ideas, modelos y capacidades ya conocidos (estilos reproductivos, directivos o centrados sobre el educador) y la capacidad de **producir**, o sea buscar nuevos principios, reglas y conocimientos (estilos productivos, no directivo o centrados sobre el joven).

Si el educador utiliza un *estilo de tipo reproductivo*, selecciona la habilidad que se debe entrenar, demuestra cómo tiene que ser ejecutada, estructura una apropiada progresión de las tareas para facilitar el aprendizaje de esa habilidad.

En cambio, si el educador se mueve hacia un *estilo de tipo productivo*, lleva progresivamente a los jóvenes a tomar decisiones sobre cómo definir roles adentro de los grupos, sobre cómo evaluar la propia prestación y finalmente sobre cómo solucionar el problema que planteó a través del juego con todo lo que esto conlleva para el desarrollo de las funciones cognitivas y de las Habilidades para la Vida.



Por todo lo expuesto hasta ahora, nuestra preferencia va hacia un estilo productivo, exigente a nivel cognitivo, que ofrece a los estudiantes diferentes situaciones en las que ellos tienen que solucionar problemas estimulantes, en donde tienen que reflexionar y focalizarse sobre la práctica y sobre el proceso de aprendizaje.

Además, los estilos productivos culminan en el autoaprendizaje, o sea en la conquista de la autonomía.

Finalmente, esta forma de trabajar favorece el respeto mutuo y el trabajo cooperativo en donde todos los miembros del grupo interactúan. Fomenta así una educación "promotora de la convivencia pacífica, contribuye a erradicar toda forma de violencia en el ámbito educativo para el desarrollo de una sociedad sustentada en la cultura de paz, el buen trato y el respeto a los derechos humanos individuales y colectivos de las personas y de los pueblos" (*Ley de la Educación "Avelino Siñani Elizardo Pérez" – Título I, Capítulo II, Artículo 3, Inciso 12*).

- Finalizamos mencionando que el estilo del maestro, maestra puede influenciar la motivación y el compromiso de los estudiantes, alimentando y respondiendo o no a las tres necesidades fundamentales de cada persona: autonomía, competencia y relacionalidad, como sentido de pertenencia a un grupo en donde cuido a los demás y me siento cuidado.

# El método ju.G.A.R.

## El método ju.G.A.R.

El método Ju.G.A.R es una sistematización de "buenas prácticas" y de conceptos metodológicos y teóricos provenientes del campo de la pedagogía, y en particular de la corriente pedagógica de la "Nueva Educación".

Permite al profesional que lo utiliza desenvolverse en un ambiente que garantiza:

- la participación y el protagonismo de los niños y adolescentes,
- el placer de aprender,
- el respeto entre los diferentes actores involucrados en el proceso educativo,
- el desarrollo integral de los beneficiarios,
- el aprendizaje de la vida armónica en sociedad.

Ju.G.A.R. es el acrónimo de los 4 pilares que componen el método: Juego, Globalidad, Actitud y Reflexión.

### **El primer pilar del Método: el JUEGO**

El Juego es una actividad propia del ser humano, se presenta en todos los niños, aunque su contenido varíe de acuerdo a las influencias culturales que los distintos grupos sociales ejercen.

A esto se suma el hecho de que el hombre mantiene la capacidad de jugar más allá de la infancia, un ejemplo de lo cual puede encontrarse en las actividades deportivas.

Debido a que el juego ha demostrado ser una valiosa experiencia de aprendizaje, en la actualidad se ha superado en gran medida la tendencia a considerar el juego como una inofensiva "pérdida de tiempo" propia de la infancia.

Se valora en cambio la importancia de esta actividad para el sano desarrollo de la personalidad infantil y juvenil. Es difícil imaginar otra actividad humana en la que un niño o un adolescente participan de forma más inmediata, espontánea, activa y completa que el juego mismo. Pensando en etapas específicas del desarrollo humano podemos hasta atrevernos a afirmar que participación es sinónimo de juego. Este es el espacio de socialización primordial e insustituible de todo ser humano.

Las diversas teorías del juego proponen múltiples criterios para reconocer esta actividad, a partir de los cuales podríamos decir que se está jugando cuando la actividad realizada:

- Produce placer al sujeto que la realiza. Interesa más la acción que el resultado.
- La meta de la acción es el juego mismo y no el aprendizaje, prescinde de las limitaciones de la realidad.

- Ejercita funciones o capacidades del sujeto.
- Satisface necesidades afectivas del sujeto.
- Crea una situación imaginaria.
- La intención de jugar la diferencia de una actividad similar realizada como trabajo.

Estos criterios responden a diferentes modos de entender el juego y reflejan la complejidad de esta actividad, que en ciertos momentos puede responder a unos u otros de los criterios señalados.

En términos muy generales, el juego facilita el aprendizaje sobre:

- El cuerpo – sus habilidades y limitaciones
- La personalidad – intereses y preferencias
- Otras personas – expectativas, reacciones, cómo llevarse con adultos y con coetáneos
- El entorno – explorar posibilidades, reconocer peligros y límites
- La sociedad y la cultura – roles, tradiciones, valores
- Dominio propio – esperar, perseverar, lidiar con contratiempos y derrotas
- Solución de problemas – considerar e implementar estrategias
- Toma de decisiones – reconocer opciones escoger, y lidiar con las consecuencias.

### **El segundo pilar del Método: la GLOBALIDAD**

Con la palabra Globalidad hablamos del hecho de que el juego, y especialmente las ALDs, requieren el desarrollo de las personas de forma integral. No existen muchas otras actividades humanas que tengan esta cualidad.

Es fácil entender cómo la prevención de la violencia requiere del ejercicio de capacidades que activan todas las dimensiones de la personalidad de un individuo.

El Juego activa el funcionamiento simultáneo de todas estas dimensiones:

- **La dimensión motora** de la personalidad y como lo afirma Parlebas es “a partir de sus actividades sensoriales, de sus percepciones siempre reajustadas, de sus desplazamientos, de sus manipulaciones, de sus juegos, del conjunto de sus conductas motoras que el niño se desarrolla y se enriquece”. Corriendo, lanzando, agarrando, agachándose, balanceándose, niños y adolescentes entran en relación con sí mismos y con el mundo. No hay crecimiento de ningún tipo sin un cuerpo que desarrolla esquemas motores, capacidades coordinativas (equilibrio, combinación, disociación, evaluación de trayectorias, ritmo) y capacidades condicionales (velocidad, fuerza y resistencia).
- **La dimensión cognitiva** de la personalidad: como ser categorizar, establecer relaciones entre las cosas y los eventos, contar, y memorizar son capacidades cognitivas que se aprenden moviéndose en un espacio marcado por líneas, saltando de un aro hacia otro, ordenando y separando materiales de diferente textura. El concepto mismo de causalidad tomará cuerpo en un lanzamiento de pelota o en el perseguimiento de un adversario. Entender el espacio y el tiempo es básicamente entender cómo actuar en un determinado marco espacial y temporal. Pertenecen a esta dimensión también capacidades muy estrechamente

relacionadas a la prevención de la violencia: seleccionar y analizar informaciones, tomar decisiones manteniendo la atención sobre objetivos de mediano y largo plazo, liberarse de esquemas mentales cuando escucho a otra persona, ser sintético y claro cuando hablo, buscar soluciones que maximicen los beneficios mutuos de las partes en conflicto, superar las posiciones y comprender las necesidades del otro.

- **La dimensión emocional** de la personalidad: el juego es un gran productor de emociones en un contexto seguro y protegido. La lógica interna de los juegos socio motores reclama actuar con inteligencia socio motriz y a la vez con inteligencia emocional, ya que en ese escenario cualquier respuesta motriz y emocional está determinada por la interacción con las otras personas que intervienen. La inteligencia socio motriz está íntimamente asociada al diálogo o comunicación motriz que se establece con los otros participantes. En los juegos con compañeros el estudiante debe participar de un diálogo convergente con los jugadores de su equipo. Cada estudiante debe actuar en función de las actitudes, intenciones y proyectos que atribuye a los demás. Las conductas empáticas incluyen una carga afectiva muy elevada: percepción y reconocimiento de emociones, manejo de las mismas ante una situación de riesgo, deseo de ganar, reacciones emocionales ante situaciones imprevistas.
- **La dimensión social** de la personalidad: las ALDs se realizan casi siempre entre grupos que cooperan y rivalizan. Esto implica un importante esfuerzo relacional por parte del niño y del adolescente. La cancha se convierte en un lugar de encuentros e intercambios. Ya no hay solamente acción, hay interacción. El comportamiento de una persona adquiere sentido solo en relación al comportamiento de los demás. Hablamos de comunicación motriz significa reconocer al otro, ser tolerantes, solidarios, comunicar asertivamente con compañeros y adversarios, respetar las reglas. Es por esta razón que insistimos sobre el concepto de sociomotricidad más que de psicomotricidad. La relación entre esta dimensión y las capacidades para la prevención de la violencia que abordamos es muy evidente.

### El tercer pilar del Método: la ACTITUD

Un profesional que pretende realizar ALDs debe respetar ciertas "reglas" indispensables al momento de implementarlas para que éstas se conviertan realmente en un "terreno fértil" para iniciar un proceso educativo. El maestro - maestra debe tener en mente que las virtudes y beneficios que se atribuyen tradicionalmente al Juego y al Deporte serán evidenciadas si él logra crear las condiciones adecuadas.

En los aspectos de prevención de la violencia que focalizan nuestra atención, el educador debe poner al estudiante al centro de la actividad, considerándolo como el principal protagonista de ésta. Habrá que dejar a los participantes el placer de equivocarse y así vivir de forma responsable las consecuencias de sus acciones, darles la oportunidad de organizarse entre ellos sin el apoyo del adulto, permitirles expresar sus sensaciones y pensamientos, no ver en el conflicto desorden, violencia y subversión sino una posibilidad de encuentro, cuestionamiento y crecimiento.

A continuación se presenta una lista no exhaustiva de consejos para la animación de ALDs, que implementados en forma conjunta, garantizarán el desarrollo de la actividad en el marco presentado en el párrafo anterior.

#### Antes de la actividad

- *Organizar y planificar su sesión tomando en cuenta el espacio, el material y las características de los beneficiarios (cantidad, edad, etc.):*

Permite no perder tiempo durante la sesión, guardar un ritmo que permita mantener la atención del grupo, tener credibilidad frente al grupo, demostrar al grupo que lo respetamos.

- *Preparar el espacio y el material de actividad con anticipación:*

Permite no perder tiempo durante la sesión, guardar un ritmo que permita mantener la atención del grupo, tener credibilidad frente al grupo, demostrar al grupo que lo respetamos y propiciar un ambiente de trabajo seguro.

#### **Durante la actividad**

- *Conformar equipos equilibrando la cantidad de chicas y chicos:*

Permite equilibrar los equipos y facilita la interacción entre mujeres y varones.

- *Conformar equipos y ubicarlos en el espacio de forma separadas antes de explicar el juego:*

Facilita la comprensión de las reglas del juego, permite a cada equipo visualizar el espacio de juego.

#### **La explicación del juego:**

- *Ubicarse en el espacio para que todos los participantes lo vean.*

- *Respetar un orden en las explicaciones:*

1. Nombrar el juego: ej. "El pase a 10".
2. Decir el objetivo del juego: "El objetivo para ambos equipos es realizar 10 pases consecutivos en equipo" o "Para ganar un punto, cada equipo debe lograr realizar 10 pases consecutivos".
3. Explicar las reglas: "El juego se desarrolla con las manos", "no vale tocar el adversario que tiene la pelota en las manos", "no se puede caminar más de tres pasos con el balón en las manos", etc.

#### **Facilita la comprensión de las reglas del juego.**

- *Intentar explicar el juego de la manera más corta posible:*

Garantiza una entrada rápida en la actividad, un tiempo motor importante y así una gran participación de los adolescentes, evita el aburrimiento.

**Nota:** Aunque algunos participantes no entiendan el juego con las explicaciones, la actividad debe comenzar rápidamente desarrollando "unas pruebas".

- *Utilizar explicaciones verbales y gestuales:*

Algunos participantes entienden escuchando y otros viendo.

#### **La animación del juego:**

- *Utilizar un tono de voz adecuado al contexto:*  
subir o bajar el volumen de la voz, hacerse escuchar.
- *Mantiene el grupo atento.*
- *Utilizar un vocabulario adecuado a las características de los participantes:*  
Garantiza la comprensión.

- *Motivar y animar:*  
Incentiva la participación, crea un ambiente propicio al aprendizaje.
- *Subrayar lo positivo, gratificar con lenguaje gestual (palmadas, etc.):*  
Motiva al grupo, sube la autoestima de los participantes.
- *Estar cerca de la "acción":*  
Permite controlar, guiar, dirigir la actividad como referente y mentor.  
Facilita la intervención rápida ante cualquier situación.
- *Intervenir rápidamente en caso de infracción:*  
Garantiza un ambiente seguro y justo, evita reacciones violentas por parte de los participantes.
- *No tolerar ninguna forma de humillación entre participantes:*  
Permite trabajar en un ambiente de respeto mutuo donde cada uno de los participantes se siente "protegido" frente a cualquier forma de violencia.
- *Generar pausas en el juego para hacer reflexionar a los participantes:*  
Con el propósito de destacar buenas estrategias individuales y colectivas, utilizar preguntas que hagan reflexionar a los participantes sobre sus conductas motrices.  
Genera mayor protagonismo de los participantes y mejora sus rendimientos en el juego.
- *Acabar el juego como las reglas lo definen o cuando los participantes están cansados:*  
Para evitar el aburrimiento, mantener el "ritmo" alto.
- *Terminar el juego con una verbalización/reflexión sobre la actividad:*  
Resumir lo que ha ocurrido en el juego y evidenciar las palabras claves de la actividad

#### **Después de la actividad**

- *Evaluar la aceptación de la actividad por parte de los estudiantes*
- *Evaluar las relaciones entre los participantes*
- *Evaluar su propia actitud durante la actividad*

#### **El cuarto pilar del Método: la REFLEXIÓN**

Esta idea se basa en la voluntad de involucrar a los niños, niñas y adolescentes en su aprendizaje poniéndoles de manera voluntaria en situación de descubrimiento y de reflexión. El "jugador" debe descubrir siempre algo nuevo durante las prácticas.

Para lograr eso, a partir de las dinámicas propuestas y de la vivencia de los adolescentes, el educador debe guiar los momentos de reflexión mediante preguntas para que se pregunten sobre lo que han descubierto y sobre las razones de sus dificultades.

Para ilustrar esta concepción de la enseñanza, se puede recurrir a una citación de Carl Rogers, psicoterapeuta del siglo pasado:

*"Los únicos conocimientos que pueden influenciar los comportamientos de un individuo son los que descubre por sí mismo y que se apropia".*

A continuación, presentaremos cómo, durante y después de un juego, el educador puede concretamente organizar momentos de reflexión y así generar mayor participación de los estudiantes durante la actividad. Analizaremos después las ventajas de una enseñanza basada sobre la reflexión del practicante.

## **Durante los juegos**

Durante cualquier juego, los participantes deben estar sumergidos en un contexto que responda a la siguiente lógica: "Situaciones-Problemas / Reflexiones-Soluciones".

Operativamente, el maestro/a debe observar los comportamientos individuales y colectivos de los estudiantes y tener la capacidad de identificar los problemas más importantes y frecuentes que aparecen en el juego.

Debe evitar, por lo menos en un primer tiempo, emitir juicios y efectuar comentarios sobre los problemas identificados mientras los participantes están jugando.

Estos problemas serán objeto de una reflexión organizada con los mismos participantes.

Esta reflexión puede desarrollarse bajo la siguiente lógica:

- ¿Cuáles son las dificultades encontradas?
- ¿Cómo pueden ser solucionadas?
- ¿Por qué solucionarlas así?

Una vez realizada esta reflexión, es indispensable que los estudiantes vuelvan a jugar para poner en práctica el "fruto" de su reflexión.

## **Después de un juego temático**

El maestro o maestra que realiza una ALD para abordar un tema específico, como en el caso de la Participación y el Protagonismo, debe desarrollar una reflexión que le permitirá brindar a los estudiantes los conocimientos relativos al tema abordado.

Esta reflexión puede desarrollarse con la siguiente lógica:

1. Recoger las impresiones y sensaciones que los participantes tuvieron durante el juego ("¿Qué les pareció el juego?").
2. Relacionar lo ocurrido en el juego con la temática que se quiere abordar.
3. Terminar con preguntas sobre el tema abordado intentando relacionarlo a la vida real.

Se encontrarán, en las fichas de ALDs presentadas a continuación, párrafos que sugieren esquemas de reflexión, con secuencias de preguntas que el educador puede seguir y que le permitirá transmitir conocimientos y habilidades a los estudiantes.

## **¿Por qué poner al participante en situación de reflexión?**

- Un individuo se acuerda de 10-20% de lo que escucha y 90% de lo que reflexiona, verbaliza y pone en acción.
- Los individuos pueden ser "visuales", "auditivos" o "kinestésicos":
  - ➔ Visual: ve la acción y entiende.
  - ➔ Auditivo: escucha la consigna y entiende.
  - ➔ Kinestésicos: practica y entiende.

Por lo tanto, el maestro o maestra debe proponer una pedagogía "justa" que incluya a todos, que sea entendida por todos y que garantice el aprendizaje de las forma más amplia posible.

- Permite al maestro o maestra medir y evaluar la asimilación por parte de los participantes de los diferentes conceptos enseñados.
- Estimula el sentido de responsabilidad, la participación y la atención del grupo.
- Fortalece la autoestima de los participantes (cuando ellos mismos encuentran las respuestas).



**JUEGOS DE BALONCESTO**  
**TODOS EN JUEGO**  
**Relaciones interpersonales eficaces**



**HABILIDADES A DESARROLLAR**

- Elaborar y poner en práctica decisiones tácticas de cooperación y de oposición.

**MATERIALES Y ESPACIO**

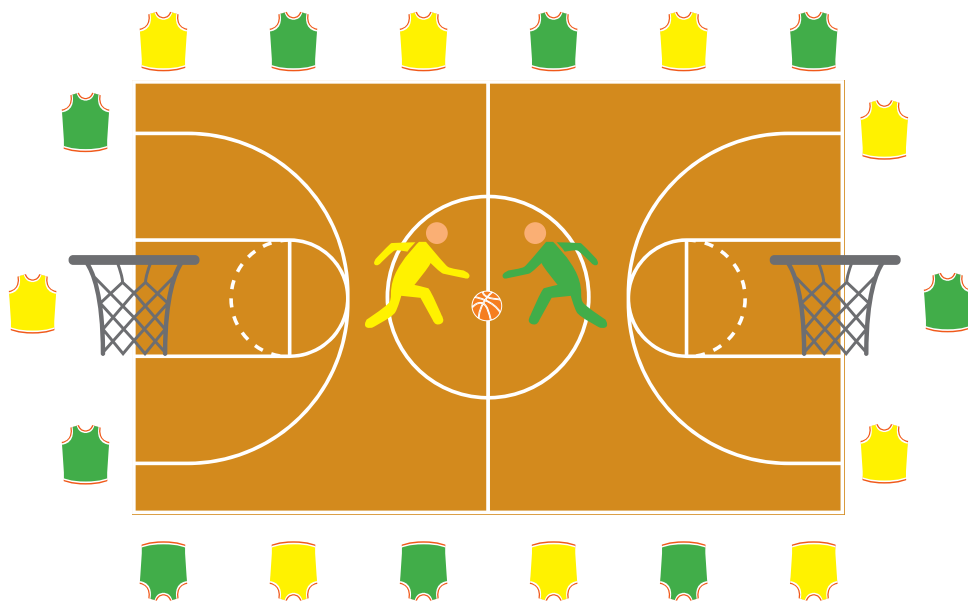
- Una cancha rectangular con canastas o con dos cartones
- Ponchillos
- Una pelota

**TIEMPO**

- 15 a 30 minutos

**PROCEDIMIENTO**

- Número de participantes
  - ➔ Entre 8 y 24 participantes
- Reglas
  - ➔ Arme dos equipos con los participantes.
  - ➔ Colocar los dos equipos alrededor del espacio de juego.
  - ➔ Un jugador por equipo entra en la cancha para adueñarse de la pelota que el educador pone en movimiento.
  - ➔ El objetivo del juego es encestar la pelota en la canasta o en el cartón.
  - ➔ Para encestar, todos los jugadores del equipo deben haber entrado a la cancha.
  - ➔ Para que un jugador entre en la cancha debe recibir un pase de un compañero que ya está adentro y debe devolver el balón al mismo.
  - ➔ Los jugadores que están afuera pueden moverse alrededor de la cancha para facilitar el pase.
  - ➔ Los jugadores de adentro no pueden dar más de tres pasos con la pelota.
  - ➔ El equipo El equipo que no tenga el balón debe recuperarlo recuperar interceptando el pase adentro o afuera de la cancha.
  - ➔ No hay contacto físico. No se puede tocar a un jugador que tiene la pelota en las manos.
  - ➔ El equipo ganador será el que enceste más veces la pelota en un tiempo determinado o que alcanza primero un determinado puntaje.



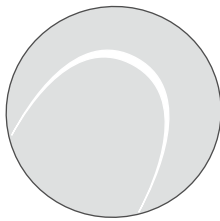
#### VARIANTES POSIBLES

- Pasar la pelota solo con una mano.
- Pasar la pelota saltando.
- Interceptar solo con una mano.

