

Guía para el desarrollo de habilidades socioemocionales a través de actividades deportivas para jóvenes de Educación Media Superior



Sesiones de actividades deportivas para el desarrollo de habilidades socioemocionales

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) en México

Lorenzo Jiménez de Luis
Representante Residente

Sandra Sosa Cárcamo
Representante Residente Adjunta

Daniela Vallarino Moncada
Analista de Gestión

Martha Hernández Zavala
Coordinadora Técnica del Programa Construye T

Secretaría de Educación Pública

Esteban Moctezuma Barragán
Secretario de Educación Pública

Juan Pablo Arroyo Ortiz
Subsecretario de Educación Media Superior

Adriana Olvera López
Directora de Aprendizaje Socioemocional y Convivencia Escolar
Subsecretaría de Educación Media Superior

Guía para el desarrollo de habilidades socioemocionales a través de actividades deportivas para jóvenes de Educación Media Superior.

Parte II. Sesiones de actividades deportivas para el desarrollo de habilidades socioemocionales

Derechos reservados 2020

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD)

Montes Urales 440

Col. Lomas de Chapultepec, Alcaldía Miguel Hidalgo

C.P. 11000, Ciudad de México

Todos los derechos están reservados. Ni esta publicación ni partes de ella pueden ser reproducidas, almacenadas mediante cualquier sistema o transmitidas en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, de fotocopiado, de grabado o de otro tipo sin el permiso previo del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.

Esta publicación fue realizada en el marco del Proyecto 00095479 “Cuarta Fase: Apoyo a las y los jóvenes del tipo medio superior para el desarrollo de su proyecto de vida y la prevención de conductas de riesgo, Programa Construye T” y puede ser utilizada de forma ilimitada por la Subsecretaría de Educación Media Superior de la Secretaría de Educación Pública, como asociada en la implementación de este proyecto.

El PNUD forja alianzas con todos los niveles de la sociedad para ayudar a construir naciones que puedan resistir las crisis; promueve y sostiene un tipo decrecimiento que mejora la calidad de vida de todos. Presentes sobre el terreno, en cerca de 170 países y territorios, ofrecemos una perspectiva global y un conocimiento local al servicio de las personas y las naciones.

Coordinación técnica

Adriana Olvera López

Martha Hernández Zavala

Coordinación académica

Nuria Yuriria Trejo Tinoco

Desarrollo de contenidos

Adriana López Padilla

Revisión de contenidos

Rebeca Guerra Espitia

Jorge Arturo Romero González

Diseño gráfico

Lilian Lorenzo Saucedo

David Almog Tawil

Corrección de estilo

Oscar Benítez Hernández



Índice

Presentación	7
Estructura curricular de las Sesiones de actividades deportivas para el desarrollo de habilidades socioemocionales	8
Recomendaciones para implementar las Sesiones de actividades deportivas para el desarrollo de habilidades socioemocionales	11
Sesión 1. Soy deportista	13
Introducción	13
Objetivo general	13
Objetivos y descripción por actividad	15
Calentamiento	16
Actividad 1. Mi mejor versión	18
Actividad 2. Puedo hacerlo	21
Actividad 3. Mi mejor salto	24
Actividad 4. Mi atención y creatividad	26
Recuperación	28
Cierre de la sesión	29
Sesión 2. Superando retos	30
Introducción	30
Objetivo general	32
Objetivos y descripción por actividad	32
Calentamiento	33
Actividad 1. Soy ágil	35
Actividad 2. Yo en el juego	38
Actividad 3. Controlo el balón	42
Actividad 4. Defiendo y no ofendo	45
Recuperación	48
Cierre de la sesión	49

Sesión 3. Somos uno	50
Introducción	50
Objetivo general	50
Objetivos y descripción por actividad	52
Calentamiento	53
Actividad 1. La red de empatía	55
Actividad 2. El mensaje	58
Actividad 3. Salvándonos	60
Actividad 4. Submarinos	63
Recuperación	66
Cierre de la sesión	67
Sesión 4. Somos equipo	68
Introducción	68
Objetivo general	68
Objetivos y descripción por actividad	70
Calentamiento	71
Actividad 1. Somos gigantes	73
Actividad 2. Conectados	76
Actividad 3. Sin hacernos nudos	78
Actividad 4. Hacia el mismo lado	80
Recuperación	82
Cierre de la sesión	82
Sesión 5. Nos elijo	83
Introducción	83
Objetivo general	83
Objetivos y descripción por actividad	85
Calentamiento	86
Actividad 1. Lanzo y ganamos	88
Actividad 2. Me comprometo conmigo	90
Actividad 3. Pienso rápido	92
Actividad 4. Planeamos la victoria	94
Recuperación	96
Cierre de la sesión	97

Sesión 6. Crezco a diario	98
Introducción	98
Objetivo general	98
Objetivos y descripción por actividad	100
Calentamiento	101
Actividad 1. Vamos sin prisa	103
Actividad 2. Me esfuerzo y ganamos	105
Actividad 3. Mi motivo	107
Actividad 4. Puedo equivocarme	109
Recuperación	111
Cierre de la sesión	113
Consideraciones finales	114
Fuentes de referencia	115



Presentación

Estimadas y estimados docentes:

Les damos la bienvenida a la segunda parte de la Guía para el desarrollo de habilidades socioemocionales (HSE) a través de actividades deportivas para jóvenes de Educación Media Superior, en la que encontrarán las seis sesiones de actividades deportivas para el desarrollo de HSE. Cada sesión tiene cuatro actividades dirigidas al desarrollo de una HSE: autoconocimiento, autorregulación, conciencia social, colaboración, toma responsable de decisiones y perseverancia.

Las actividades presentadas pueden realizarse como extracurriculares. Se ubican dentro del deporte educativo, ya que están orientadas cien por ciento al desarrollo y formación de las y los jóvenes. Se plantea competencia limpia, pero no solo con la pretensión de competir para vencer al adversario, sino con el ánimo de vencer obstáculos, conocerse, enfrentarse consigo mismo y disfrutar lo realizado. Se espera que cada actividad favorezca la posibilidad de que las y los estudiantes quieran y puedan utilizar su tiempo libre de manera saludable a través de la práctica deportiva, lo que, en consecuencia, contribuiría a aumentar las posibilidades de alcanzar mayores niveles de bienestar personal y social (Díaz Suárez y Martínez Moreno, 2003).

La práctica de actividades deportivas contribuye en los aspectos físico, psicológico, emocional y social de las y los jóvenes de la siguiente manera (Instituto Mexicano de la Juventud, 2017):

- **Desde lo corporal:** elimina grasas, previene la obesidad, mejora la capacidad respiratoria y de los músculos, combate la osteoporosis, mejora la resistencia, fuerza, velocidad, coordinación, etcétera.
- **A nivel psicológico y emocional:** tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos, proporciona bienestar, eleva la autoestima, elimina el estrés, previene el insomnio y regula el sueño. Además es una herramienta para conocer las emociones propias; por ejemplo, al enfrentar y superar las derrotas.
- **A nivel social:** estimula la iniciativa, canaliza la agresividad, enseña a asumir responsabilidades y a convivir bajo normas.

La participación en actividades deportivas proporciona un contexto idóneo para el desarrollo de HSE, reconociendo los beneficios que proporciona el deporte en el marco del programa Construye T para jóvenes de Educación Media Superior. Esta parte de la guía describe las sesiones con actividades deportivas para dicho fin.

Recomendamos que, previamente a la aplicación de las actividades, realice una revisión de la **Parte I.** con los Elementos conceptuales, teóricos y pedagógicos que dan sustento a la guía, así como la **Parte III.** con Actividades reflexivas entorno a la perspectiva de género y el deporte.

¡Mucho éxito en la implementación de estas actividades!

Estructura curricular de las Sesiones de actividades deportivas para el desarrollo de habilidades socioemocionales

Las sesiones de actividades deportivas toman en cuenta las recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud de niñas, niños y jóvenes de entre 5 y 17 años (Organización Mundial de la Salud, 2010, pág. 19), las cuales sugieren un periodo de 60 minutos diarios de actividad física. Cada sesión está orientada al desarrollo de una habilidad y su estructura se distribuye de la siguiente forma:

Introducción

Las sesiones cuentan con un apartado de presentación en el que se explica la habilidad socioemocional que será trabajada en las actividades, asimismo se enuncia el objetivo general y los objetivos particulares, con la finalidad de organizar y seleccionar la o las actividades a aplicar conforme a las necesidades del grupo y la disponibilidad de materiales, tiempo y espacio. Esta sección también cuenta con una ficha técnica con la historia de atletas juveniles que han destacado en México.

Preparación o calentamiento (10 minutos)

Esta etapa es el inicio de cada una de las actividades, en la que se realizará un conjunto de ejercicios y la exigencia del esfuerzo será superior a la normal, con el fin de preparar al organismo con movimientos de mayor intensi-

dad. Este momento es indispensable porque ayuda a:

- Prevenir lesiones aumentando la temperatura de los músculos y los ligamentos. Un músculo que ha sido calentado puede ser estirado mejor y tener un mayor rendimiento.
- Permitir un aumento progresivo de los latidos del corazón y de la frecuencia de la respiración para evitar algún sobreesfuerzo perjudicial durante la actividad principal.

Se toman en cuenta cuatro factores importantes:

- El calentamiento será progresivo, es decir, de menor a mayor intensidad.
- No se incluirán ejercicios complejos.
- El número de repeticiones oscilará entre 3 y 10 veces por ejercicio.

Desarrollo (40 minutos)

En este momento se llevará a cabo la ejecución de la actividad principal de la sesión, en donde se realizarán los ejercicios enfocados en el cumplimiento del objetivo para el desarrollo de la HSE específica. Se presentan cuatro opciones de actividades, que consideran:



- Diferentes disciplinas deportivas a través de juegos modificados, colectivos, metafóricos y actividades predeportivas.
- Uso de material alternativo.
- Dinámicas individuales y de grupo o equipo, según la HSE por desarrollar.

Cabe señalar que **para cada sesión se presentan cuatro opciones de actividades diferentes, ya que, dependiendo de la disponibilidad de los tiempos de las y los participantes, así como de espacios físicos dentro del plantel, se podrá seleccionar una, o bien, implementar dos, tres o cuatro en días diferentes.**

Esta fase hace referencia a las actividades deportivas pedagógicamente planeadas para desarrollar las HSE de las y los estudiantes. Estas involucran las destrezas de todos ya que, al ser flexibles, pueden modificarse al entorno y adaptarse de tal forma que todas y todos participen sin importar ninguna condición.

Al cierre de cada una de las actividades se presentan **orientaciones de reflexión**, con el fin de alcanzar el objetivo en torno al desarrollo de la HSE en cuestión, por medio del diálogo a través de preguntas detonadoras que buscan que las y los estudiantes realicen un ejercicio de valoración sobre la HSE desarrollada en cada actividad. Se espera que esta reflexión sea colectiva, pero también individual. En esta sección encontrará orientaciones para que como docente y guía acompañe el diálogo que se lleve a cabo.

Recuperación o enfriamiento (10 minutos)

Para concluir las actividades, se realizarán ejercicios que busquen disminuir la frecuencia cardíaca, con la finalidad de lograr un estado de confort y descanso. Estos están enfocados a relajar el cuerpo después de la actividad física intensa; al igual que con el calentamiento, se

pretende evitar fatiga en las y los estudiantes y prevenir el dolor muscular.

Cierre de la sesión

Al final de cada sesión se encuentra un párrafo dirigido al docente con ideas que se pueden transmitir a las y los estudiantes en las actividades deportivas, ya que aportan al desarrollo de la HSE y la forma en la que influyen en su vida personal y social.



El siguiente esquema representa la estructura curricular de esta guía:

Estructura curricular

Desarrollo de habilidades socioemocionales a través de actividades deportivas

	Autoconocimiento	Autorregulación	Conciencia social	Colaboración	Toma responsable de decisiones	Perseverancia
	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6
10 min.	Introducción	Introducción	Introducción	Introducción	Introducción	Introducción
	Preparación	Preparación	Preparación	Preparación	Preparación	Preparación
40 min.	4 opciones de juegos (inicio-desarrollo-cierre) Predeportivos Modificados Colectivos Metafóricos	4 opciones de juegos (inicio-desarrollo-cierre) Predeportivos Modificados Colectivos Metafóricos	4 opciones de juegos (inicio-desarrollo-cierre) Predeportivos Modificados Colectivos Metafóricos	4 opciones de juegos (inicio-desarrollo-cierre) Predeportivos Modificados Colectivos Metafóricos	4 opciones de juegos (inicio-desarrollo-cierre) Predeportivos Modificados Colectivos Metafóricos	4 opciones de juegos (inicio-desarrollo-cierre) Predeportivos Modificados Colectivos Metafóricos
10 min.	Recuperación	Recuperación	Recuperación	Recuperación	Recuperación	Recuperación
	Reflexión final	Reflexión final	Reflexión final	Reflexión final	Reflexión final	Reflexión final

Figura 1. Estructura esquemática curricular. Fuente. Elaboración propia.

Recomendaciones para implementar las Sesiones de actividades deportivas para el desarrollo de habilidades socioemocionales

El deporte tiene muchos beneficios para la salud y cuando es bien orientado contribuye al desarrollo de HSE, que se manifiestan, por ejemplo, cuando existe un triunfo o una derrota en un juego deportivo.

El deporte recrea escenas de la vida real; el espíritu competitivo y perseverancia que se muestra en una actividad deportiva es similar al esfuerzo por aprender y por lograr objetivos en la vida personal y académica. Las reacciones en situaciones adversas de la vida diaria son muy parecidas a las que ocurren cuando algo se complica en una actividad deportiva.

Desarrollar HSE mediante el deporte es el objetivo de esta guía, por lo que este material es una opción para el desarrollo integral de las y los estudiantes, que aprovecha las bondades del deporte focalizadas en la mejora de su autoconocimiento, regulación de emociones, conciencia social, colaboración, toma responsable de decisiones y perseverancia.

A continuación, se encuentran seis sesiones que orientan el desarrollo de las HSE, a través de actividades deportivas. Cada una está orientada al desarrollo de una habilidad, contiene cuatro diferentes actividades con

duración de 60 minutos para ser realizadas en diferentes días.

Es necesario subrayar que dependiendo de la disponibilidad de tiempo, espacio y materiales, se pueden realizar todas, cada una en días diferentes, o bien, elegir una de las cuatro disponibles. Lo ideal será realizar las 24 actividades de la guía, pero como mínimo se recomienda implementar al menos una por HSE, es decir, seis actividades en total, una por sesión.

Para realizar las actividades se sugiere seguir las siguientes recomendaciones:

Antes

- Definir con las autoridades del plantel y con otros docentes un plan para la implementación de las actividades de manera coordinada.
- Establecer un cronograma para llevar a cabo las sesiones.
- Difundir los objetivos del programa para sensibilizar y atraer la participación estudiantil.
- Valorar previamente los aspectos relacionados con los espacios físicos y los materiales requeridos para las actividades y,

en caso de no contar con ellos, adecuarlos previamente.

- Solicitar a los estudiantes el uso de ropa cómoda para realizar las actividades.
- Hacer un breve ensayo de las actividades con la planta docente disponible.

Durante

- Comunicarse con respeto y amabilidad para construir relaciones positivas.
- Iniciar la sesión explicando el objetivo, las reglas, las actividades, el orden y el tiempo en que se realizarán. De esta forma, las y los estudiantes tendrán referencia del método de la sesión, lo que facilitará su realización.
- Cuando la actividad lo requiera, conformar equipos mixtos y seleccionar al azar a los miembros y procurar que sean iguales en cantidad.
- Cuando la actividad sea en equipo, dar un espacio para que se organicen y definan sus estrategias de juego.
- Reconocer y felicitar a las y los estudiantes cuando haya acciones que aportan al trabajo en equipo y a una convivencia positiva.
- No hacer comparaciones entre estudiantes que puedan generar alguna molestia.
- Reflexionar constantemente en grupo acerca de la HSE que se está trabajando.

Después

- Reflexionar sobre el progreso, conflictos y respuestas por parte de las y los estudiantes a las actividades realizadas.
- Compartir experiencias de las actividades implementadas para identificar oportunidades de mejora o cambio.

- Realizar ajustes a la planeación en caso de ser necesario.

Importante

- Es ideal que todas y todos los estudiantes sean participes activos en las sesiones, sin embargo, cuando alguna o alguno no le sea posible o no desee participar en el juego puede tomar un rol distinto como anotar tiempos, apoyar en la organización u otro rol relevante según las características de la actividad y del grupo.
- Es de alta relevancia que durante la ejecución de las actividades se fomente un ambiente de respeto por sí mismo y por las y los demás compañeros.
- Al inicio de cada sesión se presenta una breve reseña de una o un joven atleta mexicano que ha superado diferentes retos, se recomienda leerla en grupo y comentar sobre la importancia que han tenido las HSE en los diferentes casos.

Finalmente, no olviden disfrutar las actividades.



Sesión 1. Soy deportista



Introducción

Soy deportista se dirige al desarrollo del autoconocimiento a través de la identificación consciente de emociones y habilidades propias, de la autopercepción y autoeficacia de cada estudiante, entendiendo por esta última al reconocimiento y confianza en nuestras capacidades para alcanzar una meta.

Durante el desarrollo de las actividades, las y los estudiantes identifican y comprueban sus fortalezas y limitaciones para convertirlas en oportunidades a través de un sentido de confianza propia. Las emociones que se manifiestan individual y colectivamente, junto con las vivencias motrices y el intercambio que naturalmente se produce, son los protagonistas en estas acciones. Las actividades presentadas ayudan en la formación de su identidad, a través de sus propias experiencias y a fomentar el desarrollo del carácter a través del esfuerzo y dedicación. Además trabajarán con el autoconocimiento mediante el reconocimiento individual de las habilidades físicas que po-

seen, ubicando fortalezas y debilidades que pondrán a prueba de forma lúdica y divertida.

El autoconocimiento en el deporte es importante para poder reconocer, aceptar y fortalecer las habilidades del cuerpo y la mente que cada uno posee.

Como docentes es importante guiar a las y los estudiantes en su proceso de autoconocimiento de manera empática, no todas las y los estudiantes logran las metas y no siempre logran controlar sus emociones como la frustración. Por ello, estas actividades deben ser divertidas y con poca exigencia técnica.

Objetivo general

Que las y los estudiantes:

Identifiquen sus fortalezas y debilidades físicas, las expectativas sobre ellos mismos y cómo éstas influyen para alcanzar sus metas.





Fotografía de Amy Sanderson, recuperada de <https://www.proceso.com.mx/576060/alexa-moreno-clasifica-a-la-final-de-la-copa-del-mundo-de-doha>

Alexa Moreno

8 de agosto de 1994. Baja California.

Gimnasta mexicana. Impulsada por sus padres, empezó desde los 3 años a practicar gimnasia y, aunque en repetidas ocasiones quiso dejar el entrenamiento, continuaba hasta terminar el curso. Alexa cuenta que fue en el año 2000 cuando su verdadero amor por la gimnasia nació, pues se dio cuenta de que quería competir con sus ídolos en los Juegos Olímpicos de Sídney. Alexa ha competido en diversos juegos a nivel mundial y ha sufrido algunas lesiones, una de ellas ocurrió en 2015 cuando entrenaba, lo que estuvo a punto de ocasionar que no participara en los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro de 2016, pero se recuperó y en estos juegos obtuvo el puesto 12, que la posicionó como una de las mejores del mundo en salto de caballo.

Sin embargo, fue duramente criticada por su complexión física y esto le ocasionó tristeza, pero continuó preparándose y 2 años después se posicionó como una de las mejores gimnastas en el mundo y la primera mexicana en ganar una medalla en el Mundial de Gimnasia Artística en Doha, Catar, a pesar de los nervios que confesó tener antes de iniciar su participación. Alexa ha continuado con su trayectoria como gimnasta y se prepara para los siguientes Juegos Olímpicos.

Las lesiones que ha sufrido Alexa, el acoso (*bullying*) que recibió por estereotipos de género y la forma en que decidió continuar con su carrera como deportista de alto rendimiento demuestran que los obstáculos no le impidieron llegar a la élite de la gimnasia. Ahora, Alexa, gracias a sus habilidades, esfuerzo y conocimiento de sí misma ha demostrado que es una de las mejores gimnastas mexicanas, lo cual se constató en 2019, cuando recibió el Premio Nacional del Deporte.



Objetivos y descripción por actividad

Sesión	Actividad	Objetivo Que las y los estudiantes:	Descripción
Soy deportista	1. Mi mejor versión	Desarrollen su autopercepción y confianza en torno a sus habilidades físicas.	De manera individual se elige la actividad en la que reconocen cuál es su mejor habilidad física y con la que harán menos tiempo de ejecución para alcanzar una meta.
	2. Puedo hacerlo	Identifiquen las habilidades físicas que consideran débiles y las confronten con su autopercepción.	Individualmente se selecciona la actividad que consideran más complicada y en la que harán más tiempo de ejecución, con la finalidad de reconocer que las habilidades se pueden desarrollar continuamente con esfuerzo y aprendizaje.
	3. Mi mejor salto	Reconozcan sus expectativas personales y su influencia en el logro de objetivos.	De forma individual se coloca una meta de salto de longitud y tratan de alcanzarla. Adquieren confianza para ejercer su propia motivación.
	4. Mi atención y creatividad	Realicen diferentes gestos motores a partir de la observación atenta y creatividad propia.	Juego en equipo que demanda hacer las cosas de manera diferente y no convencional. Para ganar se requiere que cada integrante del equipo pueda modificar la forma de rebotar un balón.

Calentamiento:

(A realizarse antes de cada actividad)

Duración:

10 minutos

Descripción general:

El calentamiento para esta sesión incluye actividades de movilidad articular del tronco, de la cintura, de los brazos y de las piernas. Estos movimientos ayudan a activar los músculos y articulaciones para mejorar la elasticidad y evitar alguna lesión durante las actividades.

Materiales:

Cuerda para saltar o un lazo de extensión similar.

Ejercicios:

De pie, con las piernas separadas, sosteniendo una cuerda plegada en horizontal encima de la cabeza y con los brazos extendidos, realizar:



Flexiones laterales del tronco hacia la derecha e izquierda de manera alternativa, sin girar.



Rotaciones de manera fluida hacia la izquierda y derecha, siempre con los brazos estirados y la cuerda en tensión.



Flexiones de los brazos hacia la derecha e izquierda, siempre con el tronco estático.

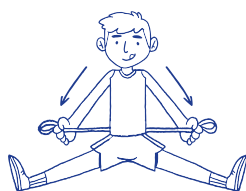


Repetir de 5 a 10 veces cada lado, contando en voz alta el número de repeticiones para orientar un ritmo controlado y pausado.



Posteriormente, de pie, con la espalda recta, flexionar una rodilla levantando el pie hacia atrás. Jalarlo por el empeine con la cuerda hacia la cadera y mantenerlo presionado unos 15 segundos conforme al equilibrio de cada quien. Después hacer lo mismo con el otro pie.

Realizar cuatro flexiones en cada pie en promedio considerando aumentarlos o disminuirlos conforme a la capacidad de cada estudiante.



Sentados, con las piernas extendidas y abiertas, con la espalda siempre recta, sujetar la cuerda tensa que pasa por la espalda y elevar los brazos estirados, lo más abiertos posibles, hacia arriba y hacia debajo de 5 a 10 repeticiones.



Rodear un tobillo con la cuerda y jalarlo lo más que se puedan hacia el rostro, sin doblar la pierna. Cambiar de tobillo. Realizar de 5 a 10 repeticiones en cada pie según la capacidad de cada uno, de manera lenta, pero alternando uno a uno.

No dejar a nadie atrás.

Para las y los estudiantes con discapacidad motriz o en silla de ruedas se pueden adaptar los ejercicios de calentamiento haciendo estiramientos con sus extremidades activas o haciendo recorridos alrededor del espacio en donde se llevará a cabo la actividad.

Sesión 1: Soy deportista

Actividad 1. Mi mejor versión

Presentación de la actividad

En esta actividad la población estudiantil se enfrenta al reconocimiento de sus fortalezas motrices y muestran su confianza ante sus habilidades físicas. La actividad implica que cada estudiante haga una valoración de sus propias destrezas motrices.

**Duración:**

40 minutos.

**Objetivo:**

Que las y los estudiantes desarrollen su autopercepción y confianza en torno a sus habilidades físicas.

**Clasificación de la actividad:**

Juego predeportivo relacionado con el básquetbol, volibol, fútbol y atletismo.

**Tipo de actividad:**

Individual atlético y con balón.

**Espacio físico recomendado:**

La actividad puede realizarse en un espacio amplio, cerrado o abierto, con suelo plano de material rígido.

**Materiales:**

Conos, balón de básquetbol para rebote, balón de fútbol para avance con pies, balón de volibol, cronómetro, hojas para registro de tiempo, silbato.

**Material alternativo:**

Tres pelotas ligeras de esponja, plástico blando o papel, de tamaño mediano; para los conos pueden utilizarse rocas; reloj y cuaderno para registro de tiempos.

Desarrollo de la actividad

Se trata de un juego en donde se compite contra sí mismo. Se colocan cuatro opciones de actividades de desplazamiento, de las cuales se debe **elegir una en la que se cree que se es más hábil.**

Avanzar caminando con rebote de balón alternando manos.

Avanzar dominando el balón con los pies.

Avanzar dominando el balón con voleo en el aire.

Avanzar corriendo y saltar los obstáculos.

Conforme a su elección, las y los estudiantes se colocan en fila para realizar el avance en una distancia aproximada de 10 a 15 metros, o 20 pasos, y hacen un recorrido a través de cuatro pequeños obstáculos o conos hasta llegar a la meta.

Cuando llegan a la meta, el o la docente anota en una hoja el tiempo que cada estudiante tardó en recorrer la distancia.

La meta es concluir el desplazamiento en el menor tiempo posible.

Si el tiempo y el número de estudiantes lo permiten, cada quien puede repetir su recorrido hasta en tres ocasiones para mejorar el tiempo, tomando en cuenta sólo el que se haya hecho más rápido.

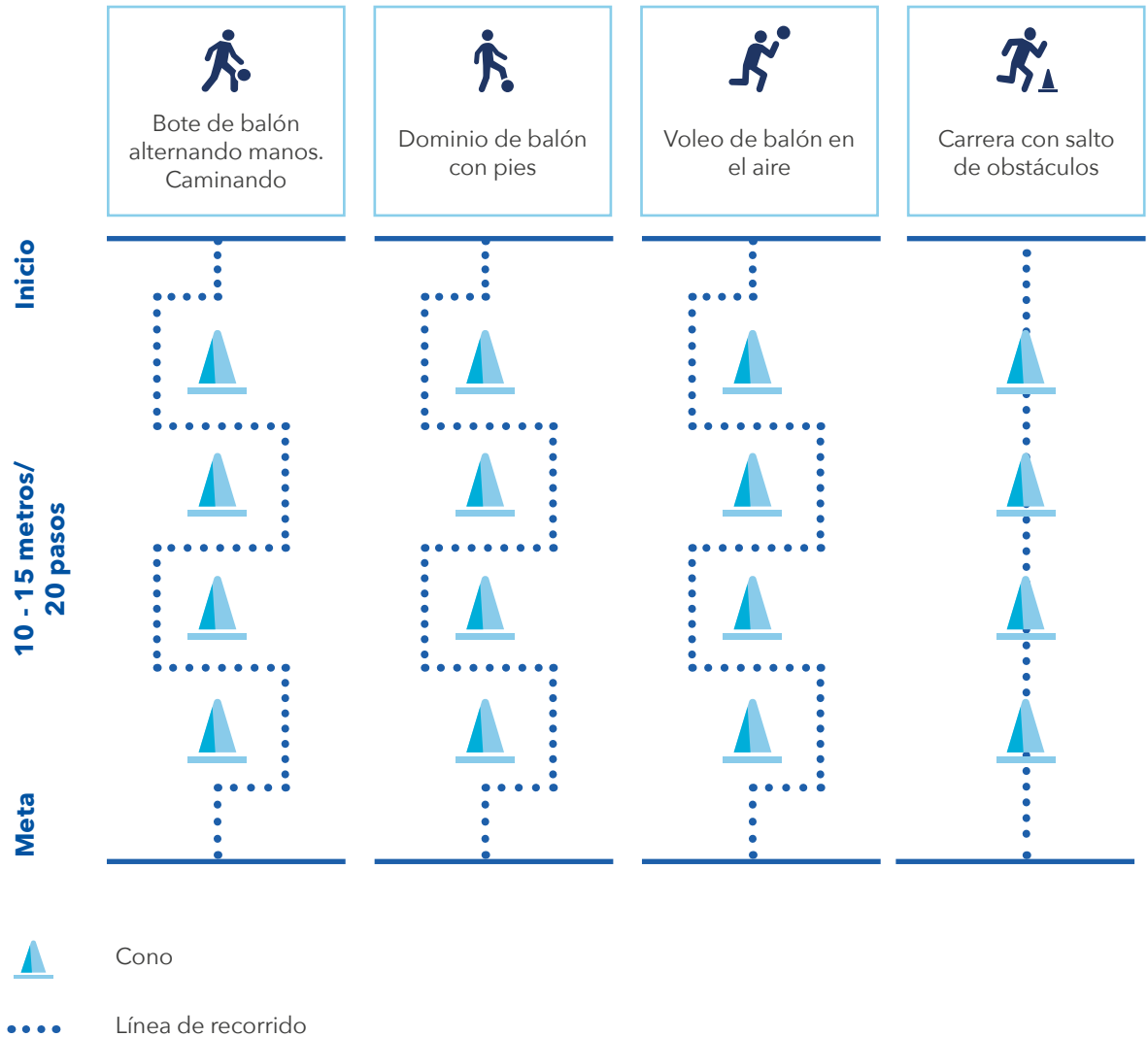
Regla:

Si se pierde el dominio del balón debe comenzar de nuevo sin detener el tiempo de ejecución.

Opcional:

Se puede realizar un desplazamiento de prueba antes de registrar la marca de tiempo final, pero no se puede cambiar de actividad elegida.

Representación gráfica de la actividad:



No dejar a nadie atrás:

Los juegos no se modifican para las discapacidades intelectuales, parálisis cerebral, amputaciones, pero pueden contar con el apoyo de la o el docente o de un compañero o compañera en el desplazamiento si es indispensable.