#### RECOMENDACIONES PARA EL PROCEDIMIENTO DEL JUEGO

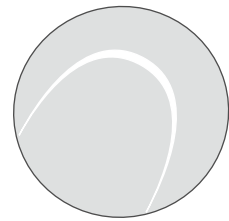
Se trata de un juego muy dinámico donde el arbitraje de la maestra y maestro es importante, especialmente para evitar el contacto físico y el movimiento con la pelota por más de tres pasos. Este juego invita a reflexionar sobre el juego en equipo.

Es posible realizar el punto solamente cuando todos los jugadores han entrado a la cancha. Por lo tanto, es necesario buscar la colaboración de todos los jugadores del equipo, sin excepciones. Para cooperar es necesario incluir. Y para incluir es necesario cooperar.



## **PELOTA FANTASMA Y PASE A 10**

### **Comunicación Asertiva y Toma de decisiones**



#### **HABILIDADES A DESARROLLAR**

- Ejercitar diversas formas de comunicación para alcanzar el objetivo del equipo.

#### **MATERIALES Y ESPACIO**

- Cancha de baloncesto o espacio abierto
- Conos para delimitar el espacio
- 1 balón
- Ponchillos

#### **TIEMPO**

- 30 a 45 minutos

#### **PROCEDIMIENTO**

- Número de participantes
  - ➔ Entre 10 y 24 participantes

##### **Fase 1: La Pelota Fantasma**

- Reglas
  - ➔ Arme dos equipos con los participantes.
  - ➔ Si el número de participantes es mayor a 16 se sugiere conformar 4 equipos. En este caso, habrá que dividir el espacio en dos y armar dos partidos en cada mitad de la cancha.
  - ➔ El objetivo del juego es realizar 10 pases en equipo de manera consecutiva.
  - ➔ El juego se desarrolla sin balón fingiendo que un balón invisible está en juego.
  - ➔ Para pasar el balón a un compañero se debe llamar por su nombre del mismo.
  - ➔ Para quitar el balón a un adversario se debe tocarlo cuando está en posesión de la pelota fantasma. Así el jugador que recupera la pelota, reinicia el juego.

##### **Fase 2: El Pase a 10 del baloncesto**

- Reglas
  - ➔ Mantener los mismos equipos y los mismos espacios del juego anterior.
  - ➔ Aclarar que, a partir de ahora, el juego se desarrollará con una pelota de verdad (de baloncesto) y que se aplican las reglas del baloncesto.
  - ➔ El objetivo del juego es realizar cierto número de pases en equipo de manera consecutiva y encestar al aro. Cada vez que un equipo lo logra, suma la cantidad de puntos correspondiente a los pases realizados (si el equipo ha sumado más de 10 pases, la canasta vale en todo caso 10 puntos).

Posteriormente desarrollar el juego de manera evolutiva, añadiendo nuevas consignas que se detallan en la siguiente tabla:

	Equipo 1	Equipo 2	Tiempo de juego
Etapa 1	Los jugadores pueden hablar	Los jugadores pueden hablar	5 minutos
Etapa 2	Ningún jugador puede hablar	Los jugadores pueden hablar	3 minutos
Etapa 3	Los jugadores pueden hablar	Ningún jugador puede hablar	3 minutos
Etapa 4	Ningún jugador puede hablar	Ningún jugador puede hablar	3 minutos

Aclaremos que la etapa 1 es el juego de base recomendado en párrafos anteriores.

*Cuando un jugador hable cuando no debe ¿Qué pasa?:*

- Si el que habla es atacante, pierde el balón y el equipo contrario reinicia el juego.
- Si el que habla es defensor, se para el juego y el equipo con la pelota reinicia el juego incrementado en un pase por la falta del jugador adversario. (ejemplo: si la falta ocurre en el pase 5, el equipo reinicia el juego a partir del pase número 6).

Recomendamos que después de la cuarta etapa se analicen con los participantes las sensaciones que provocó este segmento del juego y qué alternativas encontraron para continuar jugando.

Se sugiere utilizar las siguientes preguntas:

*¿Cómo se han sentido cuando no podían hablar? ¿Cómo se han comunicado al no poder hablar?*

Después de esta charla, pida a los grupos ubicarse en la cancha para continuar al juego y presente las nuevas consignas.

	Equipo 1	Equipo 2	Tiempo de juego
Etapa 5	Ningún jugador puede hablar ni hacer gestos	Ningún jugador puede hablar, pero sí pueden hacer gestos	3 minutos
Etapa 6	Ningún jugador puede hablar, pero sí pueden hacer gestos	Ningún jugador puede hablar ni hacer gestos	3 minutos

Antes de iniciar la última etapa, se puede permitir que los equipos puedan reunirse, hablar por 1 minuto para organizarse, entendiendo que en esta etapa no podrán ni hablar ni hacer gestos, pero pueden buscar otras formas de comunicarse.

	Equipo 1	Equipo 2	Tiempo de juego
Etapa 7	Ningún jugador puede hablar ni hacer gestos	Ningún jugador puede hablar ni hacer gestos	5 minutos

## VARIANTES POSIBLES

Si resulta muy fácil realizar 10 pases la maestra y maestro puede proponer:

- No se puede devolver la pelota al mismo jugador. Además de ser más difícil para los atacantes, esta regla incentiva el juego en equipo.

Se debe obligar a los jugadores a pasar la pelota después de 3 dribbling.

### **RECOMENDACIONES PARA EL PROCEDIMIENTO DEL JUEGO**

El juego de la Pelota Fantasma (Fase 1) es una forma divertida para memorizar los nombres de cada uno de los miembros del grupo. Por lo tanto, es de gran utilidad cuando los integrantes de un grupo no se conocen.

Para un correcto funcionamiento del juego de la Pelota Fantasma, la maestra y maestro deben insistir en que los nombres sean pronunciados en voz alta.

La Pelota Fantasma y el Pase a 10 del Baloncesto son complementarios porque sus reglas se parecen y porqué ambos permiten abordar el tema de comunicación. Para una progresión lógica se recomienda implementar primero la Pelota Fantasma para luego proponer el Pase a 10 como está descrito en esta ficha. Sin embargo, la maestra y maestro pueden proponer a los estudiantes solamente uno de los juegos.

### **SUGERENCIA DE PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN FINAL**

#### **A/ Sensaciones y sentimientos**

*¿Cómo se han sentido con la actividad? ¿Por qué?*

*¿Cómo les ha parecido la actividad? ¿Por qué?*

*¿Cómo se han sentido cuando no podían hablar y cuando no podían hacer gestos?*

#### **B/ Analizando la actividad**

*¿Cómo se han comunicado en el juego? ¿Cuáles fueron las maneras de comunicarse?*

*Cuándo no podían ni hablar, ni hacer gestos, ¿todavía había comunicación entre ustedes?*

*La comunicación seguía existiendo, sin embargo, cuándo no podían ni hablar, ni hacer gestos, ¿que esfuerzo los integrantes del juego debían hacer?*

*¿Qué debían hacer antes de pasar la pelota a un compañero de equipo?*

*¿Qué debían hacer para recibir la pelota?*

#### **C/ Abordando el tema**

*Si consideramos la pelota como el mensaje, ¿qué similitud podemos encontrar entre lo que ocurrió en el juego y lo que ocurre en la vida real cuando nos comunicamos?*

*¿Cuándo nos comunicamos entre nosotros, que esfuerzo debe hacer el que habla? ¿Y él que escucha?*

## EL CÍRCULO DEL RECUERDO

### Comunicación Asertiva

#### HABILIDADES A DESARROLLAR

- Identificar y ejercitar habilidades necesarias para comunicar con efectividad

#### MATERIALES Y ESPACIO

- 3 balones mínimo
- Cualquier espacio

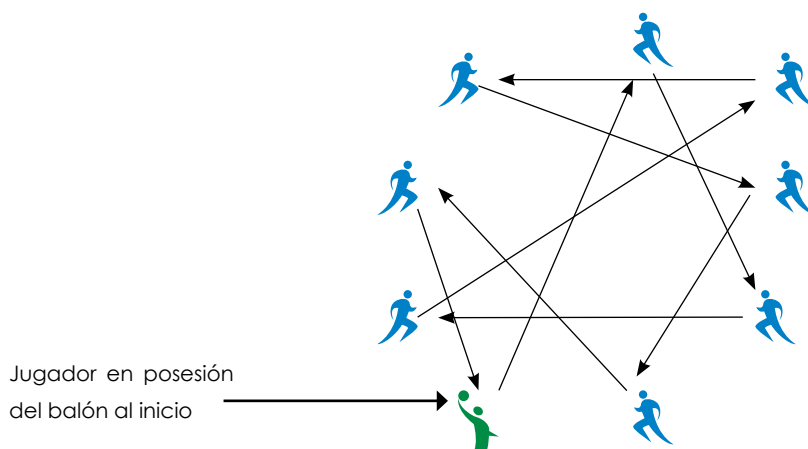
#### TIEMPO

- 20 a 30 minutos

#### PROCEDIMIENTO

- Número de participantes
  - Entre 6 y 24 participantes
- Reglas
  - Armar a los participantes en círculo y entregar un balón a uno de ellos.
  - El objetivo del juego es pasarse la pelota sin hacerla caer.
  - Los jugadores deben pasarse el balón con la siguiente condición:
    - Todos los jugadores deben haber recibido el balón antes que la pelota vuelva al jugador que la tenía al inicio y además
    - Un jugador puede recibir la pelota una sola vez antes que la pelota vuelva al jugador que la tenía al inicio.

Eso se puede esquematizar de la siguiente manera:



- Una vez que el balón vuelve al jugador que la tenía al inicio del juego, se repite el mismo orden de pase (o secuencia) como en el turno anterior. O sea, los jugadores deben volver a pasar la pelota al mismo jugador como en el turno anterior.

- ➔ Una vez que los jugadores están familiarizados con la actividad, se puede acelerar el ritmo de pases e introducir más pelotas en juego.

### **VARIANTES POSIBLES**

Una vez que los participantes están familiarizados con la actividad, se puede:

- Pasar la pelota de diferentes formas para entrenar técnicas de baloncesto;
- Alternar: si recibo la pelota con un rebote la tengo que pasar sin rebote;
- Invertir el sentido de rotación de las pelotas, o sea, pasar la pelota al jugador que la pasaba antes.

### **RECOMENDACIONES PARA EL PROCEDIMIENTO DEL JUEGO**

El juego del "Círculo del Recuerdo" es parte de la familia de los juegos cooperativos. En este tipo de juegos, todos los jugadores deben colaborar para alcanzar un objetivo común. No existe "el otro equipo" y por lo tanto ningún tipo de oposición.

Para lograr su objetivo, es decir no hacer caer la pelota, los jugadores deben implementar conductas como "mirar al otro antes de darle el balón", "mirar al otro para que me pase el balón", pasarle el balón de forma ideal, es decir de tal manera que la pueda recibir fácilmente. Remplazando la palabra "balón" por la palabra "mensaje" en las frases anteriores, es fácil establecer un paralelo entre el juego y procesos comunicacionales de la vida real.

### **SUGERENCIA DE PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN FINAL**

#### **A/ Sensaciones y sentimientos**

*¿Cómo se han sentido con la actividad? ¿Por qué?*

*¿Cómo les ha parecido la actividad? ¿Por qué?*

#### **B/ Analizando la actividad**

*¿Qué había que hacer para que no caiga la pelota? ¿O para que la pelota recorra el círculo de forma correcta?*

*¿Antes de pasar la pelota a un compañero, qué es lo que tenía que tomar en cuenta?, ¿En qué me tenía que fijar?*

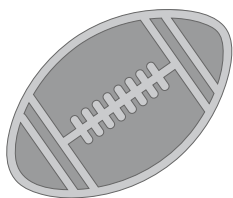
*¿Cómo debía pasar el balón al compañero?*

*¿Para poder recibir el balón, qué actitud debían tener los jugadores?*

#### **C/ Abordando el tema**

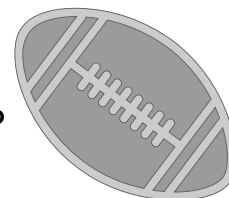
Si consideramos la pelota como el mensaje, ¿qué similitud podemos encontrar entre lo que ocurrió en el juego y lo que ocurre en la vida real cuando nos comunicamos?

*¿Cuándo comunicamos entre nosotros, qué esfuerzo debe hacer el que habla?, ¿Y el que escucha?*



## BALÓN CAPITÁN

### Resolución de Problemas, Conflictos y Pensamiento Creativo



#### HABILIDADES A DESARROLLAR

- Ejercitar e identificar habilidades claves del "saber resolver conflictos"

#### MATERIALES Y ESPACIO

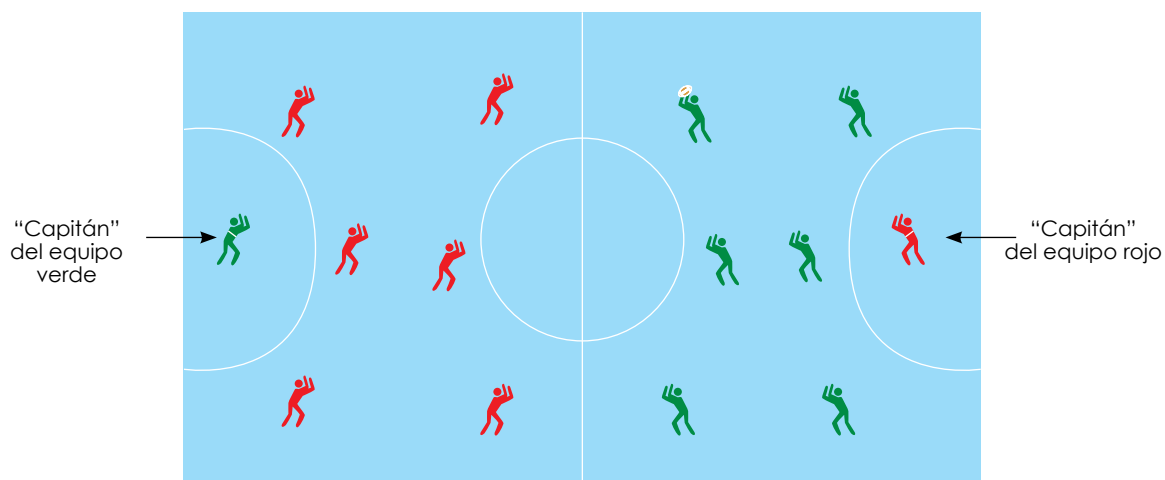
- Una pelota
- Conos para delimitar el espacio
- Ponchillos
- Cancha de baloncesto o espacio abierto

#### TIEMPO

- 30 a 60 minutos

#### PROCEDIMIENTO

- Número de participantes
  - Entre 10 y 24 participantes
- Reglas
  - Arme dos equipos con los participantes. Si el número de participantes es mayor a 16 se sugiere conformar 3 equipos.
  - En los bordes de la cancha, materialice 2 zonas donde se ubiquen los "capitanes" de cada equipo.



- ➔ El objetivo del juego para cada equipo es pasar la pelota a su "capitán". Cada vez que un equipo lo logra, suma un punto.
- ➔ Un equipo es atacante cuando uno de sus integrantes tiene la pelota en sus manos, en cambio el que no tiene la pelota es el equipo defensor.
- ➔ Los atacantes no pueden penetrar dentro de la zona de su capitán para pasarle la pelota.
- ➔ Los defensores no pueden penetrar dentro de la zona del capitán del equipo contrario para impedir que este reciba la pelota.
- ➔ No hay contacto físico (si hubiera, inmediatamente reinicia el juego el equipo contrario).
- ➔ Recalque que la actividad empieza con pocas reglas y que los jugadores deben respetar las únicas reglas enumeradas más arriba.
- ➔ Por eso, explique a los participantes que durante el juego ellos pueden/deben detenerlo si ven un problema y proponer una regla para solucionarlo.
- ➔ Interrumpa el juego si un participante lo desea y organice la reflexión:
  - "María dice que no está de acuerdo porque Miguel camina con el balón, ¿Qué hacemos?", "Los compañeros de equipo de Miguel y Pablo se quejan porque no les pasan el balón, ¿Qué proponen?"...
- ➔ Si después de 5 minutos ningún participante interrumpió el juego, comparta con los participantes sus impresiones. Puede usar las siguientes preguntas:
  - ¿Qué les parece la actividad?
  - ¿No quieren modificar/proponer algo?
- ➔ Durante las fases de debate, deje a los participantes expresarse, sugerir y confrontar sus puntos de vista.
- ➔ Después de cada momento de reflexión, el juego vuelve a empezar con las nuevas reglas planteadas y consensuadas por los participantes.
- ➔ Es importante que el facilitador observe detalladamente las reacciones de los participantes durante el juego, pero también durante los momentos de reflexión.
- ➔ El facilitador debe tomar en cuenta las diferentes formas (reglas) que pueden dar solución al problema encontrado; esto nos permitirá reflexionar sobre las múltiples maneras para solucionar un problema.
- ➔ Los participantes aprenden que usualmente existen varias soluciones para un mismo problema, por eso es que entendemos a los problemas como situaciones que nos desafían o retan a encontrarle soluciones.
- ➔ Observe cómo están reaccionando emocionalmente los participantes de manera individual, qué ímpetu ponen en la actividad, lo cual nos permitirá analizar en qué medida influyen las emociones en la solución de problemas, cómo nos pueden perjudicar o ayudar. Motíuelos a que compartan cómo se sintieron y cómo influyeron sus emociones o sus reacciones al momento de encontrar una solución. Explique a los

participantes que cuando nos encontramos alterados, nuestras emociones usualmente nos llevan a actuar automáticamente. En esos momentos, a menudo actuamos sin pensar en los resultados. Cuando nos sentimos invadidos por las emociones, poder pensar claramente exige mucha atención.

- ➔ Finalmente tome en cuenta la creatividad de los participantes para buscar soluciones y reflexionar sobre como debemos poner a prueba la creatividad al momento de solucionar problemas.
- ➔ Las siguientes preguntas nos ayudarán a indagar y explorar sobre las maneras de solucionar problemas:

SOLUCIONES MÚLTIPLES
¿Qué cosas son útiles para resolver un problema?
¿Ustedes creen que un problema puede tener solo una solución o muchas soluciones?
¿Cómo se sintieron cuando sus amigos los ayudaron y los apoyaron?
¿Tienen ustedes un ejemplo de algún momento en el que hayan tenido que pensar de manera diferente y buscar opciones para resolver un problema?"
EMOCIONES
¿Cuál fue su reacción ante esa situación?
¿Influyeron sus emociones en la forma cómo reaccionaron?
CREATIVIDAD
¿Qué habilidades pusieron en práctica para resolver el problema?
¿Creen que ser creativos puede ayudar a resolver problema?, ¿Por qué?

Para un mejor análisis proponemos dividir la reflexión en tres partes. Las ideas manifestadas por los participantes pueden anotarse en el siguiente cuadro.

SOLUCIONES MÚLTIPLES	EMOCIONES	CREATIVIDAD

Motive a los participantes a compartir sus pensamientos y discutirlos unos con otros a través de lluvia de ideas.

## RECOMENDACIONES PARA EL PROCEDIMIENTO DEL JUEGO

Para manejar la actividad el facilitador debe ser flexible y tener capacidad de adaptación.

De un grupo al otro, en función de las características de los participantes, el desarrollo de la actividad puede variar.

Algunos grupos van a proponer adaptaciones de reglas, van a debatir esas reglas, van a dar intensidad a la actividad y a veces el facilitador deberá moderar los ánimos de cada uno.

Otros grupos podrán reaccionar de manera inversa, mostrando poco interés para ese tipo de enfoque y el facilitador deberá animar al grupo y proponer soluciones para que la actividad prospere.

De una manera general, el facilitador debe escuchar a los participantes, tomar en cuenta las propuestas que pueden surgir, confrontar las opiniones, llevar la conversación en un ambiente de respeto mutuo, valorizar lo que se opina, incentivar a los que no opinan, etc.

No debe emitir juicios, hablar mucho o imponer sus propias reglas.

A menudo, al iniciar el juego, los participantes no aprovechan la ausencia de reglas. De manera espontánea, se imponen sus propias reglas (van a jugar dentro del espacio de juego delimitado por los conos, no van a caminar con la pelota, etc.).

El facilitador debe apuntar esas contradicciones: "*¿Por qué no aprovechan de todo el espacio?*", "*¿Por qué no guardan el balón hasta encontrar a un compañero?*".

Integrando un equipo (el que está perdiendo), el facilitador puede provocar situaciones "anti-deportivas" (caminar con la pelota durante mucho tiempo, salir afuera de la cancha con la pelota) y así generar reacciones por parte de los participantes.

El orden de las reflexiones es importante para una mejor comprensión de los temas, ya que se están considerando en la actividad tres elementos necesarios para negociar o enfrentar problemas (soluciones múltiples, emociones y creatividad, en ese orden).



## EL RELOJ

### Relaciones Interpersonales Eficaces y Manejo de Emociones



#### HABILIDADES A DESARROLLAR

- Cooperar y trabajar en equipo en una situación de presión.