Para estudiantes en silla de ruedas, realizar el dominio del balón empujándolo con la silla misma. Para discapacidad visual, orientar con ritmo de palmadas e instrucciones con palabras. Para discapacidad auditiva, se explica el ejercicio de manera visual y, si es posible, con interpretación de lengua de señas.

Cierre de la actividad:

Para concluir la actividad, las y los estudiantes responden a las siguientes preguntas y se reúnen en círculo para exponer sus respuestas, las cuales pueden escribir en un cuaderno.

1. ¿Estoy satisfecha o satisfecho con el tiempo que hice en la actividad que elegí?
2. ¿Podría hacer el desplazamiento en las demás actividades en el mismo o en un menor tiempo?
3. ¿Elegí la mejor actividad para mí o sería mejor cambiarla?

Orientaciones de reflexión en torno a las preguntas de cierre:

1. Seguramente algunas y algunos estudiantes estén satisfechos con el tiempo que hicieron en la actividad y sintieron confianza en sus habilidades físicas, sin embargo es posible que otras u otros estudiantes perciban que no hicieron su mejor ejecución y crean que no eligieron correctamente la actividad. Por lo que en este punto es importante resaltar la importancia del autoconocimiento para

poder reconocer las fortalezas y limitaciones, y lo indispensable que es para alcanzar metas. Es importante recordarles que las habilidades físicas pueden ser mejoradas con práctica constante, es posible que su mejor habilidad sea porque ya la han practicado antes.

2. Algunas y algunos estudiantes pueden estar seguros de que harían las otras actividades en el mismo tiempo o reconocerán cuál de ellas se les dificulta más, esto indica que conocen su desempeño motriz, pero algunos no podrán identificarlo. Como docente puede nuevamente señalar la importancia de conocerse a sí mismo, lo que implica un proceso de valoración personal.
3. Puede pasar que algunas y algunos estudiantes hubieran preferido cambiar de actividad, lo que es parte del proceso de autoconocimiento, ya que progresivamente vamos identificando las fortalezas y debilidades, de tal forma que somos conscientes de nosotros mismos.



Sesión 1: Soy deportista

Actividad 2. Puedo hacerlo

Presentación de la actividad

Esta actividad confronta a las y los estudiantes con su autopercepción, principalmente de sus limitaciones. Conocer las debilidades propias permite fijar metas para trabajar en ellas y superarlas.



Duración:

40 minutos.



Objetivo:

Que las y los estudiantes identifiquen las habilidades físicas que consideran débiles y confrontarlas con su autopercepción.



Clasificación de la actividad:

Juego predeportivo relacionado con el básquetbol, volibol, fútbol y atletismo.



Tipo de actividad:

Individual atlético y con balón.



Espacio físico recomendado:

La actividad puede realizarse en un espacio amplio cerrado o abierto con suelo plano de material rígido.



Materiales:

Conos, balón de básquetbol para rebote, balón de fútbol para avance con pies, balón de volibol, cronómetro, silbato, cuaderno para registro de tiempos.



Material alternativo:

Tres pelotas ligeras de esponja, plástico blando o papel, de tamaño mediano. Para los conos pueden utilizarse rocas o botellas de plástico recicladas.

Desarrollo de la actividad

Para iniciar, es necesario elegir, de manera individual, la actividad que consideran más complicada y con la que harán más tiempo de ejecución. Se presentan cuatro opciones de actividad de desplazamiento y se pide que **elijan la actividad en la que creen que son menos hábiles.**

Avanzar caminando con rebote de balón alternando manos.

Avanzar dominando el balón con los pies.

Avanzar dominando el balón con voleo en el aire.

Avanzar corriendo y saltar los obstáculos.

Las y los estudiantes se colocan en fila para realizar el avance en una distancia aproximada de 10 a 15 metros, o 20 pasos, y hacen un recorrido a través de cuatro pequeños obstáculos o conos hasta llegar a la meta.

Cuando llegan a la meta, la o el docente anota en una hoja el tiempo que cada estudiante tardó en recorrer la distancia.

La meta es concluir el desplazamiento en el menor tiempo posible.

Si el tiempo y el número de estudiantes lo permiten, cada quien puede repetir su recorrido hasta en tres ocasiones para mejorar el tiempo, tomando en cuenta sólo el que se haya hecho más rápido.

Regla:

Si se pierde el dominio del balón debe comenzar de nuevo sin detener el tiempo de ejecución.

Opcional:

Se puede realizar un desplazamiento de prueba antes de registrar la marca de tiempo final, pero no se puede cambiar de actividad elegida.

Representación gráfica de la actividad:



No dejar a nadie atrás:

Los juegos no se modifican para las discapacidades intelectuales, parálisis cerebral, amputaciones, pero pueden contar con el apoyo del docente o de un compañero en el desplazamiento si es indispensable.

Para estudiantes en silla de ruedas, realizar el dominio del balón empujándolo con la silla misma. Para discapacidad visual, orientar con ritmo de palmadas e instrucciones con palabras. Para discapacidad auditiva, se explica el ejercicio de manera visual y, si es posible, con interpretación de lengua de señas.

Cierre de la actividad:

Para concluir la actividad, las y los estudiantes se reúnen en círculo para exponer sus respuestas a las siguientes preguntas:

1. ¿Estoy segura o seguro que con otra actividad mi tiempo de ejecución sería menor?
2. ¿Descubrí algo que no sabía de mí?
3. Si practico constantemente esta actividad, ¿podría mejorar en su ejecución?

Orientaciones de reflexión en torno a las preguntas de cierre:

1. Algunas y algunos estudiantes podrán identificar claramente que esa es la actividad en la que son menos hábiles, sin embargo, habrá quienes pueden dudar porque no identifican cuál es su debilidad motriz. Es importante recordar que lo importante es conocer las debilidades personales para poder trabajarlas constantemente y superarlas. El autoconocimiento les ayudará a orientar y mejorar sus acciones diarias.
2. Algunas y algunos estudiantes pueden encontrarse con descubrimientos personales; por ejemplo, alguien que no se sabía hábil puede llegar a reconocer que sí lo era y no encontró su debilidad motriz en este ejercicio, en este caso, sería necesario preguntar, ¿puede identificar otra debilidad motriz? Hay que recordar que lo importante de esta sesión es comprender al conocer nuestras debilidades, podemos trabajar en ellas para convertirlas en fortalezas.
3. Es posible que la mayor parte de las y los estudiantes coincidan en que la práctica de las actividades hará que sean cada vez mejores, sin embargo, será necesario reafirmar que esta cualidad se puede aplicar en todos los aspectos de su vida y permite modificar hábitos para contribuir a su bienestar.

Sesión 1: Soy deportista

Actividad 3. Mi mejor salto

Presentación de la actividad

Las expectativas personales con respecto a una actividad se forman, entre otras cosas, a partir de conocer las fortalezas y limitaciones propias. Este autoconocimiento influye todo el tiempo en el logro de nuestras metas. En esta sesión las y los estudiantes se enfrentarán a sus expectativas y descubrirán cómo influyen diariamente en sus acciones.

**Duración:**

40 minutos.

**Objetivo:**

Que las y los estudiantes reconozcan sus expectativas personales y su influencia en el logro de objetivos.

**Clasificación de la actividad:**

Juego deportivo modificado relacionado con atletismo.

**Tipo de actividad:**

Individual atlético.

**Espacio físico recomendado:**

La actividad puede realizarse en un espacio amplio, cerrado o abierto, con suelo plano preferentemente, con pasto o arena suave para evitar lesiones en el salto.

**Materiales:**

Dependiendo del espacio físico, utilizar materiales para realizar las marcas, como conos, cinta adhesiva, banderines; usar silbato para indicar los inicios de salto.

**Material alternativo:**

Cualquier material útil para hacer las marcas de los saltos.

Desarrollo de la actividad

Las y los estudiantes ejecutan un salto de longitud o salto en largo. El objetivo es que salten lo más lejos posible. Pero antes de saltar, ellos marcan con alguna señal su meta, es decir, el punto hasta donde creen que llegarán con su salto.

Para ello, es importante que se coloquen detrás de una línea de inicio a unos 5 o 7 metros atrás para correr antes de saltar. El punto de llegada después del salto es donde los pies tocan por primera vez el suelo. Ahí se hace la segunda marca y se compara con la expectativa inicial.

Finalmente, es necesario anotar si se cumplió o no, o si se superó la expectativa de cada estudiante.

Opcional:

Si la cantidad de estudiantes y el tiempo lo permiten, se pueden realizar dos saltos y registrar ambas marcas de distancia.



Representación gráfica de la actividad:



No dejar a nadie atrás:

Los juegos no se modifican para las discapacidades intelectuales, parálisis cerebral, amputación de brazos.

Para amputaciones de pierna o silla de ruedas realizar un lanzamiento de disco o bala. Para discapacidad visual, orientar con instrucciones habladas. Para discapacidad auditiva, se explica el ejercicio de manera visual y, si es posible, con interpretación de lengua de señas.

Cierre de la actividad:

Para concluir la actividad, todas y todos los estudiantes responden a las siguientes preguntas. Pueden escribir en su cuaderno y posteriormente reunirse en círculo para exponer sus respuestas:

1. ¿Considero que mi expectativa fue real?
2. ¿Por qué creo que algunas veces nos ponemos metas inalcanzables o muy fáciles de alcanzar?
3. ¿Creo que mi expectativa influyó en mi resultado?

Orientaciones de reflexión en torno a las preguntas de cierre:

1. Seguramente algunas y algunos de los estudiantes colocaron una marca muy cercana a su salto real, pero habrá quienes se alejaron mucho de la marca real. Por ello, es importante reflexionar acerca de la importancia de conocerse para establecer sus metas y alcanzar logros constantemente.
2. Las metas que se fijan de manera personal, aunque influyen diversos factores en sus resultados, pueden ser más precisas si se ponen en contraste con respecto a nuestras fortalezas y debilidades, por eso es muy importante conocerse a sí mismo.
3. Cuando las y los estudiantes fijaron su expectativa de salto, su confianza y conocimiento de sus habilidades motrices influyeron para lograrlo o no, es por ello que es importante solicitar un par de ejemplos en los que en la vida cotidiana se han generado expectativas para lograr una meta personal y de qué forma influyó su confianza para alcanzarla.

Sesión 1: Soy deportista

Actividad 4. Mi atención y creatividad

Presentación de la actividad

El autoconocimiento requiere, además de reconocer nuestras fortalezas y debilidades, de la seguridad de que se puede ejercer control sobre la propia motivación y comportamiento. En esta actividad la confianza en sí mismos, la observación atenta y creatividad se ponen en juego.

La actividad es un juego en equipo que demanda hacer las cosas de manera diferente y no convencional. Para ganar se requiere que cada integrante del equipo pueda modificar la forma de rebotar un balón.

**Duración:**

40 minutos.

**Objetivo:**

Que las y los estudiantes realicen diferentes gestos motores a partir de la observación atenta y creatividad propia.

**Clasificación de la actividad:**

Juego deportivo modificado relacionado con el básquetbol.

**Tipo de actividad:**

En equipo de cooperación con balón.

**Espacio físico recomendado:**

La actividad puede realizarse en un espacio amplio cerrado o abierto con suelo plano de material rígido.

**Materiales:**

Dos balones de básquetbol y silbato para indicación de inicio.

**Material alternativo:**

Pelotas de tamaño mediano que permitan hacer el rebote.

Desarrollo de la actividad:

Se divide al grupo en dos equipos mixtos. Cada integrante tiene que pasar rebotando un balón de básquetbol un tramo de 5 a 7 metros, o 10 pasos largos, realizando un gesto motor que el otro equipo no haya hecho; por ejemplo, rebotando el balón y saltando con ambas piernas, caminando hacia atrás, levantando un pie, etcétera.

Gana el grupo que no haya repetido ningún gesto motor del otro equipo, se debe poner atención a las y los participantes.

No dejar a nadie atrás:

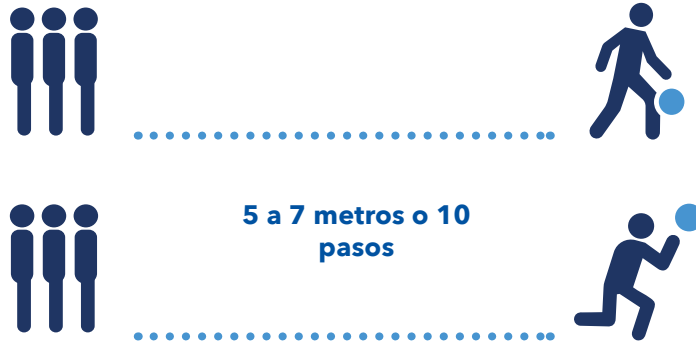
Los juegos no se modifican para las discapacidades intelectuales y físicas.

Para discapacidad visual, orientar con ritmo de palmadas en todo el circuito y con instrucciones auditivas.

Para discapacidad auditiva, explicar la actividad de manera visual y, si es posible, con interpretación de lengua de señas.



Representación gráfica de la actividad:



Cierre de la actividad:

Para concluir la actividad, las y los estudiantes escriben su reflexión en su cuaderno y se reúnen en círculo para exponer sus respuestas a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué piensas que fue la clave para crear una nueva forma de botar el balón?
2. ¿Crees que la creatividad se desarrolla todo el tiempo?

Orientaciones de reflexión en torno

a las preguntas de cierre:

1. Aunque es posible que la mayor parte de estudiantes mencionen diferentes estrategias, una de las principales claves fue la confianza en que ellas y ellos tienen la capacidad de motivarse y, en este caso, de ser atentos y creativos.
2. Algunas y algunos estudiantes coincidirán en que la creatividad se puede desarrollar. Es importante recordarles que el cerebro tiene la capacidad para formar nuevas conexiones neuronales a lo largo de la vida, a partir de pensar, hacer y sentir las cosas de manera diferente.



Recuperación:

(A realizarse después de cada actividad)

Duración:

10 minutos

Descripción general:

La recuperación para esta sesión incluye actividades de movilidad articular del tronco, de la cintura, de los brazos y de las piernas. Estos movimientos ayudan a activar los músculos y articulaciones para mejorar la elasticidad y evitar alguna lesión durante las actividades.

Materiales:

Cuerda para saltar o un lazo de extensión similar.



Ejercicios:

1. Cada uno de los participantes caminará a una velocidad en la que se sienta a gusto y conforme al esfuerzo que haya tenido en la actividad principal. Es decir, si sintió que requirió un esfuerzo alto, trotará despacio pasando la misma cuerda del calentamiento por debajo de sus pies y por arriba de su cabeza sin saltar de forma brusca y rápida. Si sintió, en cambio, que la actividad no les exigió mucho esfuerzo y no experimenta agotamiento, simplemente caminará girando la cuerda como si saltara, pero sin hacerlo rápido o de forma brusca. En ambos casos se disminuirá la velocidad de la caminata conforme cada uno se sienta más repuesto y con un ritmo cardíaco normal.

Para mayor orden y eficacia, se sugiere dividir en cuatro periodos de 2 minutos esta fase de recuperación con la cuerda. Al término de cada 2 minutos, se indicará que se debe avanzar más lento. Así, hasta llegar al cuarto periodo en el que prácticamente todos estarán casi deteniéndose.

No todos deben avanzar a la misma velocidad, sino conforme a su grado de agotamiento, de tal manera que cada uno busque estar tranquilo al final.

2. Los últimos 2 minutos restantes los emplearán en inhalar de pie y levantando los brazos de forma lenta, y exhalar bajando los brazos y el tronco intentado tocar las puntas de sus pies. Realizar las repeticiones de la manera más lenta hasta cumplir con este tiempo.



Cierre de la sesión

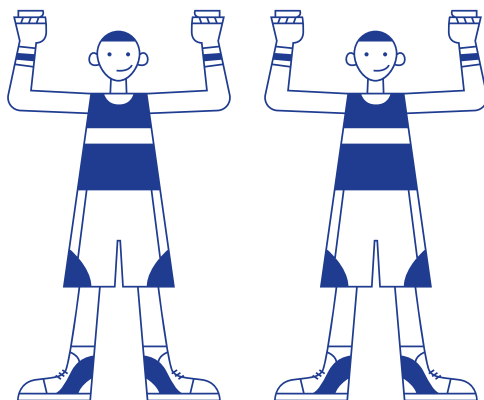
En esta sesión, las actividades permiten a las y los estudiantes reconocer sus fortalezas y debilidades físicas, así como las expectativas sobre ellos mismos y cómo éstas influyen para alcanzar sus metas.

El autoconocimiento se desarrolla progresivamente a través de la identidad en donde reconocen creencias, gustos, intereses, preferencias, valores, fortalezas y debilidades de sí mismo, además de que deben tener la certeza de que la inteligencia, la personalidad, el carácter y las habilidades se pueden desarrollar continuamente como resultado del esfuerzo y el aprendizaje. En las actividades deportivas se tiene la ventaja de ver y sentir las emociones propias y se palpan consecuencias inmediatas de cada acción o movimiento que se ejecuta. La práctica de un deporte de manera regular les ayudará progresivamente a obtener la habilidad del autoconocimiento, pero es indispensable que se haga de manera consciente para poder utilizar los beneficios a su favor y en su vida diaria.

Trabajar en la confianza de sí mismo, en saber que se tiene la capacidad de ejercer control sobre la propia motivación, comportamiento y ambiente, permitirá a las y los estudiantes convertirse en defensoras y defensores de sus propias necesidades y apoyos, y podrán modificar hábitos que contribuyan a su bienestar y de quienes les rodean.



Sesión 2. Superando retos



Introducción

La regulación emocional es la habilidad de manejar las emociones de manera equilibrada, que contribuye a lograr un estado de bienestar personal y en relación con los otros. Con esta sesión se pretende fomentar la autorregulación mediante el reconocimiento de emociones, control de estrés, atención y la aplicación de estrategias para dirigir las emociones a favor del cumplimiento de metas.

Durante el desarrollo de las actividades, las y los estudiantes aprenderán de forma individual y colectiva a aplicar estrategias para manejar sus emociones y lograr los objetivos planteados.

La regulación de las emociones en el deporte es fundamental para disfrutar del juego, ya que en diversas situaciones existirá enojo o tristeza, como ocurre en ocasiones frente a la derrota en un partido, y aunque es inevitable sentirlo, se puede actuar conscientemente para aprender y superar obstáculos futuros.

Por ello, en las actividades de esta sesión se trabajan estrategias de regulación de las emociones y la atención:

- **MEROP:** Establecer una Meta, un Resultado, un Obstáculo y un Plan.
- **MAPA:** Identificar el problema del Mundo interno, enfocar la Atención y analizar los Pensamientos sobre dicho problema o situación, para generar Acciones que le den una posible solución.
- **PARAR:** Hacer pausas breves y frecuentes a lo largo del día para generar conciencia sobre lo que se está viviendo.

La meta es que las y los estudiantes reconozcan sus emociones y puedan enfrentarlas de manera equilibrada, para expresarlas de manera asertiva.





Eduardo Ávila. Fotografía de Rafal Burza-IBSA Sport, recuperada de https://www.judoinside.com/judoka/43138/Eduardo_Avila/judo-photos

Eduardo Ávila

20 de diciembre de 1986. Ciudad de México.

Judoka. Eduardo inició su carrera deportiva a los 6 años. Aunque la suspendió a los 9 años por no sentir gusto por el judo, su padre lo alentó para continuar, reiterándole que el deporte podría “abrirle muchas puertas”. Eduardo fue diagnosticado con retinosis desde su nacimiento, un padecimiento visual incurable que causa la pérdida de la vista de manera progresiva. Eduardo ha sido cuestionado en diversas ocasiones porque su discapacidad no es evidente y ha sido sometido a una variedad de exámenes para comprobar su condición de discapacidad y poder participar en los juegos paralímpicos.

Pese a su condición y a los cuestionamientos sobre su discapacidad, Eduardo ha superado los obstáculos y no abandonó el deporte que le ha dejado obtener medallas desde 2006 en diversas competencias nacionales e internacionales paralímpicas.

Sus resultados y sus habilidades lo han convertido en uno de los deportistas con mayor prestigio a nivel mundial. Su último logro ocurrió en el Grand Prix de Judo IBSA Bakú 2019, que se realizó en Azerbaiyán y que le permitió sumar puntos en el ranking internacional

Objetivo general

Que las y los estudiantes:

Comprendan sus emociones para aprender a regularlas de manera consciente y expresarlas de forma sana en dirección al cumplimiento de metas planteadas.

Objetivos y descripción por actividad

Sesión	Actividad	Objetivo Que las y los estudiantes:	Descripción
Superando retos	1. Soy ágil	Reconozcan las emociones frente a sus cualidades, limitaciones y habilidades.	Se trata de superar un circuito que requiere de habilidad física y control de su cuerpo, la actividad se realiza de manera individual y en equipo. La dificultad física los enfrentará con sí mismos.
	2. Yo en el juego	Identifiquen la forma en la que actúan ante sus emociones.	Este juego les presenta situaciones deportivas hipotéticas con opciones de acción para elegir, las y los estudiantes hacen una evaluación de sus emociones ante ellas. En esta actividad identifican sus acciones ante la alegría, enojo, miedo y tristeza.
	3. Controlo el balón	Utilicen la atención como medio de regulación emocional para lograr la meta.	Esta actividad requiere de concentración, manejo de emociones y atención para controlar y dirigir correctamente un balón de volibol y ganar la competencia que se realizará en parejas mixtas.
	4. Defiendo y no ofendo	Modulen las emociones que causan estrés para defender a su equipo y ganar la partida.	Es una actividad contrarreloj que requiere de habilidad defensiva y ofensiva. Se trata de tirar el mayor número de conos del equipo contrario con pateo de fútbol mientras cuidan que el otro equipo no tire sus conos. Gestionar el estrés individual y de equipo es decisivo para ganar.



Calentamiento:

(A realizarse antes de cada actividad)

Duración:

10 minutos

Descripción general:

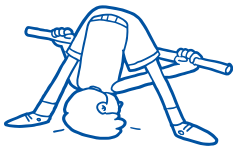
El calentamiento para esta sesión incluye actividades de movilidad articular de los brazos, hombros, pecho, espalda, tronco y piernas. Estos movimientos ayudan a activar los músculos y articulaciones para mejorar la elasticidad y evitar alguna lesión durante las actividades.

Materiales:

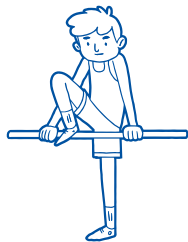
Esta fase de calentamiento se sugiere hacer con un palo de plástico o de madera, de extensión no menor a los brazos en cruz, para ejecutar con mayor facilidad los ejercicios.

Ejercicios:

Iniciar sujetando por los extremos un palo que no sea de extensión menor a los brazos en cruz. De pie, con las piernas separadas, pasarlo de atrás hacia adelante, y viceversa, por encima de la cabeza sin soltarlo y, en cada repetición (de 3 a 5), juntar cada vez más las manos.



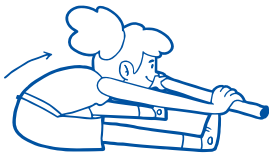
Después, flexionar el tronco y con los brazos estirados colocar el palo lo más atrás posible de las piernas sin doblarlas. Levantarse con suavidad y repetir tres veces.



Luego, flexionar una pierna y apoyarla sobre el palo intentando extenderla lo más que se pueda. Controlar la velocidad de ejecución para que el palo no se caiga. Repetir 3 veces con cada pie cuidando su equilibrio.



Colocar el palo detrás de los hombros, sujetarlo de los extremos y rotar hacia un lado y otro despacio activando los músculos del tren superior. Mantener el tronco lo más alineado posible con el resto del cuerpo.



Sentarse en el suelo con las piernas juntas y estiradas. Inclinar el tronco con suavidad. Las manos en el palo deben quedar a una distancia similar a la que hay entre un hombro y otro. Estirarse hasta que el palo llegue a las plantas de los pies. No flexionar las piernas ni balancearse queriendo llegar más lejos. El cuerpo en cada repetición (tres veces) logrará de manera natural mayor flexibilidad.



Por último, de forma libre, levantarse y estirar las extremidades para relajar los músculos y estar listos para comenzar las actividades.



Sesión 2: Superando retos

Actividad 1. Soy ágil

Presentación de la actividad

La ejecución de esta actividad requiere de un alto control del cuerpo y habilidades motrices, por lo que implica una evaluación de la situación para disponerse a la acción. La dificultad motriz que implica esta actividad puede poner a las y los estudiantes bajo una situación de estrés y frustración de manera individual y como equipo, lo importante será visualizar la meta, prepararse y establecer el plan para vencer el obstáculo y enfrentarlo, haciendo las pausas necesarias para cumplir con el objetivo.



Duración:

40 minutos.



Objetivo:

Que las y los estudiantes reconozcan las emociones frente a sus cualidades, limitaciones y competencia.



Clasificación de la actividad:

Juego predeportivo relacionado con la gimnasia.



Tipo de actividad:

Individual y en equipo de cooperación-gimnástico.



Espacio físico recomendado:

La actividad puede realizarse en un espacio amplio, cerrado o abierto, con suelo plano, preferentemente con pasto.



Materiales:

Tres escaleras de coordinación, tres colchonetas y tres pelotas grandes.



Material alternativo:

Dibujar una escalera en el piso con tiza o hacerla con cinta adhesiva. La pelota para el lanzamiento puede ser construida de papel.

Desarrollo de la actividad

Se trata de un circuito de actividades motoras que deben lograrse de manera individual y en equipo.

Individual

1. Pasar por una escalera de coordinación lo más rápido posible cubriendo en su totalidad los escalones.
2. Seguir con cinco rodadas al frente (marometa) sin perder orientación.
3. Avanzar en posición cuadrúpeda de 6 a 10 m y lanzar una pelota lo más lejos posible.

En equipo

1. Posteriormente, se divide al grupo en tres equipos mixtos.
2. Deben tomar tiempo para definir su plan de ejecución con los integrantes de su equipo.
3. Cada uno de las y los integrantes ejecutará el circuito.
4. Gana el equipo en el que todos sus integrantes concluyan el circuito primero.



Representación gráfica de la actividad:



Regla:

Todas las actividades deben ser ejecutadas por todas y todos los estudiantes. Debe hacerse el número de intentos necesarios hasta lograr cada actividad.

No dejar a nadie atrás:

Los juegos no se modifican para las discapacidades intelectuales, parálisis cerebral, amputaciones.

Para silla de ruedas, realizar zigzag en la escalera, en la rodada giro en su propio eje y que complete de la misma manera el circuito.

Para discapacidad visual, orientar con ritmo de palmadas en todo el circuito.

Para discapacidad auditiva explicar la actividad de manera visual y, si es posible, con interpretación de lengua de señas.

Cierre de la actividad:

Para concluir la actividad, todas y todos los estudiantes responden las siguientes preguntas. Pueden escribir las respuestas en su cuaderno y posteriormente reunirse en círculo para exponerlas:

1. ¿Te fue difícil realizar las actividades del circuito?, ¿cómo te sentiste en la actividad individual?
2. ¿Tuviste que realizar varios intentos para lograr completar la actividad individual?
3. ¿Cómo te sentiste en equipo durante la competencia?, ¿crees que el resultado sería diferente si la competencia hubiera sido individual?

Orientaciones de reflexión en torno

a las preguntas de cierre:

1. Es importante preguntar a los estudiantes si les fue difícil y cómo se sintieron, con el fin de que identifiquen y sean conscientes de sus emociones ante la dificultad de las actividades motrices. Algunas y algunos estudiantes seguramente se sintieron cómodos con una u otra actividad, reconocer sus fortalezas motrices también es relevante para poder afrontar el circuito completo y ejecutar la actividad en equipo.
2. Para la mayor parte de las y los estudiantes este es un momento crucial de regulación de emociones, ya que la dificultad para realizar los ejercicios puede ocasionar estrés y frustración, lo importante es recordarles que cada uno y una tienen la capacidad de superar el reto, por lo que



es pertinente mencionarles que pueden usar la técnica de PARAR: hacer pausas breves y frecuentes para generar conciencia sobre lo que se está viviendo y poder superar los obstáculos. Recordar que constantemente nos enfrentamos a situaciones que nos generan estrés y frustración, pero se pueden superar paulatinamente con estrategias de regulación emocional.

3. La competencia deportiva es una de las actividades en las que se manifiestan diversas emociones. Cuando de manera individual se presenta frustración se puede regular haciendo breves pausas, sin embargo, cuando se está en competencia suele combinarse con estrés y enojo, incluso si la dificultad para realizar el ejercicio es de un compañero del equipo las emociones pueden ser expresadas sin asertividad. Por ello es importante que reflexionen cuáles fueron sus emociones y recordarles la importancia de definir un plan para superar los obstáculos, y llegar a la meta o al resultado esperado.



Sesión 2: Superando retos

Actividad 2. Yo en el juego

Presentación de la actividad

Las emociones son reacciones afectivas, más o menos espontáneas, ante diversos eventos que en muchas ocasiones no identificamos y por tal motivo no es fácil manejarlas. Esta actividad está dirigida a que las y los estudiantes hagan una evaluación de sus emociones ante diferentes acciones hipotéticas.

**Duración:**

40 minutos.

**Objetivo:**

Que las y los estudiantes identifiquen la forma en la que actúan ante sus emociones.

**Clasificación de la actividad:**

Juego metafórico.

**Tipo de actividad:**

Individual.

**Espacio físico recomendado:**

La actividad puede realizarse en un espacio amplio cerrado o abierto con suelo plano.

**Materiales:**

Tela para vendar los ojos.

**Material alternativo:**

Cualquier material útil para hacer el vendaje de ojos.

Desarrollo de la actividad:

Este juego les presenta situaciones deportivas comunes con opciones de acción para elegir. Cuando las y los estudiantes dan una respuesta afirmativa, avanzan un paso hacia adelante.

Todas y todos los estudiantes se colocan en una fila horizontal, en la línea de inicio, y con los ojos vendados, con el fin de que las respuestas de sus compañeros no influyan en ellos.

Leer las situaciones para que las y los estudiantes avancen un paso cuando así lo indique el cuestionario. Al finalizar todos se quitan la venda de los ojos y cada uno se verá en diferente posición.

Cuando se procede a retirar la venda de los ojos, se vuelven a leer las preguntas para que, de manera voluntaria, las y los estudiantes indiquen en qué opciones no avanzaron hacia adelante y por qué.

Con esta actividad identifican sus acciones ante sus emociones de alegría, enojo, miedo y tristeza.