#### MATERIALES Y ESPACIO

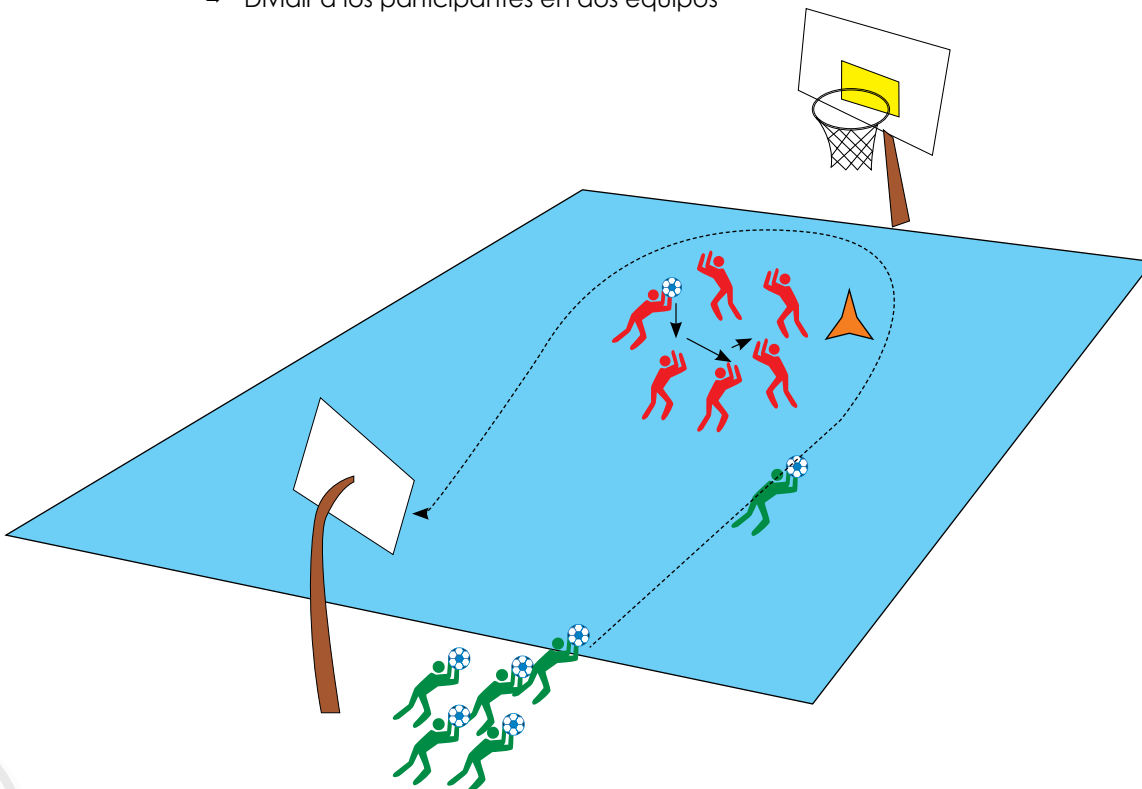
- Varios balones de baloncesto
- Ponchillos
- Platillos
- Conos
- Cancha de Baloncesto

#### TIEMPO

- De 15 a 30 minutos

#### PROCEDIMIENTO

- Número de participantes
  - ➔ De 10 a 40 personas
- Reglas:
  - ➔ Dividir a los participantes en dos equipos



- ➔ Colocar a un equipo en forma de círculo sobre la mitad de la cancha con una pelota. Colocar un cono al lado del círculo de jugadores.
- ➔ Colocar al otro equipo en fila detrás de la línea de fondo de la cancha. Cada jugador de este equipo, en lo posible, tendrá una pelota de baloncesto.
- ➔ El objetivo del juego es encestar al aro la mayor cantidad de balones para el equipo en fondo de la cancha y para el equipo en círculo realizar lo más rápidamente 100 pases en el círculo del reloj.
- ➔ A la señal del facilitador el equipo en círculo empieza a mover la pelota para dar pases. Simultáneamente sale un jugador del otro equipo del fondo de la cancha conduciendo la pelota en dribbling. Este jugador tiene que dar la vuelta al círculo "reloj" y, acercándose al aro, buscar encestar con un lanzamiento.
- ➔ Cuando el jugador que conduce en dribbling ha llegado a la altura del cono ubicado al lado del círculo "reloj", sale el compañero siguiente.
- ➔ Cuando los jugadores en el círculo "reloj" han completado 100 pases paran el mismo "reloj" y se contabiliza la cantidad de canastas encestandas por el otro equipo.
- ➔ Se invierten los roles de los dos equipos.
- ➔ Gana el equipo que ha sumado la mayor cantidad de puntos encestando.

#### **VARIANTES POSIBLES**

- ➔ Variar la cantidad de pases en el "reloj" en función de la cantidad de participantes.
- ➔ Variar la forma de realizar pases adentro del reloj entrenando diferentes técnicas de baloncesto.
- ➔ Variar el recorrido de los pases.
- ➔ Variar la ubicación de los jugadores rompiendo el reloj para dar lugar a otra figura (en fila, en cuadrado y otras)
- ➔ Variar la forma de atacar el aro: con tiros de la línea de tres, en suspensión, con pase y devolución a otro u otros compañeros.

#### **RECOMENDACIONES PARA EL PROCEDIMIENTO DEL JUEGO**

Se trata de un juego muy sencillo, pero altamente integral y participativo.

Los jugadores que se encuentran en el círculo "reloj" tienen que establecer una relación que sea lo más eficaz posible para completar rápidamente la cantidad de pases asignada.

Los que tienen que atacar al aro están bajo presión de sus propios compañeros para anotar la mayor cantidad de puntos.

Estas circunstancias pueden dar lugar a situaciones grupales que merecen alguna elemental reflexión sobre el trabajo en equipo y el manejo de emociones.



## **LAS CINTAS DEL 2 CONTRA 2**

### **Manejo de Estrés**



#### **HABILIDADES A DESARROLLAR**

- Entrenar la atención y el trabajo en equipo

#### **MATERIALES Y ESPACIO**

- Ponchillos
- Dos pelotas de baloncesto
- Cintas o pañuelos
- Una cancha de baloncesto

#### **TIEMPO**

- De 20 a 30 minutos.

#### **PROCEDIMIENTO**

- Número de participantes:
  - De 12 a 20 personas.
- Reglas:
  - Dividir a los participantes en dos equipos
  - Asignar a cada jugador una cinta para que se coloque en los pantalones. La cinta tiene que llegar hasta la rodilla y no puede ser amarrada.
  - Asignar a cada jugador de los dos equipos un número.
  - El juego comienza en una mitad de la cancha y el objetivo es realizar cierto número de pases entre los integrantes del equipo. El equipo anota un punto cada vez que logra realizar la cantidad de pases fijada sin que el equipo rival haya podido arrebatarse la pelota.
  - La única forma de recuperar la pelota para el equipo que no tiene la posesión es quitar la cinta al jugador que en ese momento se encuentra con la pelota en la mano. NO vale interceptar el pase. Si eso ocurriese, se le quita un punto al equipo que cometió la falta.
  - En algún momento llamar dos números. Los jugadores de los dos equipos a los que se les había asignado los números llamados salen rápidamente y pasan a la otra mitad de la cancha para jugar un dos contra dos con otra pelota que el profesor tiene que poner en juego. A partir del momento en que el facilitador llama los números los jugadores tienen 10 segundos para intentar encestar.
  - Gana el juego el equipo que ha sumado la mayor cantidad de puntos (suma de los puntos realizados en las dos mitades de cancha) en un tiempo determinado (o que ha alcanzado el puntaje previamente establecido)

## **VARIANTES POSIBLES**

- ➔ Variar la cantidad de pases para sumar un punto en el juego de las cintas.
- ➔ Variar la cantidad de números llamados para jugar en la otra mitad de la cancha (esto genera situaciones de uno contra uno, tres contra tres, cuatro contra cuatro...; cada situación requiere de un planteamiento táctico diferente).
- ➔ Variar la forma de llamar los números introduciendo una operación numérica (ejemplo en vez de llamar el tres llamar la raíz cuadrada de nueve).
- ➔ Variar la forma de entregar la pelota a los números llamados (con rebote, lanzada arriba, escondida en algún lugar de la cancha...).
- ➔ Variar el tiempo a disposición para encestar la pelota en el dos contra dos.
- ➔ Variar el valor de los puntos en las dos mitades.
- ➔ Vincular la forma de atacar el aro en el dos contra dos.

## **RECOMENDACIONES PARA EL PROCEDIMIENTO DEL JUEGO**

Como en el juego anterior del Reloj nos encontramos frente a una situación integral y participativa. Con la dificultad adicional de que los jugadores tienen que prestar mucha atención a los números llamados para pasar los más rápidamente posible a la otra mitad de cancha, ganar la posesión de la pelota y atacar el aro. Esto genera una situación de estrés que hay que controlar para ser efectivos.

En el partido de los pases y de las cintas se debe hacer reflexionar sobre la importancia del desmarque y del pase inteligente (que es el pase al compañero que no se encuentra marcado por un adversario). Esto requiere de mucha comunicación y trabajo en equipo.

El arbitraje de este juego es bastante exigente, especialmente en el juego de las cintas. Por esta razón, es aconsejable que el facilitador solicite la ayuda de otro facilitador o de un estudiante que pueda llamar los números (tiene que hacerlo con mucha claridad) y controlar el desempeño del juego en el dos contra dos (verificar que no se cometan faltas y tomar el control del tiempo asignado para encestar).



## JUEGOS DE ATLETISMO

### ¡ACHÚNTALO!

#### Autoconocimiento y Toma de decisiones



#### HABILIDADES A DESARROLLAR

- Reconocer las habilidades con el objetivo de realizar un proyecto colectivo

#### MATERIALES Y ESPACIO



















- Varias pelotas (de preferencias que no reboten)
- Platillos
- Aros
- Hojas de marca (cf. Anexo de esta ficha) y bolígrafos
- Aros (para la variante)

#### TIEMPO

- 45 a 60 minutos.

#### PROCEDIMIENTO

- Número de participantes.
  - 8 a 30 participantes.
- Reglas:
  - Dividir a los participantes en equipos de 2 ó 3 jugadores.
  - Dividir el espacio, con los platillos, en varias líneas (o corredores) de 4 metros de largo y en columnas (o blancos) de 2 ó 3 metros de largo.
  - Asignar a cada corredor un número.
  - Colocar dos equipos en cada columna, estos dos equipos están en "competencia".
  - Entregar a cada equipo una pelotita, una hoja de marca y un bolígrafo.

  								Corredor 1
  								
  								Corredor 2
  								
  								Corredor 3
  								
	4m	6m	8m	10m	13m	16m		

- ➔ Antes de iniciar el juego, los jugadores escriben sus nombres en las casillas correspondientes de la hoja de marca.
- ➔ Luego, los primeros lanzadores de cada equipo deciden, en base a su hoja de marca, el blanco en el cual tendrán que lanzar su pelotita en sus 2 primeros intentos (por ejemplo, entre 8 y 10 metros).
- ➔ El juego empieza. Al silbato, los primeros lanzadores de cada equipo lanzan su pelotita apuntando el blanco que habían anunciado:
- ➔ Si lo logran escriben en su hoja de marca la cantidad de puntos correspondientes al blanco achuntado (por ejemplo, para el blanco ubicado entre la línea de 8 metros y la línea de 10 metros, la cantidad de puntos obtenidos es 10).
- ➔ Si no lo logran ponen una cruz.
- ➔ Cada jugador lanza dos veces apuntando al mismo blanco llenando su hoja de marca.

Nombres	4-6m	6-8m	8-10m	10-13m	13-16m	TOTAL
Isabel			10 + X			
Pablo						

- ➔ Una vez que hizo sus dos intentos apuntando al mismo blanco, el lanzador debe escoger otro blanco (por ejemplo, entre 13 y 16 metros) y llenar su hoja de marca en función del resultado obtenido en sus dos lanzamientos.

Nombres	4-6m	6-8m	8-10m	10-13m	13-16m	TOTAL
Isabel			10 + X		16 + 16	
Pablo						

- ➔ Luego, el otro lanzador del equipo debe, al igual que su compañero, lanzar 4 veces la pelotita en dos blancos diferentes y escribir en la hoja de marca del equipo el resultado obtenido.

Nombres	4-6m	6-8m	8-10m	10-13m	13-16m	TOTAL
Isabel			10 + X		16 + 16	
Pablo		6+6			16 + X	

- ➔ Cada equipo procede al cálculo de sus puntos.

Nombres	4-6m	6-8m	8-10m	10-13m	13-16m	TOTAL
Isabel			10 + X		16 + 16	42
Pablo		6+6			16 + X	28
						70

- Luego, los dos equipos del mismo corredor comparan sus resultados. El equipo que gana el "desafío" asciende de cancha y el equipo que pierde desciende de cancha. El equipo ganador en el "corredor 1" se queda en este corredor y el equipo perdedor en el "corredor 3" también.
- Seguir el juego con los nuevos partidos conformados una vez que los equipos cambiaron de corredor.

#### **VARIANTES POSIBLES**

- Aumentar el número de corredores
- Aumentar o disminuir el número de lanzamiento por jugador
- Modificar el tamaño y la distancia de los blancos
- Modificar la naturaleza del objeto lanzado (por ejemplo, lanzar con vórtex o jabalina)
- Poner en los blancos aros que permiten triplicar la cantidad de puntos (por ejemplo, un jugador que lanza su pelotita en el aro ubicado entre 10 y 13 metros sumará 39 puntos)

#### **RECOMENDACIONES PARA EL PROCEDIMIENTO DEL JUEGO**

Se trata de un juego que a pesar de trabajar principalmente un gesto técnico (el lanzamiento), es decir un aspecto individual de las Actividades Lúdicas y Deportivas, permite a la vez crear interacciones interesantes entre los participantes. En este sentido, el facilitador a cargo de la animación del juego no debe detener los momentos de intercambios entre compañeros de equipo.

Además, esta situación permite a participantes que no disponen de grandes cualidades atléticas (entendidas como capacidades para lanzar lejos) tener protagonismo en el juego ya que cada jugador puede, en el alcance de sus habilidades, sumar puntos y hacer ganar a su equipo.

#### **SUGERENCIA DE PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN FINAL**

##### **A/ Sensaciones y sentimientos**

*¿Cómo se han sentido con la actividad? ¿Por qué?*

*¿Qué les ha parecido la actividad? ¿Por qué?*

##### **B/ Analizando la actividad**

*¿Qué debían tomar en cuenta a la hora de definir el blanco donde iban a lanzar la pelota? ¿Qué tipo de análisis debían hacer?*

*¿En el juego, sus compañeros de equipo tuvieron incidencia en sus decisiones? ¿Por qué?*

##### **C/ Abordando el tema**

*¿En la vida a la hora de tomar decisiones, qué es lo que debemos tomar en cuenta?*

*¿Piensan que tener un buen conocimiento de sí mismos permite tomar decisiones correctas? ¿Por qué?*



## PELOTA AL BLANCO

### Relaciones interpersonales eficaces



#### HABILIDADES A DESARROLLAR

- Elaborar y poner en práctica un proyecto colectivo en una situación de oposición.

#### MATERIALES Y ESPACIO

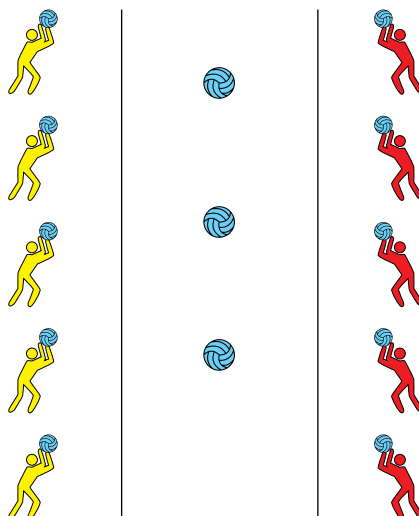
- Varias pelotitas (de preferencia de diferentes pesos)
- Balones (de preferencia de diferentes pesos y tamaños)
- Plátanos

#### TIEMPO

- 15 a 30 minutos.

#### PROCEDIMIENTO

- Número de participantes.
  - ➔ 6 a 30 participantes.
- Reglas:
  - ➔ Dividir a los participantes en 2 equipos.
  - ➔ Dividir el espacio, con los plátanos, de tal manera a conformar un corredor de 6 a 8 metros de ancho.
  - ➔ Colocar un equipo a un lado del corredor y el otro equipo al otro lado.
  - ➔ Colocar dentro del corredor los balones.
  - ➔ Entregar a cada jugador una pelotita.



- El objetivo del juego es empujar cualquiera de los balones al otro lado del corredor, es decir mandarlos en el campo del equipo contrario, lanzándoles las pelotitas encima.
- Está prohibido poner los pies dentro del corredor o cruzarlo. En caso de que una pelotita se detenga dentro del corredor, será el facilitador que devuelve la pelotita a uno de los dos equipos.
- Son los jugadores los que deben ir a buscar las pelotitas que se alejan de la zona de juego.
- El juego acaba cuando todos los balones salieron del corredor.

#### **VARIANTES POSIBLES**

- Reintroducir los balones cada vez que salen del corredor
- Aumentar o disminuir la cantidad de balones
- Asignar a cada balón un puntaje distinto
- Lanzar con la mano "débil"

#### **RECOMENDACIONES PARA EL PROCEDIMIENTO DEL JUEGO**

Se trata de un juego que a pesar de trabajar principalmente un gesto técnico (el lanzamiento), es decir un aspecto individual de las Actividades Lúdicas y Deportivas, permite a la vez crear interacciones interesantes entre los participantes. En este sentido, el facilitador a cargo de la animación del juego no debe detener los momentos de intercambios entre compañeros de equipo.

La riqueza del juego radica en la capacidad que tiene cada equipo para repartirse roles (unos lanzan, otros van a buscar las pelotitas; algunos lanzarán pelotitas pesadas sobre balones pesados, otras pelotitas livianas sobre balones livianos, etc.). No dude en crear momentos de reflexión en equipo para que estas puedan organizarse de mejor manera.

#### **SUGERENCIA DE PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN FINAL**

##### **A/ Sensaciones y sentimientos**

*¿Cómo se han sentido con la actividad? ¿Por qué?*

*¿Qué les ha parecido la actividad? ¿Por qué?*

##### **B/ Analizando la actividad**

*¿Fue fácil mandar balones al otro lado? ¿Por qué?*

*¿Hubo una organización de equipo?*

*¿Cómo se organizaron en equipo? ¿Qué aspectos de los integrantes del equipo tomaron en cuenta para repartirse roles?*

*¿Fue fácil repartirse roles? ¿Cómo procedieron?*

##### **C/ Abordando el tema**

*¿En la vida a la hora de trabajar en equipo será importante identificar una organización/repartirse roles?*

*¿Tienen algún ejemplo donde tuvieron que trabajar en equipo?*



## MASTERMIND

### Toma de Decisiones y Manejo de Estrés



#### HABILIDADES A DESARROLLAR

- Tomar decisiones bajo presión

#### MATERIALES Y ESPACIO

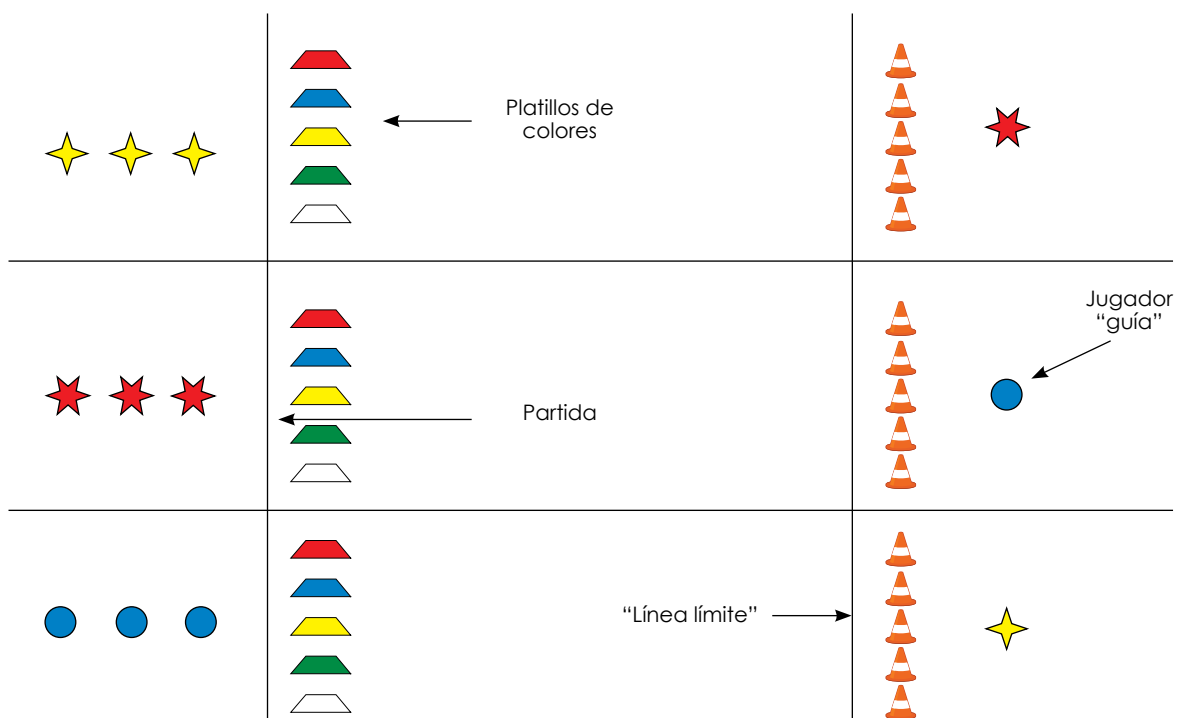
- Conos
- Platillos de 5 colores diferentes
- Fichitas adhesivas de 5 colores (del mismo color que los platillos)

#### TIEMPO

- 15 a 30 minutos.

#### PROCEDIMIENTO

- Número de participantes.
  - ➔ 8 a 30 participantes.
- Reglas:
  - ➔ Dividir a los participantes en equipos de 4 a 6 jugadores.
  - ➔ Dividir el espacio, en varias líneas (o corredores) de 4 metros de largo.
  - ➔ Colocar un equipo en la partida de cada corredor con los platillos de colores.