De manera esquemática la actividad se realiza de la siguiente manera:



Representación gráfica de la actividad:



Situaciones para leer:

Leer con detenimiento: En la final de un torneo de básquetbol se presentan algunas situaciones con diferentes acciones de solución.

Dar la indicación a los estudiantes de avanzar según se corresponda al caso señalado.

Tipo 1. Quienes respondan "No" den un paso al frente, los que respondan "Sí" manténganse en su lugar

Tipo 2. Quienes respondan "Sí" den un paso al frente, los que respondan "No" manténganse en su lugar

Enojo

En una final de juego de básquetbol un/a jugador/a del otro equipo cometió una falta en contra mía, me empujó y caí al suelo, lo que me ocasionó ligeros raspones en las manos y rodillas. Esto causó que me enfadaré mucho. ¿Qué hago?

Me retiro un momento del juego hasta que esté más calmado/a.	Tipo 1	Sí (Mantenerse)	No (Avanzar)
Me tranquilizo y sigo jugando.	Tipo 1	Sí (Mantenerse)	No (Avanzar)
Insulto al jugador que cometió la falta.	Tipo 2	Sí (Avanzar)	No (Mantenerse)
Empujo al jugador que cometió la falta.	Tipo 2	Sí (Avanzar)	No (Mantenerse)
Me retiro del partido y no vuelvo más.	Tipo 2	Sí (Avanzar)	No (Mantenerse)

Miedo-nerviosismo

Estamos a 3 minutos de terminar el juego final del torneo y vamos 1 punto abajo en el marcador. Yo estoy en la banca porque jugué los primeros tres cuartos. Sólo falta una anotación de 2 puntos para que ganemos y mis compañeros en el juego no tienen el balón a su favor. ¿Cómo reacciono?

Me retiro de la cancha para no ver porque estoy nervioso y debo respirar varias veces despacio.	Tipo 1	Sí (Mantenerse)	No (Avanzar)
Insulto y grito a mis compañeros en cancha para que pongan atención en hacer un último tiro.	Tipo 2	Sí (Avanzar)	No (Mantenerse)
Comienzo a mordirme las uñas, a caminar, a apretar mis manos, a sudar.	Tipo 2	Sí (Avanzar)	No (Mantenerse)
Explico a quien esté a mi lado que estoy muy nervioso/a.	Tipo 1	Sí (Mantenerse)	No (Avanzar)

Tristeza

La final de este torneo de básquetbol es muy importante y reconocida en la escuela. Entrenamos mucho para llegar hasta este momento, pero hemos perdido el primer lugar y me siento muy triste. ¿Qué puedo hacer?

Me reúno con mi equipo y les explico lo triste que me hace sentir que hayamos perdido el torneo.	Tipo 1	Sí (Mantenerse)	No (Avanzar)
Molesto a todos mis compañeros en forma de juego brusco para que no noten mi tristeza.	Tipo 2	Sí (Avanzar)	No (Mantenerse)
Pido a un amigo que escuche por qué me siento tan triste.	Tipo 1	Sí (Mantenerse)	No (Avanzar)
Trato de animarme solo/a porque habrá otro torneo el siguiente año.	Tipo 1	Sí (Mantenerse)	No (Avanzar)

Alegría

Después del partido final, nos informaron que descalificaron al equipo contrario porque no cumplió algunas reglas, por lo que nos declararon ganadores del torneo. Me siento muy feliz. ¿Cómo lo expreso?

Grito de alegría en toda la escuela porque nos merecíamos el triunfo.	Tipo 2	Sí (Avanzar)	No (Mantenerse)
Agradezco la noticia, pero me modero en el festejo porque me sorprende que hayan descalificado al otro equipo.	Tipo 1	Sí (Mantenerse)	No (Avanzar)
Festejamos con mis compañeros/as e invitamos a todos/as para tener el día libre.	Tipo 2	Sí (Avanzar)	No (Mantenerse)
Festejamos entrenando más para el siguiente torneo.	Tipo 2	Sí (Avanzar)	No (Mantenerse)



No dejar a nadie atrás:

Los juegos no se modifican para las discapacidades intelectuales, físicas y visuales.

Para discapacidad auditiva se requiere facilitar el ejercicio por escrito o con interpretación de lengua de señas, sin cubrirse los ojos.

Cierre de la actividad:

Para concluir la actividad, todas y todos los estudiantes responden las preguntas en su cuaderno, al final se reúnen en círculo para exponer sus respuestas.

1. ¿Pudiste identificar tus emociones en las diferentes situaciones?

Alegría	SÍ	NO
Enojo	SÍ	NO
Miedo	SÍ	NO
Tristeza	SÍ	NO

2. ¿Consideras que las emociones influyen en tus decisiones?, ¿te sorprendiste cuando destapaste tus ojos?

Orientaciones de reflexión en torno a las preguntas de cierre:

1. Las reacciones que se tienen ante diferentes situaciones pueden ser consecuencia de una emoción. Poner atención a ellas contribuye a que se reciban las situaciones con mayor objetividad sin negarlas. Lo importante es saber regularlas.
2. Cuando las y los estudiantes se quitaron la venda de los ojos pudieron observar qué distancia avanzaron hacia al frente, lo que indica que sus acciones cotidianas pueden estar influidas por una falta del manejo de sus emociones y, en ocasio-

nes, el no saber regularlas puede resultar el perjuicio individual y colectivo. Por ejemplo, cuando el enojo influye en tomar acciones como insultar a compañeros o compañeras. Las y los estudiantes que avanzaron más distancia tienen que poner especial atención a lo que sienten ante las diferentes situaciones que se presentan y aplicar las técnicas para aprender a regularlas.



Sesión 2: Superando retos

Actividad 3. Controlo el balón

Presentación de la actividad

La atención juega un papel relevante en la regulación de emociones, ya que con este proceso se dirige y mantiene un estado de activación para la selección y procesamiento de la información que se recibe a través de los sentidos, lo que contribuye significativamente al logro de tareas y metas. Esta actividad requiere de concentración, manejo de emociones y atención para controlar y dirigir correctamente el balón.

**Duración:**

40 minutos.

**Objetivo:**

Que las y los estudiantes utilicen la atención como medio de regulación emocional para lograr la meta.

**Clasificación de la actividad:**

Juego predeportivo relacionado con voleibol.

**Tipo de actividad:**

Individual y en equipo de cooperación con balón.

**Espacio físico recomendado:**

La actividad se puede realizar en un espacio cerrado o abierto que cuente con una pared cercana.

**Materiales:**

Balones de voleibol y silbato para indicación de inicio.

**Material alternativo:**

Pelotas plásticas o construidas de papel de tamaño mediano.

Desarrollo de la actividad:

Primero, de forma individual, tomar un balón de voleibol, comenzar a volear y proyectar el balón contra una pared con ambas manos y, antes de volver a volear, hacer un giro de 360° hacia la derecha o izquierda; posteriormente, se voleará o proyectará el balón contra la pared de nuevo y ahora se harán dos sentadillas antes de volear el balón de nuevo. Después de volear de nuevo, se darán tres palmadas y se repite todo el proceso.

Se recomienda cronometrar un tiempo de 5 a 7 minutos para el proceso anterior, se puede modificar según el tamaño y características del grupo.

Posteriormente, se forman parejas mixtas y se preparan para competir. Cada pareja debe hacer el mismo procedimiento de voleo que se llevó a cabo de manera individual, pero en esta ocasión con la compañera o compañero.

Las parejas que tiren el balón al piso se descalifican y se retiran de la competencia. Gana la pareja que no tire el balón al piso durante el tiempo de la actividad.

Opcional:

Si hay empates de parejas ganadoras pueden repetir la actividad para desempatar.



Representación gráfica de la actividad:



Voleo individual con pared



Voleo en parejas

No dejar a nadie atrás:

Los juegos no se modifican para las discapacidades intelectuales y físicas.

Para discapacidad visual, proporcionar un balón sonoro.

Para discapacidad auditiva, explicar la actividad de manera visual y, si es posible, con interpretación de lengua de señas.

Cierre y reflexión de la actividad:

Para concluir la actividad, las y los estudiantes reflexionan con las siguientes preguntas. Cuando terminen de responder de manera individual, se reúnen en círculo para exponer sus respuestas.

1. ¿Qué tuve que hacer para controlar el balón?
2. ¿Qué emociones creo que influyeron en mí en el momento de la actividad?
3. ¿Fue más fácil, hacer la actividad en parejas o con la pared?

Orientaciones de reflexión en torno

a las preguntas de cierre:

1. Aunque la habilidad que cada estudiante tiene para controlar un balón puede influir en la ejecución del voleo, no es determinante. El ejercicio demanda, más que un dominio técnico del balón, enfocar el cien por ciento de la atención en no dejar caer el balón al tiempo de hacer los ejercicios solicitados. Por ello es importante hacer énfasis en que la atención es un factor que ayuda a regular las emociones para enfocarse en las metas que se plantean diariamente.
2. Las y los estudiantes pueden haber experimentado diferentes emociones que influyeron en la ejecución de la actividad individual y en la competencia. Por ejemplo, si alguna o algún estudiante identificó que posee habilidad en el dominio del balón pudo haber experimentado alegría y perder la concentración y atención en el balón, o bien, si alguna o algún estudiante experimentó frustración por la dificultad de ejecutar el voleo pudo

haber sentido enojo o tristeza lo que posiblemente no le permitió mantener la atención y completar la actividad. Lo importante es que cada estudiante reconozca las emociones que influyeron en la ejecución de la actividad y volver a hacer énfasis en que la atención contribuye en la regulación de emociones para lograr objetivos.

3. Algunas y algunos de los estudiantes responderán que fue más fácil realizar la tarea de manera individual o viceversa. En esta pregunta de reflexión es relevante señalar que, al igual que en las actividades cotidianas, para algunas personas puede ser más fácil de una forma u otra, sin embargo, cuando se trata de lograr una meta, en ambos casos, es importante mantener la atención en ella y trabajar en equipo para alcanzarla, superando las diferencias, dificultades y emociones que puedan surgir tanto de manera individual como colectiva.



Sesión 2: Superando retos

Actividad 4. Defiendo y no ofendo

Presentación de la actividad

Gestionar las emociones que surgen durante alguna actividad de forma correcta ayuda a dirigirlas y expresarlas para el bienestar individual y colectivo. En esta actividad es importante utilizar la estrategia de **MEROP** (Establecer una Meta, un Resultado, un Obstáculo y un Plan).



Duración:

40 minutos.



Objetivo:

Que las y los estudiantes modulen las emociones que causan estrés para defender a su equipo y ganar la partida.



Clasificación de la actividad:

Juego deportivo modificado relacionado con el fútbol.



Tipo de actividad:

En equipo de cooperación-oposición con balón.



Espacio físico recomendado:

La actividad debe realizarse en un espacio suficientemente amplio, cerrado o abierto, para generar una mayor distancia entre las canchas de los equipos.



Materiales:

Balones de fútbol, 40 conos (20 para cada equipo) y silbato para indicación de inicio.



Material alternativo:

Pelotas plásticas o hechas de papel de tamaño mediano y 40 botellas plásticas recicladas para sustituir los conos.

Desarrollo de la actividad

La actividad es contrarreloj y requiere de habilidad defensiva y ofensiva. Se trata de tirar el mayor número de conos del equipo contrario con pateo de fútbol mientras cuidan que el otro equipo no tire sus conos. Aquí se encuentra la meta y el resultado que se debe obtener.

Se forman dos equipos mixtos. Cada uno cuenta con dos balones y una línea de conos. Cada equipo tiene que intentar tirar los conos del equipo contrario, pero también tiene que defender y recolectar sus conos.

Cada equipo debe establecer un plan para vencer los obstáculos presentados en la actividad y los que crean que se pueden presentar durante el juego.

Regla.

Para que un equipo resulte ganador, todos los integrantes tienen que patear el balón por lo menos una vez y participar en la recolección de conos.

Opcional.

Para practicar, se coloca un gran número de conos de forma desordenada. Los participantes ya formados en el otro extremo tendrán 2 minutos para patear el balón intentando tirar los conos. Debe haber una distancia de 10 a 15 metros o 20 pasos grandes entre el balón y los conos.



Representación gráfica de la actividad:



No dejar a nadie atrás:

Los juegos no se modifican para las discapacidades intelectuales y físicas.

Para discapacidad visual, se necesita un balón sonoro y realizar indicación auditiva respecto a espacio y tiempo.

Para discapacidad auditiva, explicar la actividad de manera visual y, si es posible, con interpretación de lengua de señas.

Cierre y reflexión de la actividad:

Para concluir la actividad, las y los estudiantes responden de manera individual las preguntas en su cuaderno y al final se reúne todo el grupo para exponer sus respuestas.

Integrantes del equipo ganador

1. ¿Cuál fue el plan de tu equipo para superar los obstáculos y ganar?
2. ¿Qué hiciste para que tu equipo ganara el juego?
3. ¿Qué emociones crees que se controlaron en tu equipo para poder ganar?

Integrantes del equipo no ganador

1. ¿Cuál piensas que fue la razón por la que no ganó tu equipo?
2. ¿Cómo te sentiste durante el juego?
3. ¿Qué harías diferente si volvieran a jugar?



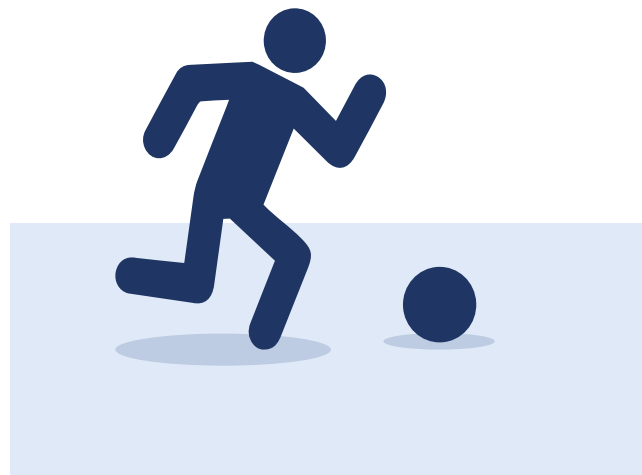
Orientaciones de reflexión en torno a las preguntas de cierre:

Cuando las y los integrantes del equipo ganador expresen sus respuestas.

Las respuestas a las preguntas serán distintas y variadas según la dinámica que se haya dado en el equipo conformado y el contexto en el que se lleve a cabo la actividad. El énfasis debe ponerse en recordar a las y los estudiantes que en todos los ámbitos de la vida diaria las emociones están presentes e influyen en las acciones y por eso es importante reconocerlas y regularlas mediante estrategias para dirigir las al cumplimiento de metas, bienestar propio y de quienes les rodean. La estrategia MEROP (Meta, Resultado, Obstáculo, Plan) ayuda a que se enfoquen en la ejecución de un plan para que los obstáculos que surjan no interfieran en el logro de las metas.

Cuando las y los integrantes del equipo no ganador expresen sus respuestas.

Al igual que las respuestas anteriores, las y los estudiantes responderán de diversas formas según la dinámica que se haya dado en el equipo. Es importante mencionarles que, aunque no ganaron la competencia, hay que poner atención en las emociones que experimentaron y cómo influyeron en el juego, identificarlas y aplicar estrategias para regularlas les ayudará en el bienestar de su vida diaria.