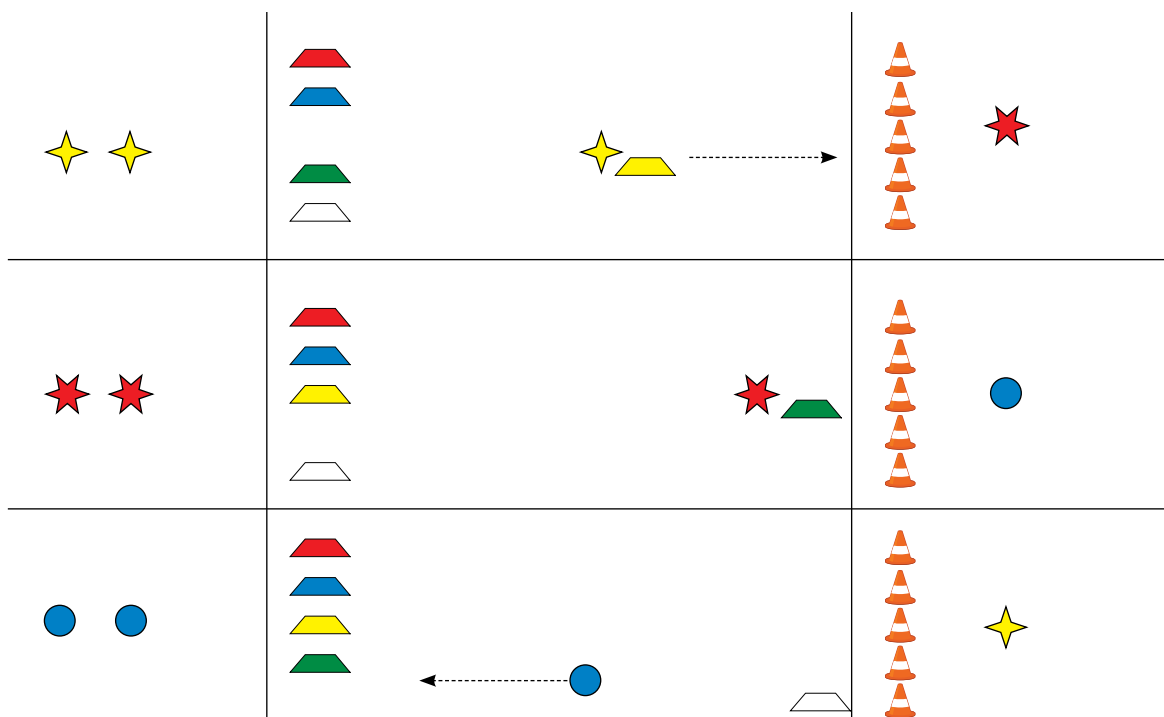


- Colocar al fondo de cada corredor un jugador "guía" con 5 conos y 5 fichitas de colores. Ojo, un jugador "guía" no puede estar en el mismo corredor que los jugadores de su equipo.
- Trazar a 1 metro de los conos una "línea límite".
- Antes de empezar el juego, los jugadores "guía" deben pegar sobre sus conos sus fichitas adhesivas de color creando así una "combinación". Ojo, las fichitas deben estar pegadas de tal manera que los otros jugadores no puedan verlas.

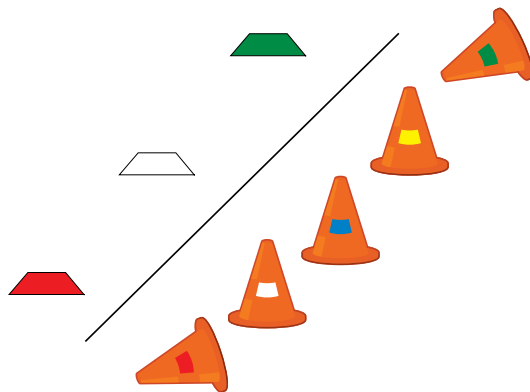
Ejemplo de combinación: "Blanco – Verde – Azul – Amarillo – Rojo"



- El juego empieza. Al silbato, los primeros jugadores de cada equipo deben ir a colocar un platillo de color frente a un cono delante de la "línea límite".

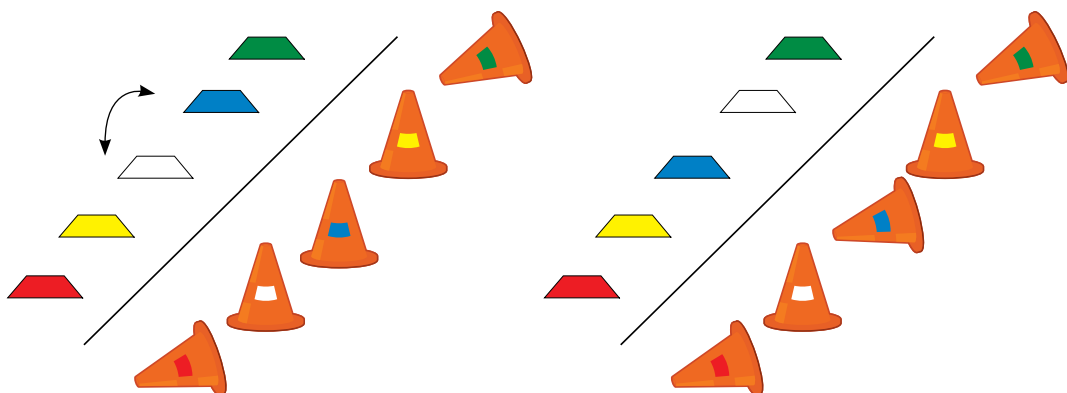


- ➔ Una vez depositado el platillo de color, el jugador regresa a la partida, choca la mano del siguiente jugador que sale con otro platillo de color para colocarlo frente a otro cono.
- ➔ A medida que se van depositando los platillos de colores, los jugadores "guías" deben inclinar en el piso a los conos si sus respectivas fichitas de colores corresponden al color del platillo que fue colocado delante de ellos.  
Ejemplo: Los jugadores lograron colocar los platillos verdes y rojos frente a los conos del mismo color.

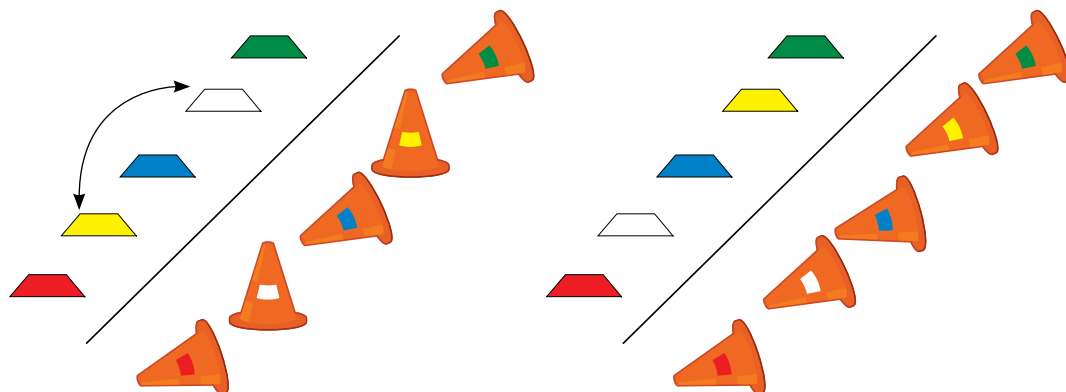


- ➔ Si el equipo no logra colocar los platillos de color en el lugar correcto después de 5 corridas, el jugador que coloque el último platillo de color debe volver a su fila y chocar la mano del siguiente jugador. Este sale, tiene derecho a mover dos conos y regresa a su fila para chocar la mano de otro jugador.

Ejemplo: El jugador mueve los platillos azul y blanco.



- ➔ Se repite la anterior "maniobra" hasta lograr inclinar todos los conos.



- El juego acaba cuando un equipo logra inclinar todos los conos y cuando el último jugador haya vuelto a su fila.

#### VARIANTES POSIBLES

- Aumentar o disminuir la cantidad de colores
- Modificar la naturaleza de las corridas (en zigzag, en marcha atrás, sobre un pie, entre 2 jugadores agarrándose de las manos, etc.).
- En el caso de haber conformado 5 equipos: atribuir 5 puntos al primer equipo, 4 puntos al segundo, 3 puntos al tercero y así sucesivamente.

#### RECOMENDACIONES PARA EL PROCEDIMIENTO DEL JUEGO

Es un juego que puede necesitar un poco de tiempo para comprender las reglas. No dude en repetir y reformular varias veces las reglas, recurrir a demostraciones, preguntar si la mayoría de los participantes entendieron y dejar un tiempo a cada equipo para que los integrantes que han asimilado las reglas expliquen en un pequeño grupo a los que no entendieron.

Es preferible ubicar a los jugadores “guías” a una distancia no muy alejada de la línea de partida para que los jugadores que están colocando los platillos, escuchen a sus compañeros de equipo. Eso con el propósito de crear un “estado de estrés” que podría influenciar en las tomas de decisiones y así, con estos “acontecimientos”, alimentar la reflexión final.

#### SUGERENCIA DE PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN FINAL

##### A/ Sensaciones y sentimientos

*¿Cómo se han sentido con la actividad? ¿Por qué?*

*¿Qué les ha parecido la actividad? ¿Por qué?*

##### B/ Analizando la actividad

*¿Qué sintieron cuando era su turno de colocar los platillos de su equipo?*

*¿Estas emociones influyeron en su manera de decidir dónde colocar el platillo? ¿Por qué?*

*¿Los compañeros de equipo tuvieron una influencia sobre sus decisiones? ¿Les ayudaron o les perjudicaron?*

##### C/ Abordando el tema

*¿Y en la vida real, piensan que los demás pueden influir en nuestras decisiones?, ¿Qué ventaja o desventaja tiene el hecho de escuchar a los demás cuando tomamos decisiones?*



## LOS TRANSPORTADORES DE AROS

### Relación Interpersonal Eficaz y Empatía



#### HABILIDADES A DESARROLLAR

- Demostrar empatía hacia sus compañeros para alcanzar un objetivo colectivo.

#### MATERIALES Y ESPACIO

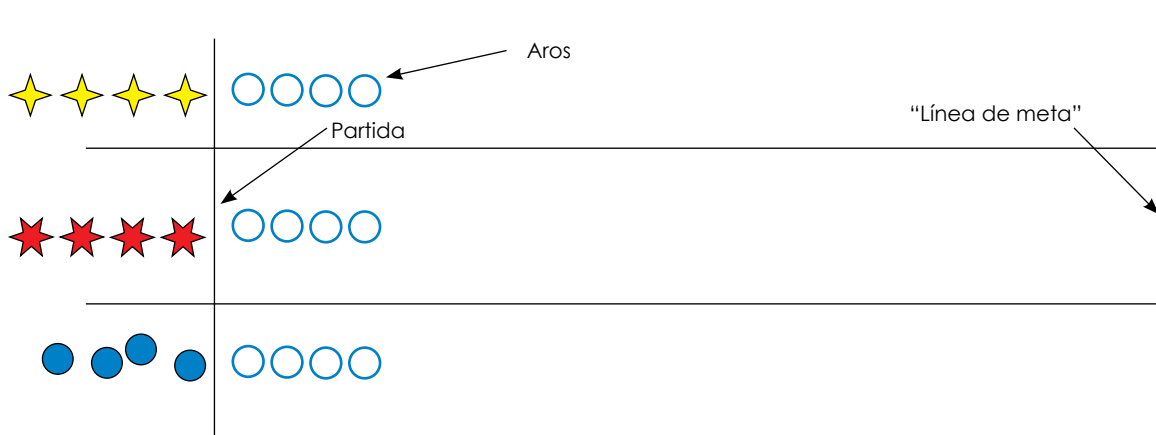
- Conos
- Aros

#### TIEMPO

- 15 a 30 minutos.

#### PROCEDIMIENTO

- Número de participantes.
  - ➔ 8 a 30 participantes.
- Reglas:
  - ➔ Dividir a los participantes en equipos de 4 a 6 jugadores.
  - ➔ Dividir el espacio, en varias líneas (o corredores) de 4 metros de largo.
  - ➔ Colocar un equipo en la partida de cada corredor con 4 aros adelante.
  - ➔ Materializar una línea de meta.



- ➔ El objetivo del juego para cada equipo es cruzar la línea de meta antes de los demás.
- ➔ El juego empieza. Al silbato, los primeros jugadores de cada equipo deben ponerse dentro del primer aro, agacharse, agarrar el aro y subirlo con las dos manos a la altura de la cintura. Luego, manteniendo el aro con las manos, deben saltar con los pies juntos dentro del segundo aro, dentro del tercer aro, dentro del cuarto aro y acabar con un salto afuera del cuarto aro. Luego deben dejar en el piso el aro que tienen en

la cintura, regresar a la partida, chocar la mano del siguiente jugador que sale para repetir la misma maniobra.

- De esta manera, la fila de aros va avanzado poco a poco hasta llegar a la línea de meta.
- Un jugador que no lograra saltar dentro de un aro, debe volver a dejar el aro que tiene en la cintura donde lo alzó inicialmente y volver a la partida para chocar la mano de un compañero de equipo.
- Los jugadores deben quedarse siempre en la partida.
- Gana el equipo que logra depositar sus 4 aros después de la línea de meta.

#### **VARIANTES POSIBLES**

- Modificar las formas de saltar (sobre el pie derecho, sobre el pie izquierdo, alternando pie derecho - pie izquierdo - pie derecho - pie izquierdo, como el salto triple, etc.).
- Aumentar o disminuir la cantidad de aros.

#### **RECOMENDACIONES PARA EL PROCEDIMIENTO DEL JUEGO**

Más allá del aspecto motor donde se requieren varias habilidades están solicitadas (el salto, la carrera, el equilibrio, la velocidad de reacción, el impulso, la velocidad, la fuerza, etc.), el interés de la actividad radica en la necesaria empatía y buena organización colectiva que deben demostrar los participantes para desenvolverse eficientemente en el juego. Al momento de saltar, y en consecuencia adelantar los aros de su equipo, un jugador debe tener en mente que después de él vendrá un compañero de equipo. Por lo tanto, debe adelantar los aros de tal manera que el siguiente jugador este en condición de alcanzar los aros. Un jugador que adelantara demasiado los aros, sin tomar en cuenta las capacidades de su compañero, limita las chances de su equipo de alcanzar la meta rápidamente ya que un jugador que no logra saltar dentro de un aro, debe volver a la partida para que un compañero lo sustituya.

Esta particularidad del juego tendrá que ser evidenciada durante la reflexión final.

#### **SUGERENCIA DE PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN FINAL**

##### **A/ Sensaciones y sentimientos**

*¿Cómo se han sentido con la actividad? ¿Por qué?*

*¿Cómo les ha parecido la actividad? ¿Por qué?*

##### **B/ Analizando la actividad**

*¿Qué debían hacer para llegar lo más antes posible a la meta?*

*¿Algunos jugadores no lograron alcanzar los aros puestos por el jugador anterior?*

*¿A qué se debió eso? ¿Que debería haber tomado en cuenta estos "jugadores culpables" para evitar eso?*

*¿Por lo tanto, qué habilidad emocional debe tener un jugador en este juego para no poner en dificultad al siguiente jugador? (Con el propósito que los participantes nombren e identifiquen la Empatía)*

##### **C/ Abordando el tema**

*¿Pueden definir lo que es la empatía?*

*¿Y en la vida real, ustedes piensan que tener empatía puede prevenir conductas violentas? ¿Por qué?*



**JUEGOS DE FUTSAL**  
**TIKI TAKA QUITA**  
**Relaciones Interpersonales Eficaces**



**HABILIDADES A DESARROLLAR**

- Elaborar y poner en práctica decisiones tácticas de cooperación y de oposición

**MATERIALES Y ESPACIO**

- Una cancha rectangular
- Ponchillos
- Dos conos
- Dos pelotas

**TIEMPO**

- 15 a 30 minutos

**PROCEDIMIENTO**

- Número de participantes
  - ➔ Entre 12 y 16 participantes
- Reglas
  - ➔ Arme dos equipos con los participantes.
  - ➔ Ponga dos conos en los dos extremos de la línea mediana de la cancha.
  - ➔ Colocar a los dos equipos en las dos mitades: un equipo se dispone libremente en una mitad con una pelota; el otro arma dos filas que colocan sobre la línea de fondo de la otra mitad frente a los conos. El primer jugador de una fila tiene una pelota en sus pies.
  - ➔ A la señal del facilitador (quien activa su cronometro) el jugador en la fila con la pelota sale en conducción hacia el cono mientras que en la otra mitad los jugadores empiezan a darse pases con su pelota. Cuando el jugador que salió en conducción llega al cono, da la vuelta al mismo y pasa el balón a su compañero ubicado en la otra fila.
  - ➔ Después de haber realizado el pase, el jugador entra a la mitad de cancha del equipo rival e intenta, solito, recuperar la pelota interceptando un pase del rival para posteriormente sacarla de la cancha.
  - ➔ Mientras el compañero que recibió la pelota en la fila sale en conducción y realiza, a espejo, la misma maniobra del compañero anterior. Después de haber pasado el balón al compañero de la otra fila, entra a su vez a la mitad de cancha del rival para ayudar al primer compañero en la recuperación de la pelota.

- Y así sucesivamente hasta que el equipo que ha sumado progresivamente jugadores en la cancha rival logra recuperar la pelota y sacarla de la cancha.
- En este momento el facilitador detiene el cronómetro y anuncia el tiempo que el equipo mantuvo el balón en su posesión.
- El juego se reanuda con una nueva salida de un jugador en la fila.
- Realizar varias entradas sumando el tiempo de posesión de la pelota.
- Después de cierto número de entradas (3 o 4), invertir los roles de los dos equipos.
- Gana el equipo que ha acumulado la mayor cantidad de tiempo en la posesión de la pelota.

#### **VARIANTES POSIBLES**

- Para el equipo que juega la posesión de la pelota, no se puede devolver el pase al mismo jugador del que se ha recibido.
- Para el equipo que quita, si un jugador recupera la pelota en la mitad del rival tiene la opción, en vez de sacarla de la cancha para parar el cronómetro, de meter gol en el arco. Si lo logra descuenta 5 segundos al tiempo acumulado por el rival. En este caso obviamente el equipo en posesión debe defender su arco (sin arquero pero sí con defensas) y puede recuperar la pelota. Si esto ocurre, el cronómetro sigue y el juego continúa.

#### **RECOMENDACIONES PARA EL PROCEDIMIENTO DEL JUEGO**

Se trata de un juego muy dinámico y emocionante que entrena varios aspectos del juego del fútbol: conducción, pases, movilidad, amplitud, comunicación.

Tanto los miembros del equipo en posesión como los del que recupera deben colaborar intensamente para alcanzar sus diferentes objetivos.



## ARCO TRIANGULAR

Relaciones Interpersonales Eficaces / Pensamiento Crítico



### HABILIDADES A DESARROLLAR

- Elaborar y poner en práctica decisiones tácticas de cooperación y de oposición. Buscar soluciones alternativas a las tradicionales.

### MATERIALES Y ESPACIO

- Una cancha rectangular
- Ponchillos
- Seis conos
- Una pelota

### TIEMPO

- 15 a 30 minutos

### PROCEDIMIENTO

- Número de participantes
  - ➔ Entre 10 y 12 participantes
- Reglas
  - ➔ Arme dos equipos con los participantes.
  - ➔ Con tres conos arme, en ambas mitades, un triángulo de 1 a 2 m de lado en función del nivel de los jugadores. Un vértice del triángulo (un cono) debe ser puesto hacia la mitad de la cancha.
  - ➔ Deje un espacio entre el triángulo de conos y la línea de fondo de por lo menos 2 m.
  - ➔ Se juega un partido de futsal, pero el gol se anota haciendo pasar la pelota por uno de los tres lados del triángulo ubicado en la cancha rival.
  - ➔ Ningún jugador puede entrar en el área del triángulo
  - ➔ No hay arqueros.

### VARIANTES POSIBLES

- ➔ Para el equipo que tiene la posesión de la pelota, no se puede devolver el pase al mismo jugador del cual se ha recibido.
- ➔ El gol no vale si un jugador del equipo defensor logra tocar la pelota después de que esta haya entrado a uno de los lados y antes de que salga de la cancha.
- ➔ El gol vale solo si un compañero del equipo atacante logra tocar la pelota después de que esta haya entrado a uno de los lados y antes de que salga de la cancha.

### **RECOMENDACIONES PARA EL PROCEDIMIENTO DEL JUEGO**

Se trata de un juego muy dinámico y emocionante que entrena varios aspectos del juego del fútbol: conducción, pases, movilidad, amplitud, comunicación.

Los miembros de ambos equipos deben colaborar intensamente para alcanzar sus objetivos. Es necesario romper esquemas de juego tradicionales del fútbol para ser efectivos y anotar más goles.



## **TRES EN RAYA**

### **Toma de Decisiones / Pensamiento Creativo**



#### **HABILIDADES A DESARROLLAR**

- Tomar decisiones bajo presión de forma creativa

#### **MATERIALES Y ESPACIO**

- Una cancha rectangular
- Ponchillos
- Nueve aros
- Diez pelotas

#### **TIEMPO**

- 20 a 30 minutos

#### **PROCEDIMIENTO**

- Número de participantes
  - ➔ Entre 10 y 24 participantes
- Reglas
  - ➔ Arme dos equipos y colóquelos detrás de dos conos (uno por equipo a una distancia de tres metros uno del otro) en un extremo de la cancha.
  - ➔ A la otra extremidad ponga los aros en la forma de tres en raya (3x3). Detrás de los aros y frente a los conos, ponga cinco pelotas por cada equipo.
  - ➔ A la señal, los dos primeros jugadores de cada equipo salen corriendo de los conos hacia las pelotas, recogen con las manos una pelota y la colocan en uno de los nueve aros.
  - ➔ Después de haber dejado la pelota en un aro vuelven corriendo hacia sus compañeros de equipo, le dan el cinco al jugador siguiente que sale corriendo y realiza la misma operación dejando la pelota en otro aro. Y así sucesivamente.
  - ➔ Gana el equipo que logra completar la raya (sea vertical, sea horizontal, sea diagonal) con sus balones en los aros.
  - ➔ Si al haber utilizado las cinco pelotas ningún equipo ha completado una raya, el juego es nulo.
  - ➔ Realizar varios partidos. Gana el juego el equipo que ha completado más rayas.

#### **VARIANTES POSIBLES**

- ➔ Los jugadores buscan la pelota solamente con los pies y la dejan en el aro de la misma forma.

- Los jugadores ya no recogen la pelota del fondo de la cancha, sino que salen en conducción desde su cono. Los cinco primeros jugadores de cada equipo tiene una pelota.

### **RECOMENDACIONES PARA EL PROCEDIMIENTO DEL JUEGO**

Se trata de un juego muy dinámico y emocionante que entrena varios aspectos del juego del futsal: la conducción y la pisada.

Los jugadores no tienen que ser solamente rápidos sino muy atentos a la ubicación de las pelotas en los aros para completar la raya antes del rival.

Los jugadores que se encuentran detrás del cono pueden sugerir la movida al compañero que ha salido o está saliendo.

Tomar decisiones siempre es una mezcla de escucha del grupo y determinación personal.



## JUEGOS DE VOLEIBOL LAS PELOTAS VOLADORAS

**Relaciones interpersonales Eficaces**



### HABILIDADES A DESARROLLAR

- Elaborar y poner en práctica decisiones tácticas de cooperación y de oposición

### MATERIALES Y ESPACIO

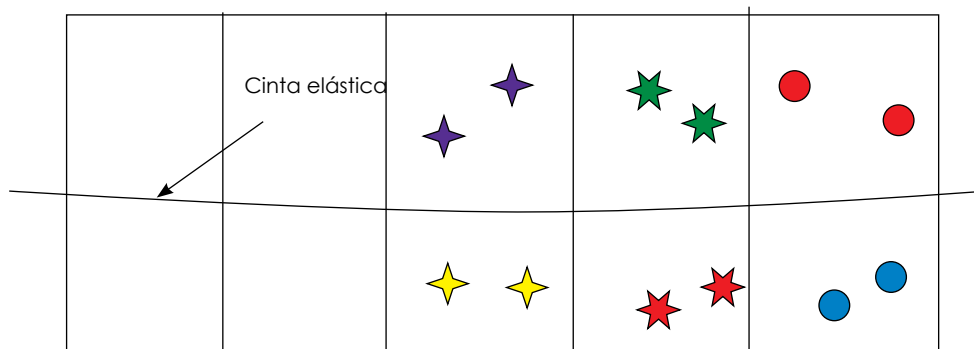
- Cancha de futsal
- Conos para delimitar las canchas
- Pelotas de voleibol
- Una cinta elástica

### TIEMPO

- 30 a 45 minutos

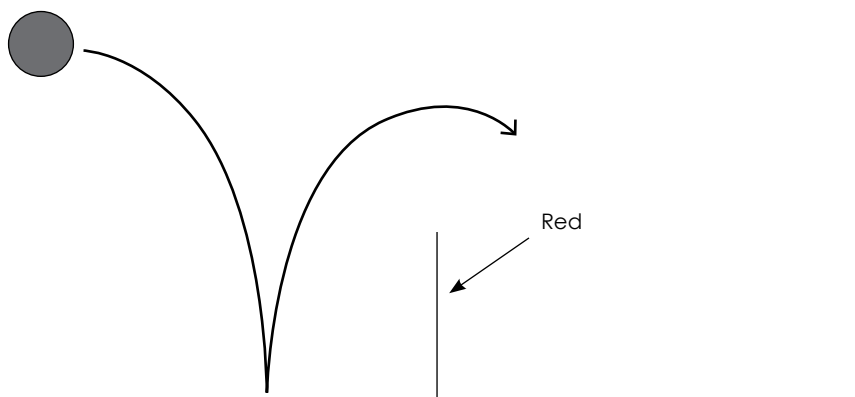
### PROCEDIMIENTO

- Número de participantes
  - ➔ De 4 a 36 jugadores
- Reglas
  - ➔ Divida el espacio en varias canchas de aproximadamente 4x12 metros con la ayuda de los conos.
  - ➔ Divida las canchas así armadas por la mitad con la ayuda de la cinta elástica (se puede utilizar los arcos de futsal o los postes de los tableros de baloncesto para amarrar la cinta). La cinta debe encontrarse a una altura de 50cm.
  - ➔ Coloque en cada cancha 4 a 6 jugadores divididos en equipos de 2 ó 3 jugadores.
  - ➔ Entregar en cada cancha una pelota de voleibol.
  - ➔ En cada cancha se desarrolla un partido.
  - ➔ El juego es una progresión donde las reglas van poco a poco volviéndose más complejas. Les presentamos a continuación un ejemplo de progresión.



### Paso 1:

- ➔ El jugador que tiene el balón saca, debe mandar el balón en el campo rival haciéndolo rebotar primero en su propio campo de tal manera que pase encima de la cinta elástica (o red).



- ➔ Uno de los jugadores del equipo contrario debe agarrar el balón antes que caiga en su campo:
  - Si no lo logra, el equipo que lanzó el balón marca un punto y vuelve a sacar.
  - Si lo logra, lanza el balón con las mismas modalidades y el juego sigue así hasta que un equipo marca un punto.
- ➔ Un equipo marca un punto cuando:
  - Logra mandar el balón en el campo adverso sin que un adversario logre agarrarlo.
  - El equipo contrario manda el balón en el campo rival sin hacerlo rebotar previamente en su propio campo.
  - El equipo contrario manda el balón debajo de la red.
  - El equipo contrario manda el balón en el campo rival haciéndolo rebotar primero en su propio campo, que pase encima de la red pero que el balón sale de los límites del campo rival.

### Paso 2:

- ➔ Las modalidades para mandar el balón en el campo rival y para marcar puntos son las mismas que en el Paso 1.
- ➔ Pero el jugador que agarró el balón, lanzado por un adversario, ya no puede mandarlo directamente en el campo rival.
- ➔ Debe, después de haber agarrado el balón, lanzarlo encima de él y realizar un pase en "digitación" a uno de sus compañeros de equipo. Este debe agarrar el balón y lanzarlo en el campo rival como se explica en el Paso 1.

### Paso 3:

- ➔ Las modalidades para mandar el balón en el campo rival y para marcar puntos son las mismas que en el Paso 1 y 2.
- ➔ Pero el jugador que agarró el balón, lanzado por un adversario, debe después de haber agarrado el balón, lanzarlo por encima de él y realizar un pase en "digitación" a uno de sus compañeros de equipo.
- ➔ Éste debe agarrar el balón, y de la misma manera que su compañero, lanzarlo por encima de él y realizar un pase en "digitación" a uno de sus compañeros de equipo.
- ➔ Éste debe agarrar el balón y lanzarlo en el campo rival como se explica en el Paso 1.

### Paso 4:

- ➔ Las modalidades para mandar el balón en el campo rival y para marcar puntos son las mismas que en el Paso 1, 2 y 3.
- ➔ Pero el jugador que agarró el balón, lanzado por un adversario, debe después de haber agarrado el balón, lanzarlo por encima de él y realizar un pase en "digitación" a uno de sus compañeros de equipo.
- ➔ Éste ya no puede agarrar el balón sino realizar un pase directo en "digitación" o "con toque de antebrazos" a uno de sus compañeros de equipo.
- ➔ Éste debe agarrar el balón y lanzarlo en el campo rival como se explica en el Paso 1.

### Paso 5:

- ➔ Las modalidades para mandar el balón en el campo rival, para marcar puntos y para para pasarse el balón son las mismas que en el paso 4. Pero el jugador tiene dos opciones de "golpes" para mandar el balón en el campo rival:
  - *puede agarrar el balón y mandarlo como descrito en el paso 1, si marca el punto éste vale 1,*
  - *o puede golpear el balón directamente (remate) y así mandar el balón en el campo rival con un rebote previo en su propio campo; si marca el punto éste vale 3.*
- ➔ Todos los saques se hacen con un "remate" que debe rebotar primero en su propio campo antes de ir en el campo rival.

### VARIANTES POSIBLES

- ➔ Aumentar o disminuir la altura de la red
- ➔ Modificar el tamaño o la forma de la cancha
- ➔ Los cinco pasos descritos anteriormente son ejemplos. El facilitador a cargo de la progresión puede inventar varias modalidades:
  - *para pasar el balón en el campo rival,*
  - *para que los jugadores de un mismo equipo se pasen el balón entre ellos,*
  - *para sacar.*

## RECOMENDACIONES PARA EL PROCEDIMIENTO DEL JUEGO

Se trata de un juego muy cercano a la lógica interna del voleibol que no necesita de un gran dominio técnico de los golpes propios a esta actividad. Permite de inmediato tener sensaciones parecidas a las que pueden experimentar unos jugadores habilidosos durante un partido de voleibol "normal". Eso tiene la ventaja de generar un rápido interés para esta actividad y no alejar a los estudiantes que tardan en adquirir el "bagaje técnico" básico e indispensable para practicar este deporte.

Para manejar el juego y dar a la actividad más dinamismo, se recomienda proceder con un sistema de "subida y bajada".

Al comenzar la actividad, se debe atribuir a cada cancha un número (del 1 hasta el 3, si se arman 3 canchas), un sentido de subida y bajada y un tiempo límite de juego para cada partido (4 minutos, por ejemplo).

Al finalizar cada partido:

- El equipo que perdió en la cancha 1, jugará el siguiente partido en la cancha 1,
- El equipo que ganó en la cancha 1, jugará el siguiente partido en la cancha 2,
- El equipo que perdió en la cancha 2, jugará el siguiente partido en la cancha 1,
- El equipo que ganó en la cancha 2, jugará el siguiente partido en la cancha 3,
- El equipo que perdió en la cancha 3, jugará el siguiente partido en la cancha 2,
- El equipo que ganó en la cancha 1, jugará el siguiente partido en la cancha 3.



## VOLEIBOL, 2 contra 2

### Comunicación



#### HABILIDADES A DESARROLLAR

- Comunicar verbalmente y corporalmente para lograr un objetivo común.

#### MATERIALES Y ESPACIO

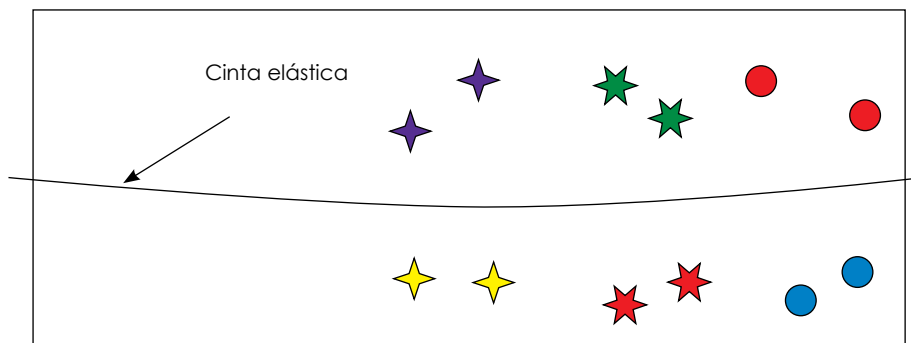
- Cancha de futsal
- Conos para delimitar las canchas
- Pelotas de voleibol
- Una cinta elástica

#### TIEMPO

- 30 a 45 minutos

#### PROCEDIMIENTO

- Número de participantes
  - ➔ De 4 a 24 jugadores
- Reglas
  - ➔ Divida el espacio en varias canchas de aproximadamente 4x12 metros con la ayuda de los conos.
  - ➔ Divida las canchas así armadas por la mitad con la ayuda de la cinta elástica (se puede utilizar los arcos de futsal o los postes de los tableros de baloncesto para amarrar la cinta). La cinta debe encontrarse a una altura de por lo menos 2 metros.
  - ➔ Coloque en cada cancha 4 jugadores divididos en equipos de 2 jugadores.
  - ➔ Entregar en cada cancha una pelota de voleibol.
  - ➔ En cada cancha se desarrolla un partido.
  - ➔ El juego es una progresión donde las reglas van poco a poco volviéndose más complejas. Les presentamos a continuación un ejemplo de progresión.



#### Paso 1:

- El jugador que tiene el balón saca, debe mandar el balón en el campo rival agarrándolo con dos manos y lanzándolo de abajo hacia arriba. El saque debe hacerse sin ningún efecto, la trayectoria del balón debe ser parabólica.
- El jugador que está por recibir el balón puede dejar un rebote antes de agarrar el balón. Una vez agarrada la pelota, debe lanzarla encima de él y realizar un pase en "digitación" a su compañero de equipo.
- Éste (el levantador) debe bloquear el balón y pasarlo con dos manos a su compañero con un lanzamiento de abajo hacia arriba.
- Éste debe atacar mandando el balón en el campo rival sin bloquear (con una digitación o un remate).
- Un equipo marca un punto cuando:
  - El equipo contrario se equivoca en el saque (manda el balón en la red o afuera de la cancha),
  - El adversario agarra el balón después de 2 rebotes,
  - El levantador no bloquea el balón,
  - El adversario manda el balón en la red o afuera,

#### Paso 2:

- El jugador que tiene el balón saca como se describe en el paso 1.
- Una vez recibida la pelota, debe hacer un o dos "rebotes acompañados" para levantar la pelota encima de él y realizar un pase en "digitación" a su compañero de equipo.
- Luego el juego se desarrolla como el paso 1.

#### Paso 3:

- El jugador que tiene el balón saca como se describe en el paso 1.
- El jugador que recibe el balón debe hacerlo como se describe en el paso 2.
- El levantador debe estar dentro un aro ubicado a 1 metro de la red para pasar a su compañero.

#### Paso 4:

- El jugador que tiene el balón saca como se describe en el paso 1.
- El jugador que recibe el balón debe hacerlo como se describe en el paso 2.
- El levantador debe estar dentro un aro ubicado a 1 metro de la red para pasar a su compañero.
- Cuando los dos jugadores hicieron respectivamente su pase y su ataque, deben ir a dar la vuelta de dos conos ubicados en el fondo de su cancha.

El siguiente link permite visualizar el desarrollo del paso 4 (<https://www.youtube.com/watch?v=jOPgbrp-c4Y>)

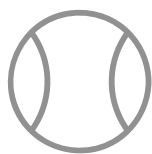
### VARIANTES POSIBLES

- ➔ Aumentar o disminuir la altura de la red.
- ➔ Prohibir los rebotes.
- ➔ Los cuatro pasos descritos anteriormente son ejemplos. El facilitador a cargo de la progresión puede inventar varias modalidades:
  - *para pasar el balón en el campo rival,*
  - *para que los jugadores de un mismo equipo se pasen el balón entre ellos,*
  - *para sacar.*

### RECOMENDACIONES PARA EL PROCEDIMIENTO DEL JUEGO

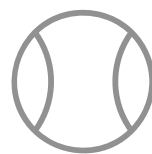
Como en el juego de las "pelotas voladoras" se recomienda manejar la actividad con un sistema de "subida y bajada".

Se recomienda parar el juego y generar reflexiones para que los participantes entiendan las buenas estrategias para jugar.



## EL BALONMANO

### Reglamento simplificado



A continuación, se presentan las reglas más importantes del balonmano, son flexibles en función de las características de los participantes.

#### **El objetivo del juego**

Dos equipos se enfrentan con una pelota.

Los jugadores no pueden tocar la pelota con los pies o las piernas.

El equipo ganador es el que marca la mayor cantidad de goles introduciendo la pelota dentro del arco del equipo contrario.

#### **El partido**

Dos equipos de 7 jugadores se enfrentan en una cancha de 40 x 20 metros.

Los arcos miden 3 metros de largo y tienen una altura de 2 metros.

Un partido dura dos tiempos de 30 minutos.

#### **Los derechos de los jugadores**

*En fase ofensiva:*

El que tiene la pelota puede:

- Lanzar o agarrar la pelota con todas las partes del cuerpo excepto los pies y las piernas
- Dar 3 pasos máximo con la pelota en las manos, sino hay "caminar"
- Seguir jugando, aunque se encuentre de rodilla, sentado o echado
- Mientras un jugador realice dribbling puede dar los pasos necesarios, pero si da más de tres pasos sin hacer dribbling es una falta y el equipo adversario reinicia el juego desde el lugar de la falta.
- Un jugador solo puede estar estático con el balón durante 3 segundos como máximo; para no entrar en falta debe pasar a uno de sus compañeros.

El que tiene la pelota no puede:

- Tocar la pelota varias veces sin que toque el piso, otro jugador del otro equipo o el arco (no se puede hacer malabarismo con la pelota)
- Tocar la pelota con los pies o las piernas. No hay sanciones si la pelota está lanzada por un adversario.

*En fase defensiva:*

Se puede:

- Quitar la pelota al adversario con mano abierta.

- Cortar el camino al adversario con el cuerpo, aunque no tenga la pelota

No se puede:

- Cortar el camino al adversario con los brazos, las manos o las piernas
- Quitar la pelota al adversario o golpear la pelota que el adversario tiene en sus manos
- Retener, ceñir, empujar el adversario

### **Las faltas y las sanciones:**

*El lanzamiento por falta:*

Las faltas se efectúan desde el punto en el cual se realizó la falta.

Durante la ejecución de un lanzamiento, por sanción o reinicio de juego (saque lateral), los jugadores adversarios deben mantenerse a 3 metros de distancia del lanzador.

Las faltas se cobran por:

- Conducta irregular con el adversario
- Actitud anti-deportiva
- Manejo irregular de la pelota (caminar, guardar la pelota más de 3 segundos, doble ...)
- Juego pasivo

### **El desarrollo del juego**

*El saque de inicio:*

El saque de inicio se ejecuta desde el centro de la cancha lanzando la pelota en cualquier dirección, durante los segundos que siguen el silbato del árbitro.

*La "bomba":*

Solo el arquero tiene el derecho de estar dentro de la "bomba", no pudiendo ningún jugador invadir esta área (atacante o defensor).

Si un atacante invade la "bomba", se detiene el juego y el arquero reinicia.

Si un defensor invade su "bomba" impidiendo así una acción de gol, se cobra un penal a favor del equipo atacante, que consiste en un lanzamiento a 7 metros de distancia del arco (o penal).

Un atacante puede caer dentro de la "bomba" después de un remate, siempre y cuando haya lanzado el balón tomando impulso desde afuera de la "bomba".

*El arquero:*

Puede:

- Atajar la pelota con cualquier parte de su cuerpo.
- Salir de la "bomba" si no tiene la pelota y tomar parte al juego.
- Desplazarse adentro de la "bomba" sin restricción con la pelota. Puede caminar más de 3 pasos.

*El saque lateral y de meta:*

Cuando la pelota sale por el fondo por el lanzamiento de un atacante, el arquero reinicia el juego sin salir de la bomba.

Si antes de salir por la línea de fondo, el arquero tocó el balón, es éste que reinicia el juego desde la "bomba".

Cuando la pelota sale por los laterales, el equipo que no mandó la pelota fuera de la cancha reinicia con un saque lateral en el lugar donde salió el balón.

*El saque de esquina:*

Cuando la pelota sale por el fondo y el último en tocar la pelota es un defensor, se efectúa un saque de esquina a cargo de un jugador atacante, quien se coloca al ángulo entre la línea de fondo y la línea lateral, del lado de donde salió la pelota.

*El lanzamiento de árbitro:*

Este lanzamiento se ejecuta cuando:

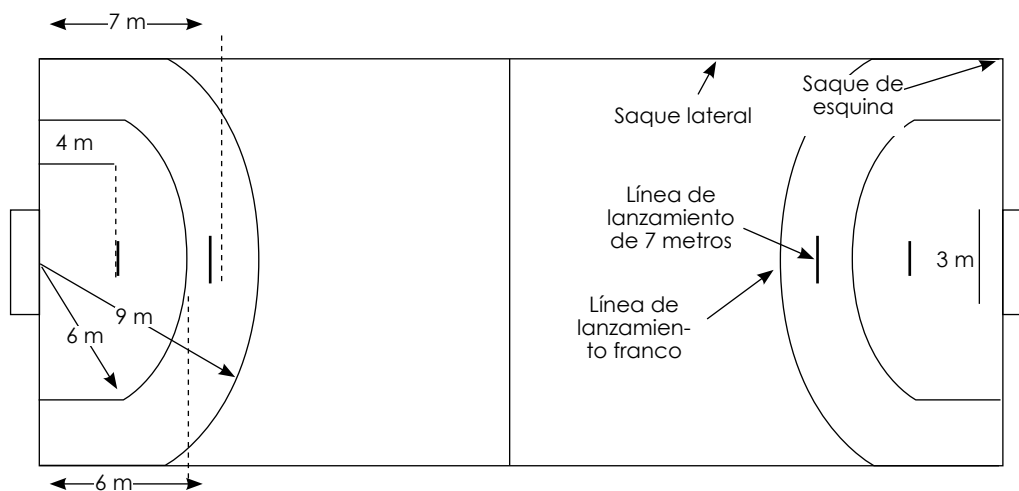
- Dos jugadores adversarios cometen al mismo tiempo una irregularidad o falta
- La pelota tocó el techo

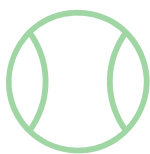
El árbitro lanza la pelota verticalmente en el medio de la cancha. Todos los jugadores se colocan al menos a 3 metros de distancia del árbitro, excepto 2 jugadores que participan para recuperar el balón y reiniciar el juego.