Recuperación:

(A realizarse después de cada actividad)

Duración:

10 minutos

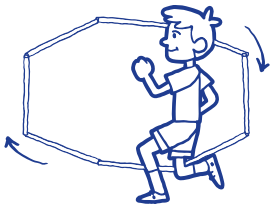
Descripción general:

Con la finalidad de lograr un estado de confort y descanso, evitar fatiga y prevenir dolor muscular que limite el movimiento al final de cada actividad es necesario realizar estos ejercicios de carrera y estiramientos de brazos, tronco y piernas.

Materiales:

Un palo de plástico o madera, de extensión no menor a los brazos en cruz (se puede utilizar un palo de escoba) para cada estudiante.

Ejercicios:



Colocar los palos como si fueran los durmientes de una vía de tren en círculo. Sin pisar los palos, trotar en círculo a una velocidad adecuada a su grado de cansancio, durante 4 minutos, cada vez más lentos hasta detenerse.



De pie y de manera individual, sujetar con las manos el palo a la altura de los hombros. Lentamente levantarlo, inhalando al mismo tiempo, y dibujar un círculo girando sus brazos por enfrente, hacia un lado y luego hacia otro, inhalando y exhalando de forma lenta. Repetir tres veces el ejercicio.



Levantar el palo y bajarlo sin flexionar las rodillas, intentando tocar las puntas de los pies. Repetir tres veces de forma lenta y exhalando al descender.





De pie, con una mano sujetar la pierna colateral y flexionarla hasta que el talón toque los glúteos. Mantengan de 15 a 30 segundos y cambien de pie. Para mantener el equilibrio, se sugiere apoyarse en el palo. Realizar 3 series.

Cierre de la sesión

La regulación emocional es un proceso que requiere enfocar la atención y aplicar estrategias para manejarlas y dirigir las al cumplimiento de metas que conllevan al bienestar personal y de los demás.

Las actividades deportivas de esta sesión retan a las y los estudiantes a comprender y regular sus emociones para lograr metas motrices y de juego, a través de la atención y las estrategias adecuadas a cada situación.

La habilidad de regular las emociones requiere de un trabajo consciente y constante no sólo en el ámbito escolar y deportivo, sino en todos los aspectos de la vida cotidiana. Adquirir esta HSE apoya, por ejemplo, a que las y los estudiantes eviten actitudes de riesgo como puede ser el abuso de sustancias nocivas o violentar a las y los demás. Modular las emociones ante las limitaciones, debilidades y obstáculos facilita la creación de planes individuales y en equipo para superar cada reto haciendo uso de las fortalezas que causan bienestar a sí mismos y a su entorno social.



Sesión 3. Somos uno



Introducción

En esta sesión se trabajará el desarrollo de la conciencia social a través de la empatía, la escucha atenta y el entendimiento de otros puntos de vista. La conciencia social hace referencia a la habilidad de ver en perspectiva, escuchar activamente y comprender la diversidad. Implica comprometerse con las normas para actuar de manera justa, responsable, con igualdad de oportunidades, derechos humanos y cuidado del medio ambiente.

Las actividades de esta sesión son grupales y presentan retos que deben resolverse en equipo. En las actividades deportivas, la empatía sociomotriz demanda a las y los estudiantes abandonar su propio punto de vista para ponerse en el lugar de los demás participantes. Este cambio de perspectiva tiene una función clave en las acciones coordinadas entre las y los integrantes de un mismo equipo y también frente a los adversarios.

Las y los estudiantes desarrollarán empatía con sus compañeros para alcanzar los objetivos colectivos; escuchando las ideas de los demás y comunicando claramente las propias. El trabajo con estos aspectos de la conciencia social durante las actividades deportivas apoyará a que las y los estudiantes desarrollen la capacidad de actuar de manera justa y comprometida con la sociedad y el medioambiente.

Objetivo general

Que las y los estudiantes:

Desarrollen empatía para actuar de manera justa y comprometida con las demás personas y en diversos contextos, orientándose al logro de objetivos que beneficien a un colectivo.





Lorena Ramírez. Fotografía en Facebook, recuperada de <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1927481617295980&set=pcb.474749906292638&type=3&theater&ifg=1>

Lorena Ramírez

Nació en 1995. Chihuahua.

Corredora de fondo. Lorena ha participado en al menos 15 maratones, en donde destaca por su alto desempeño. En 2018, fue invitada a Europa para correr un ultramaratón, en el que obtuvo la medalla de bronce después de ganar una carrera de 50 kilómetros en Tlatlauquitepec, Puebla.

Lorena no ha tenido un entrenamiento deportivo formal, pero su rutina, las características del entorno donde vive, que exigen caminatas y escaladas por el monte hasta por 6 horas y su gusto por ganar, le han ayudado a desarrollar sus habilidades para competir en carreras de larga distancia. Durante las carreras no utiliza tenis ni ropa deportiva, prefiere la indumentaria de su comunidad porque se siente más cómoda.

El idioma nativo de Lorena es el tarahumara y no ha tenido fácil acceso a la educación; su dominio del Español aún es poco, sin embargo, ella ha demostrado que el deporte puede ayudar a mejorar las condiciones de vida, ya que a través de las carreras también ha logrado conseguir recursos económicos y se ha empoderado como mujer indígena, orgullosa de sus raíces ante otras personas y ante los medios de comunicación. Lorena es un ejemplo de que a través del deporte se puede reconocer la diversidad cultural y crear igualdad de oportunidades.



Objetivos y descripción por actividad

Sesión	Actividad	Objetivo Que las y los estudiantes:	Descripción
Somos uno	1. La red de empatía	Desarrollen empatía con sus compañeros para superar un desafío en equipo.	Esta actividad de equipo demanda que las y los participantes se pongan en el lugar de las y los demás para que desarrollen una estrategia y superen la prueba de pasar a través de una red.
	2. El mensaje	Comuniquen claramente ideas de un mensaje para lograr un objetivo grupal.	Es un juego en el que se debe transmitir un mensaje para que la última persona que lo reciba, realice la actividad física indicada. Escuchar activamente, para lograr una comunicación asertiva, contribuirá a comprender mejor el entorno, sus reglas y desarrollar la empatía ante cualquier situación.
	3. Salvándonos	Identifiquen las posibles debilidades motrices que se podrían presentar ante una situación adversa y los mecanismos de acción para ayudar a los demás.	El grupo se imagina después de que ha pasado un temblor muy fuerte en su escuela, en donde es necesario rescatar mediante diversas actividades físicas a algunas compañeras y compañeros. Entonces, el grupo se divide en heridos y rescatistas que deben comunicarse y ponerse en el lugar de otro u otra para determinar la manera más adecuada de salvarse.
	4. Submarinos	Escuchen atentamente para comunicarse y llegar a la meta.	Se forman equipos de cinco estudiantes y se disponen en fila agarrados de la cintura y con los ojos vendados, a excepción del último de la fila, ya que será quien dirija al equipo para saltar obstáculos y llegar a la meta.



Calentamiento:

(A realizarse antes de cada actividad)

Duración:

10 minutos

Descripción general:

El calentamiento para esta sesión incluye actividades de movilidad articular del cuello, marcha, movilidad articular de hombros y de respiración. Estos movimientos ayudan a activar los músculos, articulaciones y a preparar al sistema respiratorio para mejorar la elasticidad y evitar alguna lesión durante las actividades.

Materiales:

No se necesitarán para esta sesión de calentamiento.

Ejercicios:



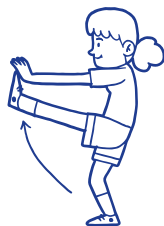
1. Iniciar de pie, flexionando la cabeza lo más hacia atrás y adelante posible sin que duela, sin que el movimiento sea brusco o rápido, con la mirada al frente. Repetir cinco veces en promedio según como se sienta cada uno.



2. Continuar con giros laterales lentos de la cabeza hacia un lado y otro, tratando de mantener la mirada al frente para equilibrarse. Repetir también cinco veces. Ahora desplacen la cabeza en círculo, cinco veces hacia un lado y cinco hacia el otro en promedio.



3. Caminar tres pasos y realizar un desplazamiento lo más extenso posible, adelantando el pie derecho flexionado y apoyando las manos sobre la pierna derecha mientras la otra queda estirada detrás. Fijar la mirada al frente y buscar el equilibrio sin que lastime. Repetir este movimiento con la pierna izquierda después de otros tres pasos hasta que se cumplan cuatro fondos o desplazamientos con cada pierna.



4. Sustituir los fondos por levantamiento de cada pierna lo más alto posible, sin flexionarla, cada tres pasos, y tocar la punta de los pies con las dos manos en la medida de lo posible.



5. Sin desplazarse más, de pie, con las piernas juntas, con los brazos sueltos, realizar círculos con los hombros, amplios, prolongados y continuos, cinco veces hacia delante y cinco hacia atrás en promedio. Hacer notar cómo la respiración cada vez se torna menos agitada por los esfuerzos anteriores.

6. Inhalar y exhalar tres veces con lentitud, con los ojos cerrados, levantando las manos poco a poco conforme se inhala; y descender los brazos al ritmo de la exhalación.



Sesión 3: Somos uno

Actividad 1. La red de empatía

Presentación de la actividad

El desafío principal de esta actividad es que las y los participantes logren entender las necesidades de los demás integrantes para crear una estrategia que resuelva el reto motriz. Para desarrollar empatía es importante que reconozcan la diversidad de características entre sus compañeras y compañeros de equipo.

La meta de la actividad es que todas y todos los integrantes del equipo pasen a través de una red sin tocar la cuerda que la forma.



Duración:

40 minutos.



Objetivo:

Que las y los estudiantes desarrollen empatía con sus compañeros para superar un desafío en equipo.



Clasificación de la actividad:

Juego cooperativo y metafórico enfocado a la empatía.



Tipo de actividad:

En equipo de cooperación.



Espacio físico recomendado:

La actividad puede realizarse en un espacio amplio y abierto, en donde haya postes o árboles para colocar las redes.



Materiales:

Cuerda flexible y gruesa de entre 10 a 20 metros de largo para formar las redes.

Desarrollo de la actividad

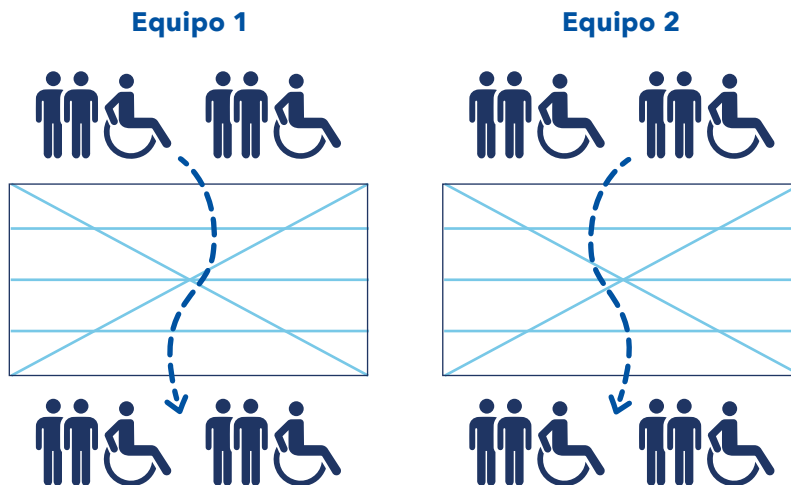
Se colocan previamente dos redes iguales, en forma de estrella o asterisco, hechas con una cuerda larga. Se divide al grupo en dos equipos mixtos. A cada equipo se le asigna una red, por la que **deben pasar todos** los integrantes del equipo **sin tocar las cuerdas**. Las y los integrantes pueden ayudar a pasar a sus compañeros y compañeras para lograr el objetivo.

El equipo debe determinar una estrategia para elegir a los integrantes que pasarán primero y a quienes ayudarán a pasar.

Gana el equipo que logre pasar primero, sin tocar las cuerdas, a todos sus integrantes.



Representación gráfica de la actividad:



No dejar a nadie atrás:

El juego no se modifica para ninguna discapacidad, ya que todos pueden ejecutarlo con la ayuda del equipo.

Cierre y reflexión de la actividad:

Para concluir la actividad, cada equipo escribe sus reflexiones y se reúnen en círculo para exponer sus respuestas a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál piensan que es la clave para realizar con éxito esta actividad?
2. Para ganar la prueba, ¿creen que era importante ponerse en el lugar de cada integrante del equipo?
3. ¿Cómo creen que ayudan las diferentes cualidades de cada uno para cumplir las metas comunes?

4. En la vida diaria, ¿creen que se actúa de manera empática para que todas y todos alcancen las mismas oportunidades sin importar las diferencias? ¿Por qué? ¿Qué harías o qué haces para contribuir en este aspecto?

Orientaciones de reflexión en torno a las preguntas de cierre:

1. Las respuestas a esta pregunta serán diversas según las características y emociones que haya experimentado cada equipo. En esta actividad, aunque es muy importante el que todas y todos pongan a prueba su paciencia, lo más importante es poder identificar las necesidades de cada integrante y ponerse en el lugar de cada uno para elegir el orden de pase, lugar de pase, método y apoyo que requirieron. Con la claridad que da a todas y todos dicho entendimiento se puede crear la estrategia de pase y ejecutarse con rapidez.

2. El énfasis en esta pregunta de reflexión debe hacerse en torno a que las y los estudiantes reconozcan la diversidad de pensamientos y características en su entorno para comprender que cada quien tiene necesidades distintas y que ponerse en el lugar del otro facilita la convivencia y el logro de objetivos comunes.
3. La diversidad de características que tenemos en un grupo y en la sociedad es muy enriquecedora, como pudieron experimentar en la actividad, cada uno puede aportar de diferente forma; por ejemplo, en el caso de la actividad, una o un integrante con mayor elasticidad corporal pudo haber pasado al final para apoyar al pase de los demás, mientras que alguien de estatura alta podía ayudar a hacer pases por la parte superior de la red. Lo importante es actuar empáticamente para que las diferencias sean una fortaleza en la sociedad.
4. Los ejemplos y las situaciones en esta pregunta de reflexión serán variadas de acuerdo con el contexto en el que se lleve a cabo la actividad. Será relevante orientar para que se identifiquen ejemplos puntuales de su escuela o comunidad y proponer soluciones o mejoras desde la empatía. En ocasiones, estas diferencias pasan desapercibidas porque nos se les pone atención suficiente.



Sesión 3: Somos uno

Actividad 2. El mensaje

Presentación de la actividad

La conciencia social es una habilidad que se desarrolla a partir del reconocimiento y empatía con los demás y con el medio en el que se habita. Escuchar activamente, para lograr una comunicación asertiva, contribuirá a comprender mejor el entorno, sus reglas y normas para enfrentar distintas situaciones.

En este juego, se debe transmitir un mensaje en voz baja de participante en participante, para que el último en recibirlo realice la actividad física indicada en dicho mensaje.

**Duración:**

40 minutos.

**Objetivo:**

Que las y los estudiantes comuniquen claramente ideas a través de un mensaje para lograr un objetivo grupal.

**Clasificación de la actividad:**

Juego colectivo o cooperativo.

**Tipo de actividad:**

En equipo de cooperación.

**Espacio físico recomendado:**

La actividad puede realizarse en un espacio amplio abierto o cerrado.

**Materiales:**

Hojas para escribir el mensaje y comprobarlo al finalizar la actividad.

Desarrollo de la actividad:

Se divide al grupo en dos equipos mixtos y se disponen en fila. El primero de la fila recibe el mensaje escrito y lo dice detenidamente a su compañero en voz baja al oído, el mensaje se va transmitiendo de estudiante a estudiante hasta llegar al último integrante del equipo, quien ejecutará la actividad que indicaba el mensaje.

Gana el equipo que realice la actividad más cercana al mensaje original. Lo que importa es la fidelidad con la que se transmite el mensaje.

El mensaje se puede crear con base en las características del grupo y del espacio disponible para realizar la actividad. Es deseable que se consideren los gustos deportivos de las y los estudiantes.

Ejemplos de mensaje:

1. Corre alrededor de nosotros 2 veces, después pide a todos los del equipo que hagamos 3 sentadillas y, finalmente, todos saltemos gritando "el deporte nos hace sentir bien".

2. Pide a las y los integrantes del equipo que hagan 10 flexiones abdominales mientras tú las cuentas en voz alta. Cuando acaben tú realiza las 10 flexiones abdominales.
3. Pide a las y los integrantes del equipo que se coloquen en fila y pongan las manos en los hombros de la persona del frente, después deben avanzar a la vez en cuclillas una distancia de entre 3 y 5 metros.

Opcional

Si el tiempo es suficiente, se pueden realizar varias rondas, con diferentes mensajes y con distintos grados de dificultad.

No dejar a nadie atrás: El juego no se modifica para discapacidad intelectual, física y visual.

Para estudiantes con discapacidad auditiva, se les puede escribir de forma discreta el mensaje y, posteriormente, ellos lo transmiten también de manera escrita.

Cierre y reflexión de la actividad

Para concluir la actividad, cada equipo escribe sus reflexiones y se reúnen en círculo para exponer sus respuestas a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué hicieron para lograr transmitir el mensaje correcto?
2. ¿Qué les enseñó esta actividad en relación con la comunicación con sus compañeros y compañeras?

Orientaciones de reflexión en torno a las preguntas de cierre:

1. Esta actividad es una de las más conocidas entre las y los jóvenes, se practica como un juego y es divertido escuchar la deformación del mensaje original. Sin embargo, para el objetivo de esta actividad, lo más importante es lograr que el mensaje original no se distorsione empleando la escucha activa. Es indispensable hacer énfasis en que escuchar ayuda a desarrollar la capacidad para entender las ideas y visión de los demás.
2. En el desarrollo de esta actividad, las y los estudiantes pueden visualizar que en diversas ocasiones la comunicación con sus compañeras y compañeros se distorsiona y no se logra la comprensión total del mensaje, lo que puede dificultar el desarrollo de la empatía entre ellos. Es preciso recordar a las y los estudiantes que escuchar atentamente a los demás les ayudará a entender la diversidad de ideas y generar empatía para comprometerse con su entorno y comunidad.



Sesión 3: Somos uno

Actividad 3. Salvándonos

Presentación de la actividad

Esta actividad está dirigida al desarrollo de la capacidad para entender las diferencias y necesidades motrices de los otros, de tal manera que pueda sentirlas como si fueran propias. Cada estudiante deberá reconocer la visión del otro desde un rol diferente, evaluar y equilibrar su visión para elegir una acción por realizar.

La meta de esta actividad es poder llegar a la zona segura el mayor número de veces posible conforme a las reglas planteadas.

**Duración:**

40 minutos.

**Objetivo:**

Que las y los estudiantes identifiquen las posibles debilidades motrices que se podrían presentar ante una situación adversa y los mecanismos de acción para ayudar a los demás.

**Clasificación de la actividad:**

Juego colectivo o cooperativo.

**Tipo de actividad:**

En equipo de cooperación.

**Espacio físico recomendado:**

Se sugiere que la actividad se realice en un espacio amplio abierto o cerrado.

Materiales:

No se requiere material para esta actividad

Desarrollo de la actividad:

El grupo se imagina en una zona de desastre después de que ha pasado un temblor muy fuerte, por lo que es necesario rescatar heridos y heridas mediante actividades físicas con distintos grados de dificultad.

Para ello es necesario dividir al grupo en dos equipos mixtos: uno de heridos/heridas y otro de rescatistas.

En la proporción de heridos/as, se deben de asignar lesiones que impidan la visibilidad o la movilidad de sus extremidades.

Cada rescatista, en 2 minutos como máximo, debe:

1. Escoger a heridos o heridas considerando su tipo de lesión para salvarles mediante alguna de las cuatro siguientes opciones:

Formas de salvar	
De pareja (por accidente visual)	
De carretilla (por lesiones en piernas)	
De caballito (por lesiones en todas las extremidades)	
De cojito o cojita (por lesiones en una sola pierna)	

- Una vez que han seleccionado al herido o herida, las y los rescatistas deben ayudarles a llegar a la zona segura sin caerse.
- Posteriormente, se invierten los roles, y el equipo de rescatistas que haya pasado más heridos/as a la zona segura, habrá ganado.

Previamente se determina la zona de desastre y la zona segura a 6 metros o 10 pasos grandes de distancia aproximadamente, o a la distancia que considere adecuada en función de las características del espacio.

Regla 1: Las o los rescatistas pierden al momento de caerse o detenerse antes de llegar a la zona segura.

Regla 2: Para declarar ganadores, todas las heridas y heridos deben haber sido rescatados.

No dejar a nadie atrás

Los juegos no se modifican para las discapacidades intelectuales, parálisis cerebral o amputaciones, pero pueden contar con el apoyo del docente o de un compañero en el desplazamiento si es indispensable.

Para estudiantes en silla de ruedas, realizar el traslado como el de cualquier compañera o compañero con previo consentimiento o, simplemente, empujar la silla. Si el estudiante con discapacidad es rescatista, puede subir a su herido a su silla siempre que haya acuerdo de ambos.

Para discapacidad visual, orientar con ritmo de palmadas e instrucciones con palabras. Para discapacidad auditiva, se explica el ejercicio de manera visual y, si es posible, con interpretación de lengua de señas.

Cierre y reflexión de la actividad

Para concluir la actividad, las y los estudiantes escriben en una hoja de cuaderno sus respuestas a las siguientes preguntas y se reúnen en círculo para exponerlas:

- ¿Por qué decidí ser rescatista o herido?
- ¿Por qué escogí a las heridas o heridos o acepté a mis rescatistas?

Orientaciones de reflexión en torno a las preguntas de cierre:

1. Aunque las respuestas serán variadas según la visión propia de cada estudiante, es importante puntualizar que el rol elegido requirió de un análisis y entendimiento de sus habilidades motrices. En la vida cotidiana, constantemente se debe evaluar la visión de los demás y la propia para elegir roles o acciones a seguir según la situación en la que nos encontremos, tomar perspectiva para reconocer la visión de los demás y construir la propia contribuye a la comprensión consciente del entorno en el que cada uno se desenvuelve.
2. La elección de compañera o compañero pudo verse influida por la convivencia previa que tienen como grupo. En esta pregunta de reflexión es importante puntualizar que la elección requería de comprender las propias necesidades al igual que las de los demás para ponerse en el rol del otro y sentirlo como si fuera propio. Generar empatía motriz con las y los demás estudiantes fue indispensable para cumplir con el objetivo de llegar a la zona segura de la forma en que ambos podían ejecutar el desafío físico. Ponerse en el lugar del otro y entender las necesidades propias y de los demás en la vida diaria permite que las acciones que cada una o uno toma sean justas y se encaminen al cumplimiento de objetivos sociales y a la convivencia armónica en el entorno en el que se vive.



Sesión 3: Somos uno

Actividad 4. Submarinos

Presentación de la actividad

Es un juego en el que la comunicación, la confianza y la empatía tienen un papel relevante para llegar a la meta. Cada equipo deberá analizar las características de sus integrantes para seleccionar la posición que tomará en la fila y crear la estrategia de comunicación que seguirán para poder alcanzar la meta sin incidentes. El equipo es una unidad, por lo que tener la capacidad de entender y compartir las necesidades de todas y todos los integrantes será crucial para vencer el desafío.



Duración:

40 minutos.



Objetivo:

Que las y los estudiantes escuchen atentamente para comunicarse y llegar a la meta.



Clasificación de la actividad:

Juego colectivo o cooperativo.



Tipo de actividad:

En equipo de cooperación.



Espacio físico recomendado:

La actividad se puede realizar en un espacio amplio cerrado o abierto.



Materiales:

Conos, bloques, tela para vendaje de ojos, silbato para marcar el inicio.



Material alternativo:

Bloques pequeños de cualquier material y botellas plásticas para sustituir a los conos.

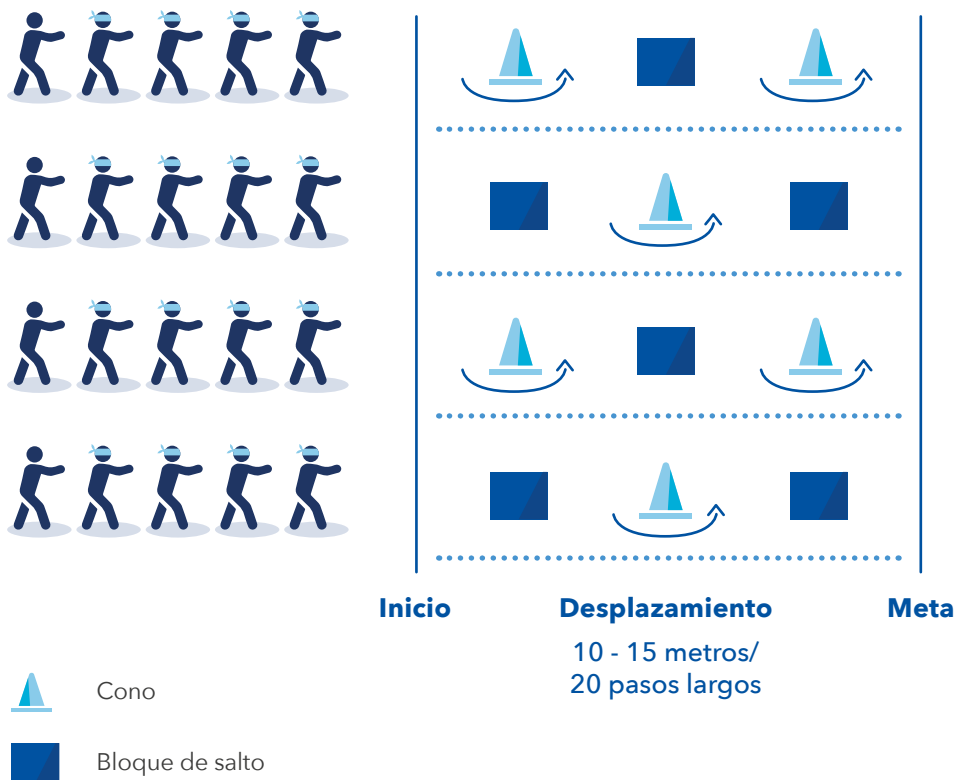
Desarrollo de la actividad

Formar equipos mixtos de cinco estudiantes para alinearse en fila agarrados de la cintura y con los ojos vendados, a excepción del último o última de la fila, ya que será quien dirija al equipo para llegar a la meta y saltar los obstáculos presentados en el recorrido.

Los obstáculos deben ser superados por todas y todos los integrantes del equipo; pueden ser presentados en bloques pequeños para realizar saltos y conos grandes para que sean rodeados.

Gana el equipo que llega primero a la meta, saltando correctamente los obstáculos y sin accidentar a alguna o algún integrante.

Representación gráfica de la actividad:



No dejar a nadie atrás

Los juegos no se modifican para las discapacidades intelectuales y discapacidad visual.

Para discapacidad física pueden cambiar el salto por rodear el bloque; sólo en este caso, se permite rodear el bloque todo el equipo.

Para discapacidad auditiva, el estudiante que dirige lo tiene que orientar con pequeños toques en el hombro que indiquen saltos o giros.

Cierre y reflexión de la actividad

Para concluir la actividad, cada equipo escribe sus reflexiones y se reúnen en círculo para exponer sus respuestas a las siguientes preguntas:

Para equipo(s) ganador(es):

1. ¿Cuáles fueron los elementos clave para llegar a la meta sin ningún incidente?

Para equipos que no resultaron ganadores:

2. ¿Qué fue lo que se les dificultó para alcanzar la meta?

Orientaciones de reflexión en torno a las preguntas de cierre:

Para equipo(s) ganador(es):

1. En esta actividad fue muy importante lograr que el equipo fuera uno solo. Para llegar a la meta sin ningún incidente todas y todos los integrantes debían cuidarse entre sí, confiar y escuchar a la compañera o compañero que eligieron para dirigir al equipo. La empatía, comunicación y confianza entre las y los integrantes del equipo son elementos clave para poder cumplir el desafío y llegar a la meta.

Para equipos que no resultaron ganadores:

2. Si algún o algunos equipos tuvieron dificultades en realizar la actividad es importante recordarles que en muchas situaciones de la vida diaria es necesario desarrollar la capacidad de escuchar y comprender los sentimientos y necesidades de los demás, para que la convivencia y el logro de objetivos en común se lleve a cabo en armonía. El reconocimiento de la diversidad y desarrollo de la empatía con los demás propiciarán que cada uno actúe de manera comprometida y consciente con su entorno.



Recuperación:

(A realizarse después de cada actividad)

Duración:

10 minutos

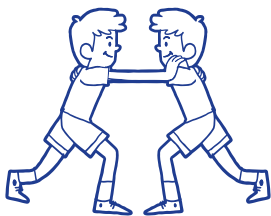
Descripción general:

Con la finalidad de lograr un estado de confort y descanso, evitar fatiga y prevenir dolor muscular que limite el movimiento al final de cada actividad, es necesario realizar estiramientos de diferentes músculos (con repeticiones hasta cumplir minuto y medio por cada una) preferentemente por parejas.

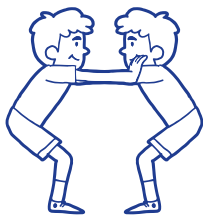
Materiales:

No se requieren para esta sesión de recuperación.

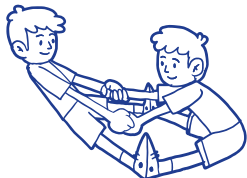
Ejercicios:



1. En parejas, colocarse de frente a 1 metro de distancia. Estirar los brazos y colocarlos en los hombros del compañero, manteniendo la espalda recta. Al mismo tiempo se estira una pierna hacia atrás, mientras la otra regula el grado de estiramiento en función de la mayor o menor flexión de la rodilla de 10 a 30 segundos, según como se sientan.

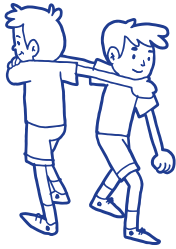


2. Colocarse de frente a 1.5 metros de distancia con los brazos extendidos y sobre los hombros del compañero, con la espalda recta, las piernas separadas a la altura de los hombros y ligeramente flexionadas. Los dos se flexionan a partir de la cadera sin encorvar la espalda y con los brazos estirados. El estiramiento debe sentirse en los músculos de la espalda.

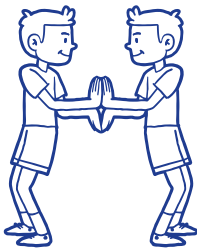


3. Sentarse en el suelo, de frente, con las piernas abiertas y extendidas. Primero uno y luego el otro deben tocar con las plantas de los pies la cara interna de los tobillos del compañero, se agarran de las manos y mantienen el estiramiento en los abductores de quien ha sido tocado por los tobillos sin hacerlo de forma brusca, con la espalda recta o ligeramente flexionada de unos 10 a 30 segundos conforme se sientan.