#### ALGUNAS ADAPTACIONES DE REGLAS PARA UN DESARROLLO MÁS SENCILLO DEL JUEGO

- Un jugador solo puede realizar tres pasos mientras tenga la pelota en sus manos. Está prohibido hacer dribbling.
- Por ningún motivo los jugadores pueden pisar ni invadir la zona de remate.
- No se permite ningún contacto físico.
- Para el balonmano, es necesario que la bomba sea del tamaño adecuado para cada tipo de participantes. Ejemplo, si son muy pequeños se podría mantener el tamaño de la bomba de futsal, si son adolescentes ampliarlo para que no sea muy fácil introducir el balón en el arco.

#### LA CANCHA DE BALONMANO





**JUEGOS DE BALONMANO**  
**LA EMPRESA DE TRANSPORTE**  
**Manejo de estrés**



**HABILIDADES A DESARROLLAR**

- Lograr sus metas bajo presión.

**MATERIALES Y ESPACIO**

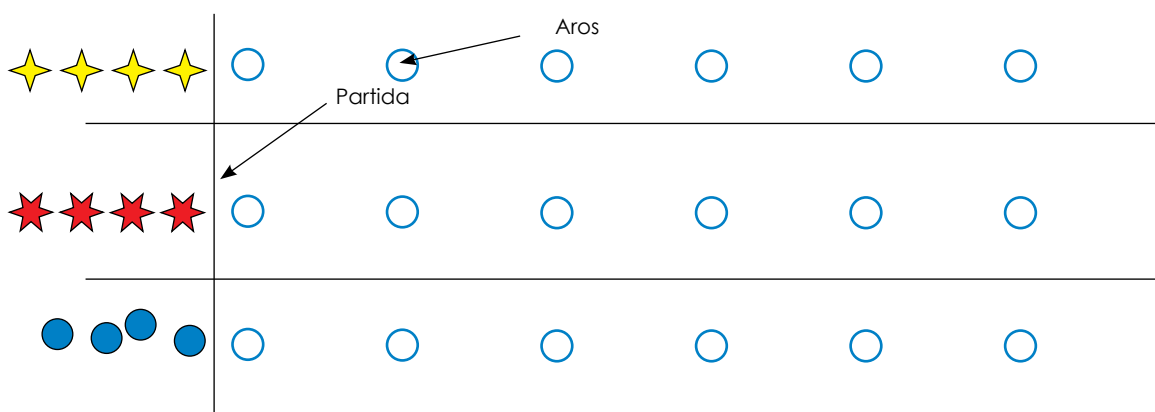
- Conos
- Aros
- Balones de balonmano

**TIEMPO**

- 30 minutos.

**PROCEDIMIENTO**

- Número de participantes.
  - ➔ 6 a 30 participantes.
- Reglas:
  - ➔ Dividir a los participantes en equipos de 3 a 6 jugadores.
  - ➔ Dividir el espacio en varias líneas delimitadas con aros.
  - ➔ Colocar un equipo en la partida de cada línea
  - ➔ Colocar en el primer aro de cada línea de aros una pelota de balonmano



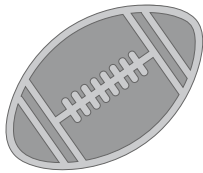
- ➔ El objetivo del juego para cada equipo es volver a dejar el balón en el primer aro antes de los otros equipos.
- ➔ El juego empieza. Al silbato, los primeros jugadores de cada equipo deben sacar el balón del primer aro e ir a dejarlo en el segundo haciendo dribling. Luego regresa hacia la fila de su equipo y choca la mano del segundo jugador.

- Éste sale corriendo, saca el balón del segundo aro y va a dejarlo en el tercero; regresa a su fila y choca la mano del tercer jugador.
- Cuando el balón llega en el último aro, el jugador que lo dejó regresa a su fila y choca la mano del compañero que lo espera; éste corre hasta el último aro, saca el balón y va a dejarlo en el penúltimo haciendo dribbling.
- El juego sigue así hasta que el balón llegue de nuevo en el primer aro.

Gana el equipo que logra dejar su balón en el primer aro antes de los demás.

#### **VARIANTES POSIBLES**

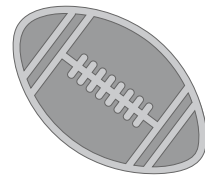
- Imponer una forma de dribbling (con la mano derecha, con la mano izquierda, alternando con las dos manos).
- Poner conos (entre los aros) que se deben rodear.
- Entrecruzar los recorridos de los equipos.



## OTROS JUEGOS

### LA PELOTA SENTADA

#### Empatía



#### HABILIDADES A DESARROLLAR

- Reconocer los intereses y las necesidades de los demás
- Reflexionar sobre el concepto de empatía y entender su importancia al momento de liderar un grupo.

#### MATERIALES Y ESPACIO

- Una cancha o un espacio abierto
- Una pelota
- Conos para delimitar el espacio
- Dos juegos de ponchillos de colores diferentes

#### TIEMPO

- 30 – 45 minutos

#### PROCEDIMIENTO

- Número de participantes:
  - ➔ Entre 10 y 24 participantes
- Reglas:
  - ➔ Arme dos equipos con los participantes utilizando los ponchillos.
  - ➔ Si el número de participantes es mayor a 20 se sugiere conformar 4 equipos. En este caso, habrá que dividir el espacio en dos y armar dos partidos en cada mitad de cancha.
  - ➔ El objetivo del juego es “quemar” con la pelota a todos adversarios, para que estos se sienten. El juego se desarrolla con las manos.
  - ➔ ¿Cuándo un jugador está quemado?  
*Cuando:*
    - ➔ la pelota toca su cuerpo y luego el piso, después del lanzamiento de un adversario.
    - ➔ un jugador sale de los límites de juego tratando de escapar a la pelota.
  - ➔ ¿Cuándo un jugador **no** está quemado?  
*Cuando:*
    - ➔ agarra la pelota en seco sin soltarla.
    - ➔ la pelota toca su cuerpo y otro jugador la agarra antes que toque el piso.
    - ➔ la pelota rebotó al piso antes de tocar su cuerpo.

- ➔ la pelota le alcanza en la cabeza o en el pecho.

Aclare que:

- ¡No debe rematarse a la cabeza de un adversario! Si un jugador lo hiciera, este debe sentarse y el equipo contrario reinicia el juego.
- Cuando un jugador es quemado, debe sentarse en el lugar donde la pelota lo alcanzó y el equipo adversario reinicia el juego.
- El jugador sentado o quemado puede volver al juego y levantarse si un jugador de su equipo le pasa la pelota y él se la devuelve ("pared" o redoblar el pase).
- Cuando un jugador tiene la pelota en sus manos no puede dar más de 3 pasos. Si no cumple con la regla, el equipo adversario reinicia el juego.
- Un equipo es **atacante** cuando alguno de sus integrantes tiene la pelota, y es defensor cuando ninguno de sus integrantes tiene la pelota.
- ➔ El equipo defensor para recuperar la pelota **debe**:
  - Interceptar la pelota de los jugadores adversarios durante un pase (la agarra sin hacerla caer);
  - Recuperar la pelota después de un rebote en el piso (si el balón toca el piso, el primer jugador que la recupera reinicia el juego);
  - Recuperar el balón, cuando el equipo atacante la sacó del espacio de juego, con un saque lateral (en un saque lateral no se puede quemar a un adversario, se debe hacer un pase previo).
- ➔ El equipo defensor **no puede** recuperar la pelota quitándola de las manos del adversario o empujándolo.
- ➔ El juego **no** permite contacto físico; quien cometa esta falta debe sentarse (queda quemado) y el equipo contrario reinicia el juego.
- ➔ Un jugador sentado o quemado **no** puede quemar a un adversario, pero **sí** puede interceptar y devolver la pelota a un compañero de equipo.
- ➔ El partido termina cuando todos los jugadores de un equipo queden sentados.

### VARIANTES POSIBLES

Si los jugadores sentados encuentran dificultad para volver al juego, permita que devuelvan la pelota a un compañero que no sea el que le hizo el pase.

Si dos jugadores acaparan la participación con pases entre ellos, puede incorporar una nueva regla que impida que dos jugadores hagan más de dos pases seguidos entre ellos.

### RECOMENDACIONES PARA EL PROCEDIMIENTO DEL JUEGO

Ante la dificultad de entender el juego, el primer partido es de prueba, por lo que se recomienda realizar varios partidos (por lo menos cuatro) a medida que los jugadores mejoran en la organización y comprensión del juego.

En el intermedio de los partidos, destaque algunas estrategias colectivas utilizando preguntas como:

- ¿Qué hacer para mejorar el partido?
- ¿Qué es más importante en el juego: quemar a un adversario o liberar a un compañero de equipo?
- ¿Qué hacer para mejorar el juego en equipo?
- ¿Qué hacer para que los adversarios no les quemen? y otros

Este espacio busca que los participantes identifiquen la importancia de:

- Hacer pases
- Liberar a los compañeros sentados
- Moverse
- Alejarse del adversario cuando este tiene la pelota
- No tener "miedo" de agarrar la pelota si es lanzada suavemente por el adversario
- Jugar rápidamente

Después del primer partido y los restantes, motive a los equipos para que se tomen un minuto con el fin de organizarse y desarrollar estrategias colectivas.

## **SUGERENCIA DE PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN FINAL**

### **A/ Sensaciones y sentimientos**

*¿Cómo te has sentido en la actividad?*

*¿Te ha gustado la actividad?*

### **B/ Analizando la actividad**

*¿Ganó tu equipo en esta actividad? ¿Por qué sí y por qué no?*

*¿Qué estrategia había que priorizar durante el juego? ¿Por qué?*

*¿Cómo se sentían los compañeros sentados?*

*¿Por qué era importante liberarlos?*

*¿Piensan que los compañeros sentados tenían los mismos intereses y necesidades que los demás? ¿Cuáles eran estos intereses y necesidades?*

### **C/ Abordando el tema**

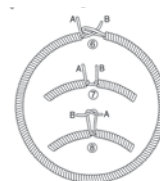
*Y en la vida real, ¿piensan que es importante reconocer los intereses y necesidades de los demás? ¿Por qué?*

*¿Por qué un líder debe saber reconocer los intereses y necesidades de los demás?*



## EL LAZO DE LA AUTOESTIMA

### Autoconocimiento (y Autoestima)



#### HABILIDADES A DESARROLLAR

- Fortalecer el autoconocimiento y la autoestima.

#### MATERIALES Y ESPACIO

- Una cancha o un espacio abierto
- Cono platillos para delimitar el espacio
- Un anillo de sogá (ver anexo)
- Dos tablas "Factores determinantes de la autoestima" (ver anexo)
- Dos juegos de fichas "Factores determinantes de la autoestima" (ver anexo)

#### TIEMPO

- 45 minutos

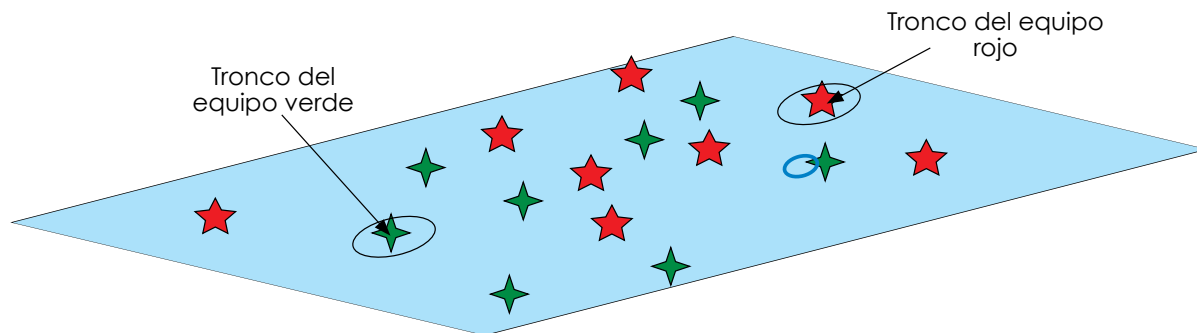
#### PROCEDIMIENTO

- Número de participantes
  - ➔ De 8 a 20 jugadores

#### Fase 1: El juego del "lazo"

Desarrollar esta fase durante 5 minutos para que los jugadores se familiaricen con el juego.

- ➔ Delimitar el espacio (para dos equipos de 10 jugadores: 30 x 15 metros).
- ➔ En cada campo, delimitar con platillos un círculo de 2 metros de diámetros a 5 metros de la línea de fondo.
- ➔ Armar dos equipos utilizando los ponchillos.
- ➔ Poner a un jugador de cada equipo adentro de cada círculo, es el "tronco".



- ➔ Explicar el **objetivo del juego**: "Un equipo gana un punto cuando uno de sus jugadores logra lanzar el círculo de sogá a su tronco de manera que su brazo se ensarte al círculo".
- ➔ Los jugadores "troncos" no pueden salir de sus círculos. En cambio, pueden realizar todo tipo de movimiento adentro para recibir en su brazo el círculo de sogá.
- ➔ Si el jugador "tronco" sale de su círculo, comete una falta sancionada con un saque de fondo (del lado en donde ha sido cometida la falta) por parte del equipo rival.
- ➔ Un equipo es **atacante** cuando uno de sus integrantes tiene el círculo de sogá en sus manos; el que no cuenta con el círculo de sogá es el equipo **defensor**.
- ➔ Un atacante no puede:
  - ➔ Caminar o correr más de tres pasos con el círculo de sogá en las manos.
- ➔ Un defensor no puede:
  - ➔ Quitar el círculo de sogá de las manos del adversario o empujar al adversario.
- ➔ Si ocurre una de las infracciones mencionadas anteriormente arriba, se ejecuta un "tiro libre" dando el círculo de sogá un jugador del equipo víctima de la falta.
- ➔ Tanto atacantes como defensores **no** pueden:
  - Penetrar dentro de los círculos de los "troncos":
    - Si un jugador entra en el círculo del "tronco" rival provoca un penal que es ejecutado por un adversario, con un lanzamiento sin obstáculos, desde la mitad de la cancha hacia su "tronco".
    - Si un jugador entra en el círculo de su "tronco", provoca una falta sancionada con un saque de fondo (del lado en donde ha sido cometida la falta) por parte del equipo rival

Si dos jugadores rivales agarran el círculo al mismo tiempo (sea en el aire o en el piso), el círculo es "divido" y el facilitador lo vuelve a poner en juego lanzándolo encima de los dos jugadores involucrados.

## Fase 2: El juego del "lazo de la autoestima"

Continuar la actividad manteniendo los mismos equipos y las mismas reglas que en la fase 1.

Se debe explicar que a partir de ahora, por cada punto conseguido en el juego del "Lazo" cada equipo recibirá una ficha "Factores determinantes de la autoestima" al finalizar el partido.

El facilitador puede decidir acabar el juego:

- Cuando un equipo marcó 18 (o menos) puntos.
- Después de un tiempo definido.

Al final del juego, se debe reunir a los equipos y entregar a cada equipo la misma cantidad de fichas "Factores determinantes de la autoestima" por cada punto conseguido en el juego del "Lazo".

*Ejemplo: Un equipo marca 6 puntos en el juego, recibe 6 fichas. El otro equipo marca 3 puntos, recibe 3 fichas.*

Entregar a cada equipo, en papelógrafo, una tabla "Factores determinantes de la autoestima".

Explicar que cada equipo tiene dos minutos (o más) para colocar en la columna correcta de su tabla "Factores determinantes de la autoestima" las fichas recibidas al finalizar el juego del "Lazo".

Después de los dos minutos, proceda a la corrección de las tablas de cada equipo.

El equipo ganador puede ser:

- El equipo que sumó más buenas respuestas en su tabla "Factores determinantes de la autoestima", así un punto realizado durante el juego será válido solo si los jugadores contestaron correctamente.
- El equipo que marcó más puntos en el juego del "Lazo".

### **VARIANTES POSIBLES**

- Cambiar la naturaleza del "objeto" con el cual se desarrolla el juego: jugar con una pelota, una pelotita, un disco volador (frisbee) u otro.
- Aumentar o disminuir el tamaño de los círculos de los "troncos".
- Cambiar seguido los jugadores "troncos" de cada equipo.

### **RECOMENDACIONES PARA EL PROCEDIMIENTO DEL JUEGO**

El juego del "Lazo de la Autoestima" es muy dinámico, por lo tanto, se debe hacer cumplir las reglas, especialmente la que se refiere a la ausencia de contacto físico (para que no haya continuos cortes).

Terminando la actividad, el facilitador corrige las tablas de cada equipo.

Debe promover la participación:

- Leer cada ficha, pedir a los participantes si están ubicadas en el lugar correcto de la tabla con el fin de encontrar las respuestas correctas.
- Sugerir otras preguntas a los participantes, como una forma de profundizar el debate.
- Generar una reflexión entre todos los participantes sobre el tema de la autoestima, comentando de forma colectiva las fichas a partir de la experiencia concreta de cada participante en su vida.

### **SUGERENCIA DE PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN FINAL**

#### **A/ Sensaciones y sentimientos**

*¿Cómo te has sentido en la actividad?*

*¿Te ha gustado la actividad?*

#### **B/ Analizando la actividad**

Ya que el juego en sí mismo no está directamente relacionado al tema de la actividad, el análisis de la actividad puede realizarse durante el juego utilizando las siguientes preguntas:

*¿Cuáles son las condiciones favorables para lanzar el círculo de sog a su "tronco"?*

*¿Cómo podemos poner a un jugador en condiciones favorables para anotar un punto?*

Este espacio busca que los participantes identifiquen la importancia de:

- Mover rápidamente el círculo de sog a, tanto en forma vertical como a lo ancho del espacio de juego, para encontrar un ángulo de lanzamiento favorable.

- Aprovechar lanzamientos desde la distancia para sorprender al rival.

De igual manera, es importante solicitar al jugador que está dentro de los platillos que se mueva de forma inteligente con su cuerpo y con su brazo para facilitar el lanzamiento de un compañero.

### **C/ Abordando el tema**

Una vez corregidas las tablas de ambos equipos, el facilitador puede utilizar algunas preguntas para consolidar la reflexión sobre el tema abordado:

*¿Qué es la autoestima?*

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo. La autoestima puede ser sana o baja y afecta nuestra manera de ser, de actuar, de relacionarnos con los demás. Es algo que se va construyendo a lo largo de la vida y que se puede entrenar.

*¿Qué significa tener una autoestima sana?, ¿Cómo definirían a una persona con una autoestima sana?*

Tener una autoestima sana no quiere decir ser engreído. Significa tener conciencia de sí mismo (de sus fortalezas y debilidades), ser capaz de expresar sus necesidades y deseos, reconocer sus emociones, saberlas escuchar y controlarlas.

*¿Qué quiere decir tener una baja autoestima? ¿Cómo definirían a una persona con baja autoestima?*

Una persona con baja autoestima se considera menos que los demás, cree que no vale nada y que todos son mejores que ella. Eso produce sentimientos negativos, inconscientes, como dolor, rabia, tristeza y hasta depresión.

*¿Por qué es importante tener una buena autoestima?*

Las personas con buena autoestima tienden a amar la vida, a pensar antes de actuar, son responsables, activos, comprensivos, creativos, controlan su agresividad, aceptan sus errores y aprenden de ellos.

## ANEXOS

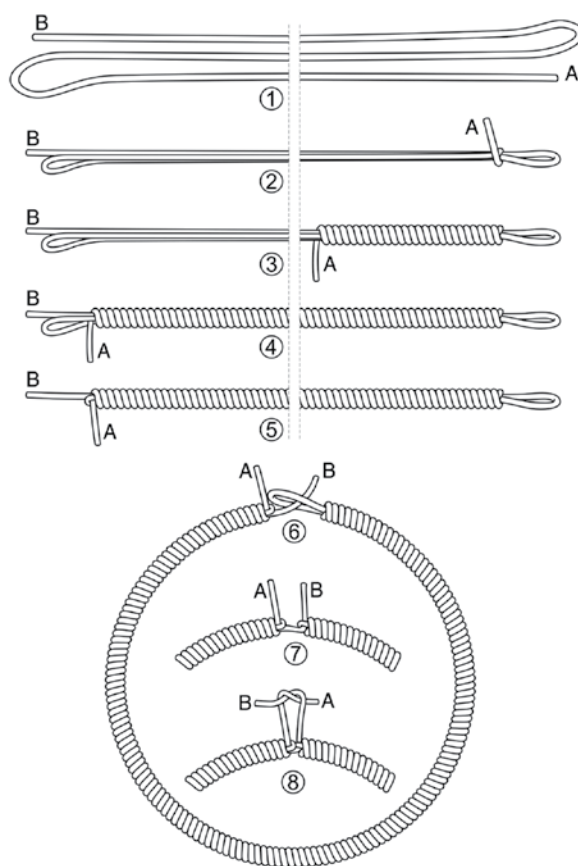
### 1. TABLA "FACTORES DETERMINANTES DE LA AUTOESTIMA" (escrito en un papelógrafo):

DEBILITA LA AUTOESTIMA	FORTALECE LA AUTOESTIMA

### 2. FICHAS "FACTORES DETERMINANTES DE LA AUTOESTIMA" (escritas en cartulina):

DEBILITA LA AUTOESTIMA	Pensar que eres un egoísta si haces cosas que te gustan.	FORTALECE LA AUTOESTIMA	Conocer tus cualidades, tus sueños, tus fuerzas, pero también tus debilidades.
	Sentirte culpable cuando tienes placer.		Tener expectativas realistas, fijarse metas en función de tus capacidades.
	Nunca decir "no" aunque sabes que te va a perjudicar.		Aceptar tus errores, responsabilizarse por ellos y verlos como una lección para el futuro.
	Pensar que no tienes cualidades.		Comunicar lo que quieres, saber decir "no", expresar tus necesidades y tus emociones.
	Pensar que nadie te ama.		Pasar a la acción a pesar del miedo. Salir de tu zona de comodidad.
	Priorizar a los demás antes de ti.		Pedir ayuda cuando es necesario.
	Pensar que tus sentimientos no son importantes.		Felicitarte cuando logras algo.
	Ponerse incomodo cuando alguien te hace elogios.		Aceptar que no se puede cambiar todo, y por lo tanto poner esfuerzos en lo que se puede cambiar.
	Pensar que nunca puedes equivocarte.		
	Pensar que eres incapaz de lograr lo que sea.		

### 3. CÓMO CONFECCIONAR EL LAZO





## EL PUENTE

### Relaciones Interpersonales Eficaces



#### HABILIDADES A DESARROLLAR

- Cooperar y trabajar en equipo para alcanzar un objetivo común.
- Reflexionar sobre los factores y las actitudes que facilitan las relaciones interpersonales eficaces.

#### MATERIALES Y ESPACIO

- Ponchillos
- Pelota
- Una cancha o un espacio abierto

#### TIEMPO

- 45 minutos

#### PROCEDIMIENTO

- Número de participantes:
  - Entre 12 a 20 participantes
- Reglas:
  - Delimitar el espacio (para dos equipos de 10 jugadores: 30 x15 metros).
  - Armar dos equipos utilizando los ponchillos.
  - Explicar el **objetivo del juego**: "Cada equipo anota un punto cada vez que un jugador logra hacer pasar la pelota entre las piernas de un compañero de equipo".
  - El juego se desarrolla con un balón que se debe tocar únicamente con las manos.
  - El jugador que tiene la pelota en sus manos no puede dar más de tres pasos.
  - No hay contacto físico.
  - La pelota puede ser recuperada mediante:
    - Interceptación durante un pase del rival.
    - Si se encuentra en el suelo.
    - Si sale de la cancha.
    - Si el equipo en posesión comete alguna falta.
  - Antes de intentar hacer pasar la pelota entre las piernas de uno de sus jugadores, el equipo tiene que haber dado por lo menos tres pases.
  - Cuando la pelota pasa entre las piernas de un jugador la acción sigue. El equipo que recupera la pelota tiene inmediatamente que volver a realizar tres pases antes de intentar anotar un punto.

- ➔ Gana el equipo que realiza más puntos en un tiempo determinado o alcanza el puntaje establecido al comienzo del juego.

### **VARIANTES POSIBLES**

- Para facilitar la integración y relaciones interpersonales eficaces entre miembros del equipo, se debe prohibir la devolución de pase al mismo compañero (pared).
- Para anotar el punto, la pelota tiene que pasar entre las piernas de un jugador y un tercer compañero la tiene que recoger al otro lado.
- Para anotar el punto, la pelota tiene que pasar entre las piernas de un jugador, un tercer compañero la tiene que recoger al otro lado y la tiene que pasar a un cuarto.

### **RECOMENDACIONES PARA EL PROCEDIMIENTO**

El facilitador tiene que:

- Respetar la progresión de las variantes indicadas en el párrafo anterior porque dicha progresión va a requerir un grado de relaciones interpersonales cada vez más complejo. Vamos de lo más sencillo a lo más articulado.
- Ser muy estricto con la regla de los tres pasos del jugador con la pelota en la mano y de los tres pases del equipo antes de lanzarla por el medio de las piernas de un compañero.

Es preciso realizar varios partidos. Cuando los jugadores han entendido la mecánica del juego, es posible ir introduciendo progresivamente las variantes.

El juego del Puente requiere de un nivel de colaboración y trabajo en equipo cada vez más elaborado.

El facilitador tiene que insistir sobre este punto y en los momentos de reflexión tiene que destacar algunas estrategias colectivas que van en esta dirección, utilizando preguntas como:

- ¿Qué hacer para mejorar el juego de equipo?
- ¿Qué hacer para que un jugador pueda recibir fácilmente, es decir sin estar rodeado de adversarios, la pelota entre sus piernas?
- Cuando un compañero tiene la pelota, ¿dónde se debe ubicar para recibir un pase?
- ¿Qué puede hacer el equipo que debe recuperar la pelota?
- ¿Qué ocurre si un jugador no se mueve en la cancha?

Este espacio busca que los participantes, identifiquen la importancia de:

- Hacer pases rápidamente para ir buscando el espacio libre necesario para que un compañero reciba la pelota entre sus piernas.
- Moverse mucho para anticipar las intenciones del que tiene la pelota facilitando su jugada.
- Presionar de forma colectiva al portador de la pelota, cortando todas las líneas de pases para generar interferencias y buscar recuperar la pelota.

### **SUGERENCIAS DE PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN FINAL**

#### **A/ Sensaciones y sentimientos**

*¿Cómo te has sentido en la actividad?*

*¿Te ha gustado la actividad?*

## **B/ Analizando la actividad**

*¿En el juego, un solo jugador podía hacer ganar a su equipo? ¿Por qué?*

No, porque a medida que se introducen las variantes, el juego requiere la participación y el compromiso de todos. Por ejemplo, la última variante, necesita por lo menos la participación de 4 jugadores.

*¿Qué han hecho cuando la tarea se ha vuelto más compleja? ¿Qué actitudes facilitaron el cumplimiento de la tarea?*

Había que moverse más sin pelota, anticiparse a las intenciones de los compañeros y de los adversarios, buscar espacios vacíos en la cancha en donde se pueda ejecutar la tarea más fácilmente.

*¿Qué actitudes dificultaron el cumplimiento de la tarea? ¿Qué pasaba si algunos de los jugadores del equipo no participaban activamente del juego?*

No moverse en la cancha, nunca pedir la pelota, no intentar quitarla de los adversarios, "condenaba" el equipo a la derrota

## **C/ Abordando el tema**

*¿Qué ocurre cuando, en la vida, tenemos que enfrentar situaciones complejas? ¿Será que necesitamos el apoyo de otro? ¿Por qué?*

Tenemos que buscar asociarnos con otras personas. Solos no podemos enfrentarlas.

Al asociarse, cada uno aporta con su experiencia y sus conocimientos, se reparten tareas, se comparten palabras de alientos que crean un ambiente de confianza en donde cada uno se siente libre de aportar.

*En la vida real, ¿qué ocurre cuando, al asociarse, los miembros de la asociación no muestran compromiso en la búsqueda del objetivo común?*

La asociatividad necesita del cumplimiento de las palabras y los compromisos, sino aparecen conductas negativas que obstaculizan el alcance del objetivo, como la desconfianza, el rencor, el aislamiento, etc.



## EL TCHOUKBALL

### Pensamiento Crítico y Creativo



#### HABILIDADES A DESARROLLAR

- Reflexionar sobre el pensamiento crítico y creativo

#### MATERIALES Y ESPACIO

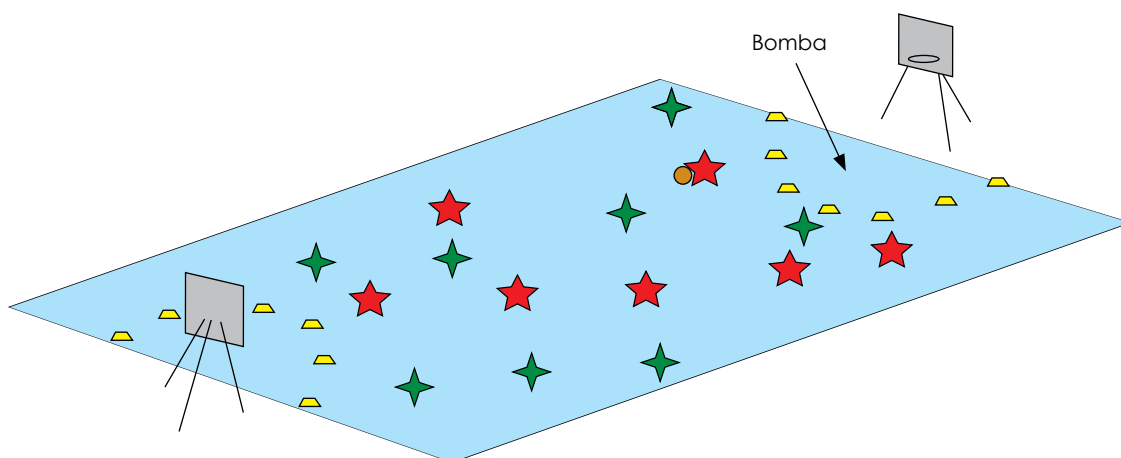
- Una cancha con dos tableros de baloncesto
- Una pelota que rebote (tipo voleibol)
- Conos para delimitar el espacio
- Ponchillos

#### TIEMPO

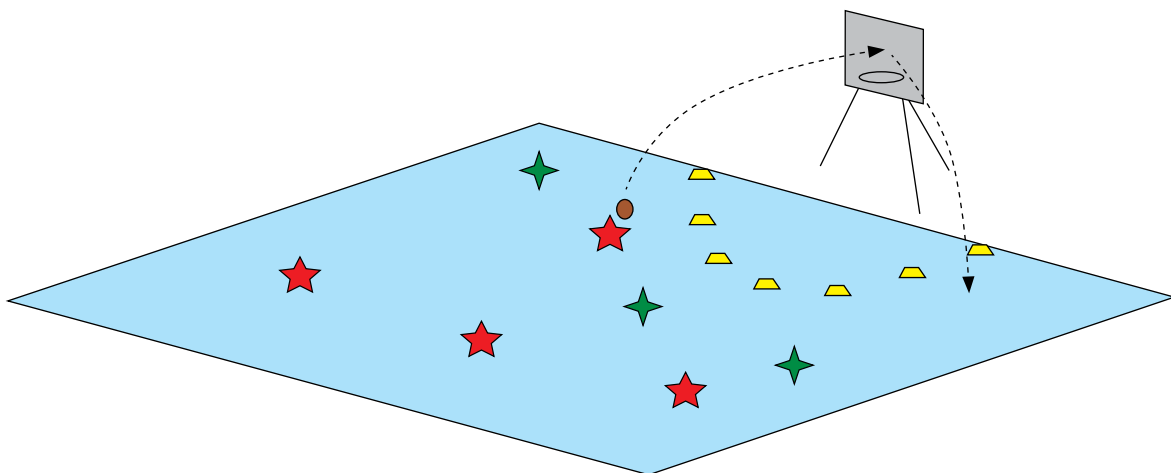
- 45 minutos

#### PROCEDIMIENTO

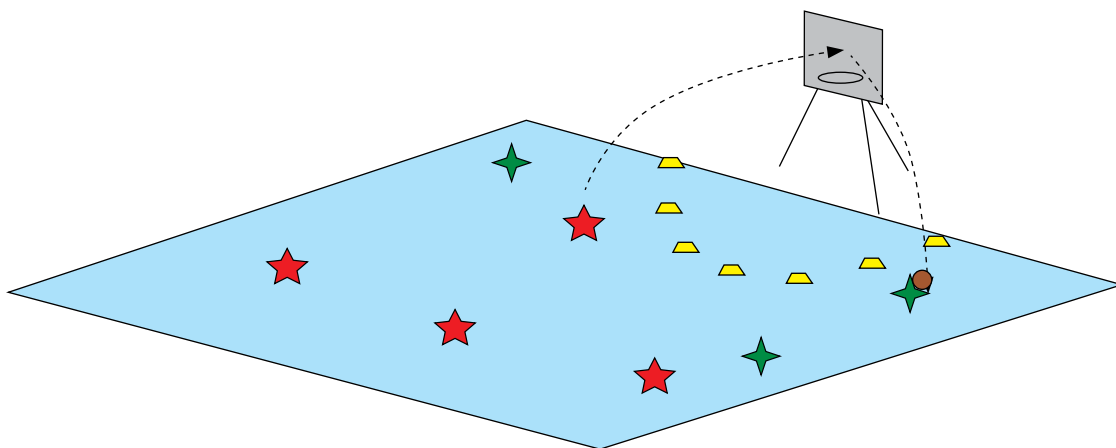
- Número de participantes:
  - ➔ de 16 a 20 jugadores
- Reglas
  - ➔ Delimitar el espacio (para dos equipos de 10 jugadores: 30 x 15 metros).
  - ➔ Con los platillos delimite dos "bombas" frente a los tableros. De ser posible, se puede utilizar la línea del área de fútbol como referencia para la bomba.
  - ➔ Armar dos equipos utilizando los ponchillos.



- ➔ El objetivo del juego es que cada equipo anote un punto cuando logra lanzar la pelota contra un tablero haciéndola rebotar en la cancha, afuera de la bomba, sin que ningún jugador del equipo rival la agarre antes del rebote.



- ➔ Poner en juego la pelota con un lanzamiento tipo baloncesto.
- ➔ Los dos equipos pueden "atacar" indistintamente ambos tableros.
- ➔ El equipo con la pelota no puede realizar más de 5 pases antes de lanzarla contra el tablero.
- ➔ Un equipo "regala" un punto al rival cuando:
  - Uno de sus jugadores lanza la pelota contra el tablero, pero no lo toca.
  - Lanza la pelota contra el tablero y ésta, después del rebote, cae adentro de la "bomba" o afuera del espacio de juego.
  - Lanza la pelota contra el tablero y ésta, después del rebote, lo golpea o golpea a unos de sus compañeros.
- ➔ No existe contacto físico y la pelota *no puede ser interceptada*. Es decir, cuando un equipo se está pasando la pelota, ningún jugador del equipo contrario puede interponerse para recuperar la pelota.
- ➔ La única forma de recuperar la pelota es agarrándola antes que caiga al piso después del lanzamiento al tablero efectuado por el rival.



- ➔ También, se puede recuperar la pelota cuando el rival comete una falta.
- ➔ Un jugador comete falta si:
  - Deja caer al piso la pelota
  - Da más de tres pasos con la pelota en la mano.
  - Efectúa el sexto pase a favor de su equipo.
  - Sale de la cancha o entra a una de las dos "bombas".
  - Se interpone en una acción del equipo rival (pase, remate al tablero, etc.).
  - Realiza el cuarto remate consecutivo al mismo tablero (sumando los ataques de ambos equipos).
  - Obstaculiza el movimiento de un jugador rival.
- ➔ En caso de falta, la pelota pasa al rival que inmediatamente reanuda la acción desde el punto mismo en que ha sido cometida la falta.
- ➔ Gana el equipo que anota más puntos en un tiempo predeterminado o alcanza primero el puntaje establecido

#### **VARIANTES POSIBLES**

- ➔ Limitar el número de pases (4 ó 3) antes de lanzar la pelota contra el tablero. De este modo el juego se hace más dinámico aún.
- ➔ Limitar los segundos (4 ó 3) durante los que un jugador puede tener la pelota en su mano.
- ➔ Ampliar o reducir el espacio de las "bombas" frente a los tableros.

#### **RECOMENDACIONES PARA EL PROCEDIMIENTO**

El Tchoukball es un juego casi desconocido en Bolivia, por lo tanto, se debe explicar bien las reglas y dejar que los equipos vayan practicando durante unos minutos antes de empezar el partido.

Es muy común también que los jugadores no resistan a la "tentación" de interceptar la pelota sobre el pase de un rival, por lo tanto, si esto se da de forma continua asignar un punto al equipo cuyo pase haya sido interceptado.

Se sugiere fijar el puntaje meta para la victoria en 15 ó 20 puntos.

De ser necesario, realizar varios partidos y entre cada partido o durante los partidos, dar a los equipos un minuto para organizarse y desarrollar estrategias colectivas.

Al ser un juego de oposición (dos equipos se enfrentan) sin oposición tradicional (no vale quitar la pelota al rival, no hay contacto físico) donde se puede atacar cualquier tablero, el Tchoukball obliga a repensar las estrategias que normalmente se utilizan y a buscar nuevas y creativas soluciones tácticas.

Por esta razón, durante el juego, el facilitador debe solicitar la reflexión de los participantes utilizando, por ejemplo, las siguientes preguntas:

- ¿Cómo pueden ubicarse los jugadores en la cancha para ser efectivos a la hora de anotar puntos y recuperar la pelota?

- Cuando un jugador agarra la pelota después del lanzamiento de un adversario en el tablero ¿Qué debe tomar en cuenta/qué debe mirar antes de decidir dirigir el ataque hacia tal o tal tablero?

Este espacio busca que los participantes identifiquen la importancia de:

- Ocupar todo el espacio de juego para poder pasarse el balón y atacar cualquier de los dos tableros.
- Mirar donde están los adversarios y los compañeros de equipo para decidir rápidamente hacia cual tablero va a dirigir el siguiente ataque o la forma de lanzar la pelota sobre el tablero.
- Anticiparse a las movidas del rival.

## **SUGERENCIAS DE PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN FINAL**

### **A/ Sensaciones y sentimientos**

*¿Cómo se sintieron en el juego? ¿Qué diferencias han notado entre el Tchoukball y los juegos de oposición colectivos a los cuales están acostumbrados a jugar (fútbol, baloncesto, etc.)?*

Recoger las sensaciones de los participantes focalizándose en la gran particularidad de este juego: oposición sin oposición.

En el Tchoukball, no se puede recuperar la pelota "molestando" al adversario y se puede atacar cualquier "blanco" o tablero.

### **B/ Analizando la actividad**

*Dado que el Tchoukball es "diferente" a los juegos a los cuales están acostumbrados a jugar, ¿cuáles son las habilidades que tuvieron que poner en marcha para aprender a jugar a este nuevo juego?*

Es importante destacar la necesidad de cambiar el "chip" con relación a un tradicional juego de oposición. El Tchoukball requiere de mucha voluntad de aprender, capacidad de adaptación, flexibilidad, perseverancia y optimismo.

El facilitador puede anotar en un papelógrafo las diferentes habilidades identificadas.

*¿Qué otros tipos de habilidades debieron implementar? Por ejemplo: cuando les dimos un tiempo para organizarse en equipo o cuando un jugador agarraba la pelota después de un lanzamiento de un adversario en el tablero.*

El Tchoukball necesita una correcta organización colectiva, para eso hay que saber comunicar con sus compañeros y trabajar en equipo.

De la misma forma es necesario tomar decisiones rápidas y autónomas para solucionar un problema ("¿cuál tablero decido atacar?").

*¿Cuáles son las principales características de un pensamiento crítico?*

Analizar experiencias e información y ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad. La persona crítica no acepta la realidad de manera pasiva "porque siempre ha sido así". Por el contrario, se hace preguntas, se cuestiona rutinas, investiga. El pensamiento crítico requiere la puesta en acción tanto de habilidades cognitivas (un proceso activo de pensamiento que permite llegar a conclusiones alternativas), como de competencias emocionales (relacionadas con las actitudes personales, ya que es necesario también querer pensar).

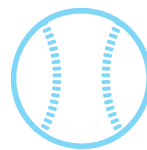
*¿Cuáles son las principales características de un pensamiento creativo?*

Usar la razón y la pasión (emociones, sentimientos, intuiciones, fantasías, etc.) para ver la realidad desde perspectivas diferentes que permitan inventar, crear y emprender con originalidad. Pensar creativamente hace referencia a la capacidad para idear algo nuevo, relacionar algo conocido de forma innovadora o apartarse de esquemas de pensamiento o conducta habituales (pensar “fuera de la caja”). Esto permite cuestionar hábitos, abandonar inercias y abordar la realidad de formas novedosas. En este sentido, el pensamiento creativo es sinónimo de curiosidad, personalidad y variedad de intereses.



## PELOTA QUEMADA DE LAS REYNAS

### El Liderazgo



#### OBJETIVO

Reflexionar sobre el concepto de liderazgo.

#### MATERIALES Y ESPACIO

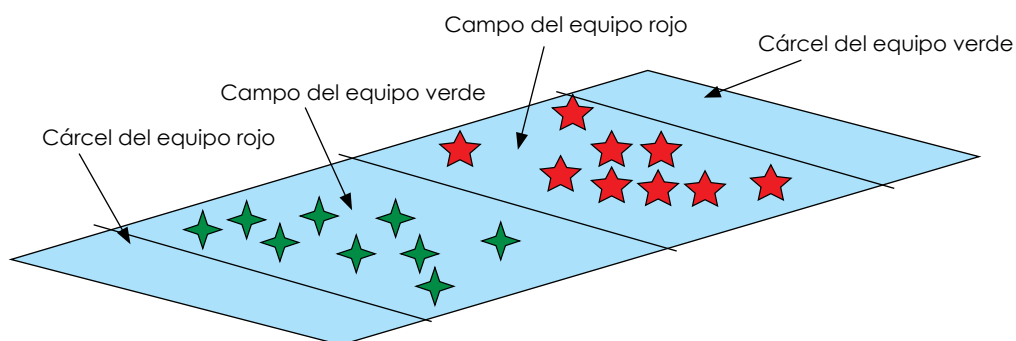
- Entre 12 a 24 jugadores
- Una cancha o un espacio abierto
- Conos para delimitar el espacio
- Un juego de ponchillos para diferenciar los equipos
- Un balón liviano (un segundo para la variante)

#### DURACIÓN:

30 minutos

#### CÓMO SE JUEGA - Consignas para el desarrollo del juego

- Delimitar el espacio (para dos equipos de 10 jugadores: 20 x 15 metros).
- Ubicar en cada extremo de la cancha, las cárceles de cada equipo.
- Dividir el espacio por la mitad para armar dos campos.



Armar dos equipos utilizando los ponchillos.

Designar en cada equipo un "rey" o una "reina".

Explicar el **objetivo del juego**: "Un equipo gana cuando logra quemar al rey o a la reina del equipo contrario".

*Reglas del juego:*

El juego se desarrolla con un balón que se debe tocar únicamente con las manos.

Para agregar un jugador del equipo contrario, se le debe lanzar la pelota encima.

- Un jugador está quemado cuando:
- La pelota toca su cuerpo y luego el piso.
- Un jugador, incluso el rey o la reina, no está quemado cuando:
  - ➔ Agarra la pelota, sin soltarla.
  - ➔ La pelota toca su cuerpo y otro jugador la agarra antes que toque el piso.
  - ➔ La pelota rebota al piso antes de tocar su cuerpo.
  - ➔ La pelota le alcanza en la cabeza.
- ¡No se debe rematar a la cabeza de un adversario! Si un jugador lo hiciera, este debe dirigirse a la cárcel de su equipo y el equipo contrario reinicia el juego.
- Cuando un jugador es quemado (excepto el rey o la reina), este debe ir a la cárcel de su equipo (espacio ubicado detrás del campo del equipo adversario) con la pelota en sus manos, convirtiéndose en "prisionero" y desde la prisión reinicia el juego.
- El jugador "prisionero" puede liberarse quemando a un adversario con la pelota, si logra este cometido vuelve a su campo de juego, a diferencia del jugador quemado que debe dirigirse a su cárcel con la pelota en sus manos.
- Durante el juego todos los jugadores incluso los prisioneros pueden hacer pases.
- El juego se acaba cuando el rey o la reina de uno de los dos equipo esta quemado o quemada.

#### **COMO HACER EVOLUCIONAR EL JUEGO - Variantes**

- Permitir que los prisioneros se ubiquen en los costados del campo del equipo contrario.
- Jugar con 2 balones (en este caso, contar con balones muy livianos que no pueden lastimar).
- Desde su cárcel, los prisioneros pueden quemar a los adversarios pero no pueden liberarse.
- Si un jugador logra agarrar la pelota sin soltarla cuando un adversario intenta quemarlo, entonces el jugador que lanzó el balón debe ir a la cárcel.

#### **COMO HACER FUNCIONAR EL JUEGO - Estrategias Didácticas y Preguntas Generadoras**

##### **1. Lo que el facilitador tiene que hacer y decir para facilitar el desarrollo del juego**

Esta actividad pretende abordar el tema del liderazgo, por lo tanto:

- Organizar momentos en los cuales los equipos se reúnen, hablan y se organizan entre ellos para poder identificar líderes dentro de ambos equipos y así nutrir la reflexión final.

Realizar varios partidos para que entre cada partido, los equipos tomen un minuto para organizarse y desarrollar estrategias colectivas.

##### **2. Lo que el educador pregunta a los jóvenes para estimular la reflexión sobre la creatividad táctica.**

En el juego, observará que:

- Algunos jugadores se precipitan en "quemar" a un adversario aunque éste se encuentre lejos. La mejor estrategia es pasar el balón a un compañero que esté cerca del adversario para que él lo "queme".

- Algunos jugadores no se alejan cuando los adversarios se acercan con el balón, aumentando así las probabilidades de hacerse quemar.
- Algunos jugadores se centran solo en quemar al adversario y no en liberar a sus compañeros en la cárcel, a diferencia de otros que trabajan en equipo liberando a los compañeros en la cárcel. ¡Cuando más jugadores están en el campo, más probabilidades existen para proteger al rey y a la reina!
- Es importante también tener algunos jugadores en la cárcel para "rodear" a los jugadores del equipo contrario y así tener más posibilidades de pases y por lo tanto más soluciones para quemar al rey o la reina del equipo contrario.

En el intermedio de los partidos, destaque algunas estrategias colectivas, utilizando preguntas como:

- ¿Qué hacer para mejorar el juego de equipo?,
- ¿Qué es más importante en el juego: quemar a un adversario o liberar a un compañero de equipo?,
- ¿Vale la pena tener unos jugadores en la cárcel? ¿Por qué?
- ¿Qué se debe hacer para proteger al rey o la reina?,
- ¿Qué hacer para que los adversarios no les quemen? ,
- ¿Cómo hacer para lograr quemar a los adversarios?,

### 3. Lo que el facilitador pregunta a los estudiantes para motivar la reflexión sobre el tema de la actividad.

Para esta reflexión habrá que apoyarse, principalmente, sobre los momentos en los cuales los participantes se reunían y planificaban una estrategia.

El facilitador podrá organizar la siguiente reflexión:

PREGUNTAS	BALANCE
1. ¿Cuáles fueron sus estrategias? ¿Cómo se repartieron los roles dentro del equipo? ¿Fue fácil establecer estrategias y organizarse?	Aquí la naturaleza de las respuestas puede variar en función de los grupos. Se trata de dar la palabra a cada equipo para que ambos compartan su estrategia y forma de organización.  El facilitador debe abstenerse de emitir juicios sobre los modos de organización y puede parafrasear o sintetizar las estrategias implementadas.
2. ¿Alguien, algunos en particular propuso o propusieron estrategias? ¿O todos, sin excepciones, pudieron construir y definir la organización del equipo algo?	Esta pregunta tiene como objetivo identificar si en algún equipo se implementó un liderazgo compartido (todos "construyen" en base a interacciones de los participantes) o un liderazgo "tradicional" (una o varias personas influyen a los demás).
3. En caso de haber identificado un liderazgo "tradicional" en uno o ambos equipos, el facilitador puede pedir: ¿De qué forma interactuó el líder para organizarles? ¿Fue exclusivamente el que tomó las decisiones, o los demás pudieron dar su opinión? ¿Los demás se sintieron cómodos con su forma de liderar?	Un líder debe influir en los demás para alcanzar el objetivo común. Sin embargo, influir no significa cohibirlos. Debe ser capaz de motivar a los demás para que se conviertan en líderes.

## BIBLIOGRAFÍA

- Bruner J.S., Toward a theory of instruction, Cambridge: Belkapp Press, 1966.
- Gardner H., Intelligence Reframede: Multiple Intelligences for the 21st Century, New York, Basic Books, 2000.
- Pesce C., Insegnamento prescrittivo o apprendimento euristico? Implicazioni didattiche delle teorie cognitive ed ecologico dinamiche dell'apprendimento motorio a confronto: prospettive di integrazione, SDS-Rivista di Cultura Sportiva, 2002, 55, 10-18.
- Pesce C., Marchetti R., Forte R., Life Skills Training in Physical Education, Journal of Sport and Exercise Psychology.
- Parlebas P., Juegos, deporte y sociedades. Léxico de Praxeologia Motriz, Paidotribo, 2001.
- Piaget J., El nacimiento de la Inteligencia en el niño, CRITICA, 2000.
- Posner M.I., Raichle M.E., Images of mind, New York, Scientific American Books, 1994.
- World Health Organization (WHO), Life Skills Education for children and adolescents in schools, Geneva, Switzerland, WHO Division and Mental Health, 1993.

## SITIOGRAFÍA

### ARTÍCULOS Y TEXTOS PARA PROFUNDIZAR

- Benitez Murube, I. M., 2009. Principios de la Escuela Nueva. Revista digital Eduinnova, [Online] N° 8.
- Disponible: <http://www.eduinnova.es/mar09/principios%20de%20la%20escuela%20nueva.pdf>
- Narvaez, E. ,2006. Una mirada a la Escuela Nueva. Educere, vol.10, Número 35, pp. 629-636.
- Disponible: <http://www.redalyc.org/pdf/356/35603508.pdf>
- Gómez Mendoza, M., 2002. El modelo de la Educación Nueva y las Pedagogías Activas. Revista de Ciencias Humanas - UTP, [Online] N° 30.
- Disponible: <http://www.utp.edu.co/~chumanas/revistas/revistas/rev30/gomez.htm>

### Habilidades para la vida

- Mangrulkar L., Whitman C.V., Posner M., 2001. Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. Organización Panamericana de la Salud, [Online] N° 30.
- Disponible: <http://www.documentacion.edex.es/docs/0310MANhab.pdf>
- Muñoz Iranzo, I., Montoya Castilla, I., d, 2009. Habilidades para la Vida. Generalitat Valenciana - Conselleria de Educación, [Online] N° 4.
- Disponible: [http://cefire.edu.gva.es/sfp/revistacompartim/arts4/02\\_com\\_habilidades\\_vida.pdf](http://cefire.edu.gva.es/sfp/revistacompartim/arts4/02_com_habilidades_vida.pdf)

### Juego y conducta motriz

- Lavega Burgués P., 2007. El juego motor y la pedagogía de las conductas motrices. Instituto Nacional de Educação Física da Catalunha/INEFC, [Online] 5/20.
- Disponible: <http://fefnet178.fef.unicamp.br/ojs/index.php/fef/article/view/37/22>
- Moreno Murcia J. A., Rodríguez García P. L., 2010. EL APRENDIZAJE POR EL JUEGO MOTRIZ EN LA ETAPA INFANTIL. Facultad de Educación. Universidad de Murcia, [Online].

- Disponible: <http://www.um.es/univefd/juegoinf.pdf>
- Melchor Gutiérrez Sanmartín, 2004. EL VALOR DEL DEPORTE EN LA EDUCACIÓN INTEGRAL DEL SER HUMANO. Universidad de Valencia. Revista de Educación, [Online] n. 335, p. 105-126.
- Disponible: [http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335\\_10.pdf](http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_10.pdf)

#### **Capacidad coordinativa, capacidades condicionales**

- Cadierno Matos, O., 2003. Clasificación y características de las capacidades motrices. EFDeportes.com, [Online] n. 61, pp.
- Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd61/capac.htm>
- Postigo García, J., 2013. LA EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN EDUCACIÓN INFANTIL. Universidad de Valladolid. ESCUELA UNIVERSITARIA DE EDUCACIÓN DE SORIA, [Online].
- Disponible: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/3686/1/TFG-O%2076.pdf>
- Ortiz Gómez, V., 1999. Sistema de Planificación por Capacidades Motoras (condicionales y coordinativas) e Intelectuales (cognoscitivas) en futbolistas de 16 años del Club Tigres de Fútbol. Universidad Autónoma de Nuevo León Facultad de Organización Deportiva División de Estudios de Postgrado, [Online].
- Disponible: <http://core.ac.uk/download/pdf/11001467.pdf>

#### **Relación ALD/dimensión cognitiva**

- Muñoz Nieto, V., 2010. El juego como agente educativo. ISEP- Instituto superior de estudios psicológicos, [Online].
- Disponible: <http://www.isep.es/wp-content/uploads/2014/03/El-Juego-Como-Agente-Educativo.pdf>
- Cifuentes Duque C.A., Martínez Ardila J. D., Osorio Ospina E., 1999. Indagación y competencia motriz. Desarrollo de habilidades del pensamiento a partir de la dimensión motriz. UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA MEDELLIN, [Online].
- Disponible: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/149-indagacion.pdf>

#### **VIDEOS**

- Canal de Educación Física y Futbol Sergio Carrasco. 9 juegos de velocidad por equipos.
- <https://www.youtube.com/watch?v=F9jOOR4B6Kw#t=89>
- Sergio Carrasco. Juegos Educación Física. Campo Minado.
- <https://www.youtube.com/watch?v=Y5BQWqFYf-M>
- Departamento de Educación Física Sepdes-Sinaloa. 5 juegos cooperativos.
- <https://www.youtube.com/watch?v=3CVPjjcEqEs>
- Andrea Acuña. Juegos cooperativos.
- <https://www.youtube.com/watch?v=cQb9bNLsv5I>

### PLAN DE DESARROLLO CURRICULAR

#### DATOS REFERENCIALES

<b>UNIDAD EDUCATIVA:</b>	NUESTRA SEÑORA DEL SOCAVÒN 2
<b>CAMPO:</b>	COMUNIDAD Y SOCIEDAD
<b>AREA:</b>	EDUCACIÒN FÌSICA DEPORTES Y RECREACIÒN
<b>BIMESTRE:</b>	TERCER
<b>PROF.:</b>	ZENÓN PACCHI LUISAGA
<b>AÑO DE ESCOLARIDAD:</b>	6º A-B-C SECUNDARIA COMUNITARIA PRODUCTIVA
<b>TIEMPO:</b>	8 PERIODOS

#### PROYECTO SOCIOPRODUCTIVO

"FORTALECER ACCIONES DE PREVENCIÒN Y PROTECCIÒN A TRAVÉS DE LA ORGANIZACIÒN Y PARTICIPACIÒN DE LA COMUNIDAD PARA PROMOVER LOS VALORES SOCIOCOMUNITARIOS EN CONTRA DE LA VIOLENCIA E INSEGURIDAD CIUDADANA"

**TEMÁTICA ORIENTADORA:** Planificaciòn y ejecuciòn de emprendimientos productivos en la comunidad.

Intensificamos el ejercicio físico competitivo en la comunidad, realizando trabajos de las capacidades coordinativas, físico condicional, higiene, salud y cuidado del medio ambiente a través de procesos efectivos e integradores para satisfacer las necesidades cotidianas de la inseguridad de las y los estudiantes.

#### CONTENIDOS Y EJES ARTICULADORES:

Las actividades coordinativas y físico condicionales en diversos ambientes sociocomunitarios

- Actividades físicas que mayormente se practican en la comunidad.
- Capacidades coordinativas: Coordinaciòn dinámica general y específica
- Habilidades motoras orientadas a los deportes.
- Capacidades físico condicionales de básquetbol.
- Actividades lúdicas y deportivas: el **Tchoukball**

#### Fútbol de Salón

- Técnica y táctica del ataque.
- Paradas de larga distancia.
- Remates en parábola.
- Normas y reglamentos.
- Actividades lúdicas y deportivas **Tiki taka quita**.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS	RECURSOS Y MATERIALES	EVALUACIÓN
<p><b>PRÁCTICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de ejercicios de equilibrio estático y dinámico, freno inhibitorio, utilizando el propio cuerpo, elementos.</li> <li>- Realización de trabajos de velocidad, flexibilidad, fuerza utilizando diferentes elementos como, balones de basquetbol y fútbol de salón y otros.</li> <li>- Prevención de la violencia con la metodología jugar el tchoukball.</li> <li>- Jugamos el tiki taka quita con trabajos de habilidad y agilidad.</li> </ul> <p><b>TEORÍA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Socialización de saberes acerca de la higiene corporal.</li> <li>- Interpretación de las reglas de juego.</li> <li>- Teorización del reglamento de los juegos lúdicos y deportivos.</li> </ul> <p><b>VALORACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoración de la actividad física dosificada acorde a la edad.</li> <li>- Análisis y reflexión sobre las preguntas problematizadoras.</li> </ul> <p><b>PRODUCCIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concretización del progreso de las capacidades físico condicionales.</li> <li>- Liderazgo positivo y propositivo de los participantes en la actividad desarrollada.</li> </ul>	<p><b>MATERIALES DE LA VIDA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Balones de básquetbol</li> <li>- Balones de futsal</li> <li>- Tablero de básquetbol</li> <li>- Arcos de futsal</li> <li>- Conos</li> <li>- Palitos</li> <li>- Pelotitas</li> <li>- Ponchillos</li> </ul>	<p><b>SER</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoran la actividad física dosificada acorde a la edad.</li> <li>- Analizan, reflexionan y responden sobre las preguntas problematizadoras de los juegos lúdicos deportivos.</li> </ul> <p><b>SABER</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Socializan los saberes acerca de la higiene corporal.</li> <li>- Interpretan las reglas de juego.</li> <li>- Teorizan los reglamentos de los juegos lúdicos y deportivos.</li> </ul> <p><b>HACER</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizan los ejercicios de equilibrio estático y dinámico, freno inhibitorio, utilizando el propio cuerpo, elementos.</li> <li>- Realizan los trabajos de velocidad, flexibilidad, fuerza utilizando balones.</li> <li>- Previenen la violencia con la metodología jugar el tchoukball.</li> <li>- Juegan el tiki taka quita con trabajos de habilidad y agilidad.</li> </ul> <p><b>DECIDIR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concretizan el progreso de las capacidades físico condicionales.</li> <li>- Lideran de manera positiva y propositiva todos los participantes en la actividad desarrollada.</li> </ul>
<p><b>PRODUCTO:</b></p> <p>Representación deportiva en competencias y eventos regionales, departamentales y nacionales.</p> <p>Representación de los estudiantes en el torneo de paz para prevenir la violencia en la escuela.</p>		

#### BIBLIOGRAFÍA:

- GATICA, P., Lloret, Mario y otros, (2003) Manual de Educación Física y Deportes. Ed. Océano, Barcelona, España.
- MANUAL de prevención de la violencia adaptado a la metodología JU.G.A.R. con actividades lúdicas y deportivas. (Child Fund).

## PLAN DE DESARROLLO CURRICULAR

### 1. Datos referenciales

<b>Distrito</b>	: Oruro
<b>Unidad Educativa</b>	: "La Kantuta 3"
<b>Nivel</b>	: Secundario.
<b>Año de Escolaridad</b>	: 1 <sup>º</sup> a 6 <sup>º</sup> de secundaria
<b>Bimestre</b>	: Segundo Bimestre
<b>Campo</b>	: Comunidad y Sociedad
<b>Directora</b>	: Lic. Damiana Ossio Arias
<b>Responsable</b>	: Prof.: Ángel Candia Fernández
<b>Área</b>	: Educación Física
<b>Fecha</b>	: Oruro del 2018

### 2. Título DEL PSP

"Cuidemos el agua fortaleciendo actividades de respeto y reciprocidad con la Madre Tierra para el vivir bien"

### 3. Objetivo DEL PSP

Fortalecer los hábitos del uso del agua practicando valores de respeto y reciprocidad con la Madre Tierra para el vivir bien en Comunidad.

### 4. Temática orientadora.

Consolidación de capacidades de comunicación e interacción sociocomunitaria.

### 5. Ejes articuladores.

- Educación Intra cultural, Intercultural y Plurilingüe.
- Educación en Comunicación con la Madre Tierra y salud Comunitaria.
- Educación en valores sociocomunitarios.

### Contenidos

En el desarrollo del contenido se toma en cuenta la "PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA A TRAVÉS DEL JUEGO Y EL DEPORTE". BASQUETBOL

JUEGO PRE DEPORTIVO, DENOMINADO EL RELOJ.- Con esta actividad se trata de mejorar las relaciones interpersonales eficaces y manejo de emociones:

- Dribling (en circuito).
- Lanzamientos.
- Pases (en circuito).
- Entrada en bandeja o piques (individual).

Orientaciones metodológicas	Recursos Materiales	Actividades evaluativas
<p><b>Actividades Iniciales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Revisión de la Higiene Personal.</li> <li>Ejercicios de calentamiento.</li> </ul> <p><b>Práctica</b></p> <p><b>1 ° Grupo</b></p> <p>Realizamos una salida por el lugar señalado, haciendo dribling, lanzar el balón y encestar en el primer intento; deben encestar la mayor cantidad posible de aros.</p> <p><b>2 ° Grupo</b></p> <p>Realizamos una formación en círculo con un balón de básquetbol. Los estudiantes deben realizar 100 pases correctos, si cae al suelo o suelta alguno de ellos se volverá a comenzar al conteo.</p> <p>Gana el equipo que mayor cantidad de aros o cestos realice.</p> <p><b>Teoría</b></p> <p>Reflexionamos y analizamos en grupos los beneficios de la actividad, tomando en cuenta la "PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA A TRAVÉS DEL JUEGO Y EL DEPORTE".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexionamos sobre los saberes y las habilidades motrices y prácticas adecuadas para esta actividad.</li> <li>- Socializamos las dificultades que se hubiesen producido a lo largo del desarrollo de la clase</li> </ul> <p>(Preguntas y respuestas).</p> <p><b>Valoración</b></p> <p>Valoración de las cualidades positivas de las especialidades físicas de los estudiantes en la Aplicación de los juegos presentados.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoración de la importancia de los beneficios y riesgos de la deportiva, tomando en cuenta la "NO VIOLENCIA EN ACTIVIDADES</li> </ul> <p><b>DEPORTIVAS</b></p> <p><b>Producción.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizamos diferentes variantes con la finalidad de proporcionar la participación de cada uno de los equipos, mayor dinamismo y actitud positiva en la práctica deportiva</li> </ul>	<p><b>Analógicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reglamento del básquetbol.</li> <li>- Textos y videos.</li> </ul> <p><b>De la Vida</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Balones de básquetbol.</li> <li>- Campo deportivo.</li> <li>- Conos.</li> <li>- Plátanos.</li> <li>- Toalla para la Higiene.</li> </ul> <p><b>Analógicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reglamento del básquetbol.</li> <li>- Textos y videos.</li> </ul> <p><b>De Producción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los estudiantes participan en los diferentes juegos programados a nivel de la Comunidad.</li> </ul>	<p><b>Ser</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Predisposición.</li> <li>- Higiene y respeto mutuo</li> </ul> <p><b>Saber.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudio de las reglas y normas de juego de la disciplina del básquetbol</li> </ul> <p><b>Hacer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Destreza y habilidades en la práctica deportiva del básquetbol.</li> </ul> <p><b>Decidir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Promoción de la práctica físico-deportiva para la disciplina del básquetbol.</li> </ul>

## PRODUCTO

Participación en cada uno de los juegos tomando en cuenta la PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA A TRAVÉS DEL JUEGO Y EL DEPORTE.



ChildFund Bolivia  
Edificio Q. Bussines Center N° 578 Achumani, calle 5 (c. Francisca Orozco)  
Apartado Postal: 8735 / La Paz - Bolivia  
Telf.: (591-2) 2-770640 / (591 -2) 2-771377