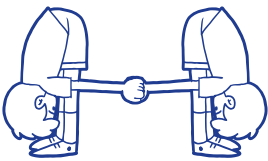




- De pie y de frente, estirar a la vez el mismo brazo y colocar la mano sobre la parte frontal del hombro de su compañero, quien preferentemente debe ser de estatura similar. De esta posición, rotar ligeramente el tronco hacia la derecha. El estiramiento deben sentirlo en los pectorales y mantenerlo de 10 a 30 segundos de un lado y luego del otro.



- De pie, espalda con espalda separadas medio metro, con las piernas flexionadas y a la altura de los hombros. Los dos rotan el tronco al mismo tiempo, primero hacia un lado y luego hacia el otro sin despegar los pies del suelo. La finalidad es tocarse con las palmas de las manos manteniendo la posición de estiramiento de abdominales-oblicuos de 10 a 30 segundos.



- De espaldas y a medio metro, con las piernas juntas y estiradas, flexionar la cintura al mismo tiempo hasta tomar las manos del compañero y jalándolas poco a poco hasta mantener un estiramiento de entre 10 y 30 segundos. El tronco debe estar recto.

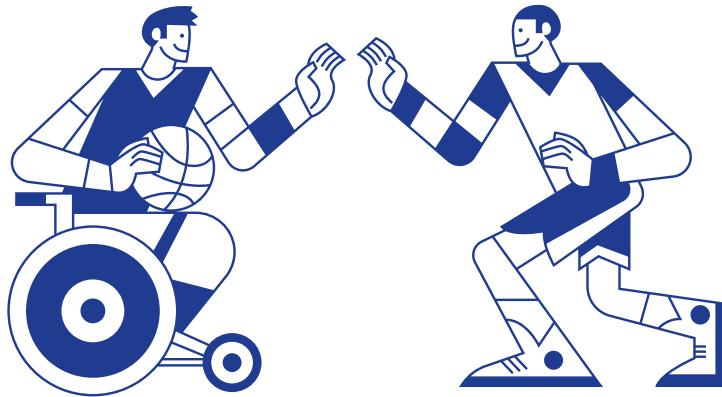
Cierre de la sesión

La conciencia social es una habilidad que se desarrolla principalmente a partir del reconocimiento y comprensión del otro (empatía) y entender que existe una diversidad de puntos de vista que enriquece la visión propia. Aprender a escuchar a los demás fomentará una actitud comprensiva y comprometida.

Además, las actividades deportivas en las que se debe cumplir una meta común ayudan a que las y los estudiantes visualicen la importancia de entender y compartir los sentimientos de otros, reconociendo la exis-

tencia de normas sobre las que se debe actuar con responsabilidad, actitud crítica y reflexiva ante las diferentes situaciones tanto personales como colectivas.

Sesión 4. Somos equipo



Introducción

Somos equipo se enfoca en el desarrollo de la colaboración en el deporte, considerando que todas y todos los estudiantes pueden aportar al logro de los objetivos. Esta habilidad requiere de la capacidad de establecer relaciones saludables y gratificantes con grupos y personas a través de trabajo en equipo, comunicación asertiva, negociación de conflictos de manera constructiva y con proactividad social, es decir, ofrecer ayuda cuando sea necesaria.

Esta sesión está creada para que las y los estudiantes puedan establecer y desarrollar trabajo en equipo con base en la comunicación para solucionar posibles conflictos, además deben alinear su visión personal con la del grupo para lograr los objetivos de cada juego. La colaboración en las actividades de esta sesión hace visible que cada persona es valiosa y aporta algo importante a la dinámica grupal.

En caso de que surjan posibles conflictos durante las actividades deportivas, el o la docente puede ser mediador, sin embargo, todas y todos deben asumir un rol colaborativo y aportar ideas para la solución a partir de la exposición de su punto de vista y emociones.

Objetivo general

Que las y los estudiantes:

Construyan ambientes de colaboración para lograr metas comunes a partir de las habilidades de visión y trabajo en equipo, comunicación y solución de desacuerdos





Selección mexicana femenina de natación artística. Fotografía de la Conade, recuperada de <https://www.arroba-deportes.com/?p=67279>

Nuria Diosdado, Joana Jiménez, Regina Alférez, Teresa Alonso, Luisa Rodríguez, Jessica Sobrino, Ana Soto, Pamela Toscano y Amaya Velázquez.

Selección mexicana femenina de natación artística.

Después de 8 años de entrenamiento y trabajo en equipo, el grupo de ocho mujeres mexicanas logró ganar la medalla de plata en los Juegos Panamericanos que se llevaron a cabo en Lima 2019, demostrando sus habilidades en nado sincronizado

El logro de este grupo de mujeres es muestra de la colaboración y trabajo en equipo, pues, aunque cada una de las nadadoras tiene sus propias habilidades destacadas y áreas de oportunidad, su trabajo y sincronización, no sólo física, sino también mental y emocional, ha tenido como resultado una rutina equilibrada y armónica.

Objetivos y descripción por actividad

Sesión	Actividad	Objetivo Que las y los estudiantes:	Descripción
Somos equipo	1. Somos gigantes	Desarrollen trabajo en equipo para el logro de un objetivo común.	Se trata de un partido de básquetbol con jugadores gigantes, en el que el objetivo es anotar puntos encestando el balón en el aro del equipo contrario. La organización de equipo es lo más importante para ganar.
	2. Conectados	Empleen la comunicación como estrategia para conseguir una meta en equipo.	Se forman equipos mixtos y se juega como si se tratara de un partido convencional de volibol. Se pasarán el balón de un equipo a otro, pero el balón será un globo lleno de agua. Pierde el equipo al que se le revienta el globo. En esta actividad la organización y la comunicación se pondrán en práctica para que el equipo gane y no acaben mojados.
	3. Sin hacemos nudos	Creen estrategias individuales para resolver dificultades de coordinación motriz y estrategias en conjunto para el logro de metas en común.	La actividad se trata de un partido de fútbol con una dificultad adicional, ya que cada integrante debe jugar y botar un balón de básquetbol a la vez. Para esta actividad es muy importante poder superar dificultades de coordinación motriz de manera individual que pueden generar desacuerdos grupales.
	4. Hacia el mismo lado	Construyan la visión de equipo que les permita alcanzar una meta.	Se trata de un partido de fútbol con dos porteros por equipo, en donde las y los participantes juegan con un balón sonoro con los ojos vendados. La estrategia que establezcan jugará un papel crucial para que el equipo anote en la portería correcta.



Calentamiento:

(A realizarse antes de cada actividad)

Duración:

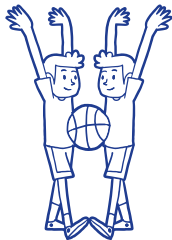
10 minutos

Descripción general:

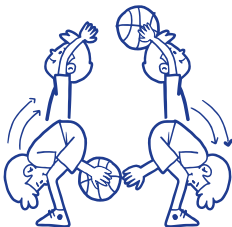
El calentamiento para esta sesión incluye actividades en pareja de activación, de ajuste medioambiental y de movilidad articular. Estos movimientos ayudan a activar los músculos y articulaciones para estimular la circulación de la sangre, mejorar la elasticidad y evitar alguna lesión durante las actividades.

Materiales:

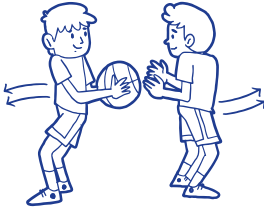
Un balón medicinal o un balón de cualquier otro material por pareja.

Ejercicios:

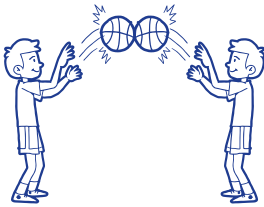
1. En parejas, de pie, de frente, con las piernas ligeramente separadas, los brazos hacia arriba y relajados, oprimir un balón a la altura del pecho. Poco a poco, sin tirar el balón, girar todo el cuerpo hasta completar los 360°. Si se llega a caer el balón, continuar en la posición que se quedaron. Al completar el giro completo, invertir el sentido del giro. Realizar los giros presionando el balón durante minuto y medio. Pueden descansar en el momento que así lo requieran por lapsos de 10 segundos aproximadamente. Continuar con giros laterales lentos de la cabeza hacia un lado y otro, tratando de mantener la mirada al frente para equilibrarse. Repetir también cinco veces. Ahora desplacen la cabeza en círculo, cinco veces hacia un lado y cinco hacia el otro en promedio.



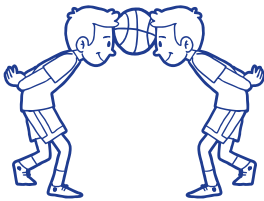
2. De espaldas, separados a 1 metro, pasar un balón primero por arriba de la cabeza y luego, al flexionarse al mismo tiempo, por entre las piernas. Mantener un ritmo de lento a rápido conforme se vayan sintiendo y puedan sincronizar los movimientos sin tirar el balón o sin que tarden en pasárselo.



3. De espaldas y a 1 metro de distancia, dar un medio giro hacia el lado donde uno entregará y el otro recibirá el balón, para realizar lo mismo del otro lado. Realizar 10 giros y descansar 10 segundos hasta completar minuto y medio.



4. De pie y de frente a una distancia de 4 a 5 metros, cada quien deberá tener un balón, el cual lo lanzarán de tal manera que choquen al centro. Posteriormente, lo recogerán y repetirán el ejercicio durante minuto y medio con un descanso de 30 segundos, previo a la siguiente actividad.



5. Sostener un balón con sus frentes por minuto y medio sin dejarlo caer. A quienes se les facilite la actividad pueden ir girando hacia un lado hasta regresar a sus posiciones originales y después en sentido contrario. Sus manos permanecerán sujetándose por la espalda



Sesión 4: Somos equipo

Actividad 1. Somos gigantes

Presentación de la actividad

El trabajo en equipo requiere que todas y todos los integrantes se organicen para lograr la meta. Lo importante es aprovechar las habilidades y capacidades de cada integrante, lo cual será la clave para ganar la partida en esta actividad.

Según el tamaño del grupo se pueden formar varios equipos, o bien, sólo formar dos de más de 10 estudiantes para contar con cambios. Se trata de un partido de básquetbol con jugadores gigantes, en el que el objetivo es anotar puntos encestando el balón en el aro del equipo contrario.



Duración:

40 minutos.



Objetivo:

Que las y los estudiantes desarrollen trabajo en equipo para el logro de un objetivo común.



Clasificación de la actividad:

Juego deportivo modificado relacionado con el básquetbol.



Tipo de actividad:

En equipo de cooperación.



Espacio físico recomendado:

Esta actividad se realiza en una cancha de básquetbol o un espacio amplio que pueda funcionar como cancha, los aros pueden ser sustituidos con una marca en la pared o piso, cajas o botes grandes en el que quepa un balón.



Materiales:

Balón de básquetbol, marcador de puntos o cuaderno para anotar los puntos de cada equipo.



Material alternativo:

Los aros pueden ser sustituidos con cajas de cartón o botes plásticos o de otro material. El balón puede ser una pelota mediana de plástico o de otro material que rebote.

Desarrollo de la actividad

Se forman equipos mixtos de 10 estudiantes para crear 5 jugadores gigantes por equipo. En caso de que no se junte otro grupo de 10, quienes sobren pueden unirse como suplentes; pero si son menos de 20 participantes, será necesario adecuar el número de jugadores por equipo, de tal forma que quede la misma cantidad de gigantes. Cada equipo elige conforme las habilidades y características de cada uno, por ejemplo, quienes consideran que tienen mayor fuerza para cargar a alguien en sus hombros, serán la base, y quienes tengan mayor equilibrio podrán ir arriba para formar al gigante.

Cada gigante jugará una posición o rol como en un partido tradicional de básquetbol. Sin embargo, puede haber cambios en roles, jugadores y posiciones según el equipo decida.

Sólo la persona que está sobre los hombros es la que puede hacer el manejo del balón (botes y encestes).

Se sugiere que el partido dure 10 minutos y después haya intercambio de jugadores.

Gana el equipo que obtenga más puntos de enceste.

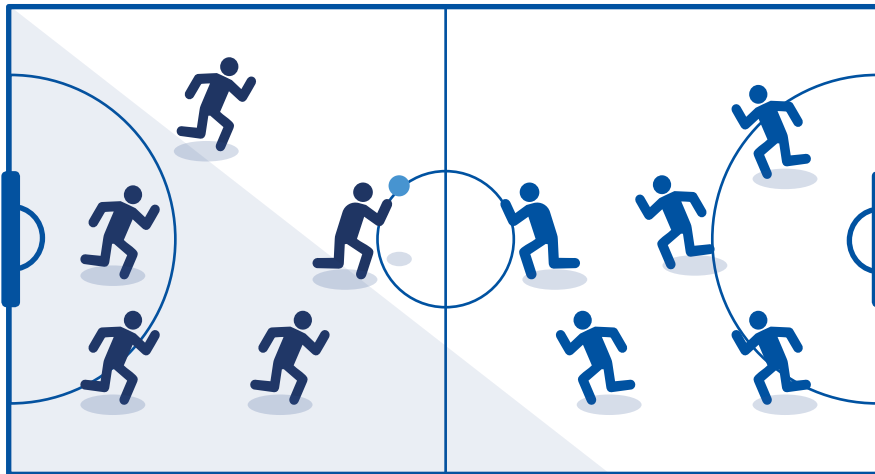


Durante la organización los estudiantes pueden elegir un nombre para su equipo.

Reglas

Cada canasta vale un punto y en caso de una falta, se cobra un tiro libre y además se restan al menos 3 puntos, ya que las y los estudiantes deben ser cuidadosos y cuidadosos para evitar accidentes.

Representación gráfica de la actividad:



No dejar a nadie atrás

Es deseable que las y los estudiantes de cualquier discapacidad sean cargados en hombros o jueguen un rol de mesa en la anotación de puntos o estrategia técnico.

Cierre y reflexión de la actividad

Para concluir la actividad, todas y todos los estudiantes responden las siguientes preguntas y se reúnen para exponer sus respuestas:

1. ¿Por qué crees que es importante organizarse considerando las habilidades de cada quién?
2. ¿Fue importante comunicarse para jugar?
3. ¿Para qué crees que puede servir el trabajo en equipo en tus actividades diarias?



Orientaciones de reflexión en torno a las preguntas de cierre:

1. Para cumplir una meta en equipo se deben aprovechar de la mejor forma las habilidades de cada integrante, todas y todos aportan algo diferente. Por ejemplo, en el caso de las y los estudiantes con mayor altura y fuerza pueden cargar a los más ligeros para que su gigante tenga mayor rendimiento en la cancha. Algunas y algunos estudiantes son más hábiles para realizar los pases y puede ocupar posiciones medias y de defensa, otros serán más hábiles en la precisión de sus tiros al aro. Además, la organización del equipo debe considerar descansos y cambios en la composición de los gigantes.
2. Es posible que en algunos equipos se hayan presentado desacuerdos o dificultades en el momento del partido, generalmente estos desacuerdos se dan a causa de una mala organización o comunicación deficiente que los llevó a cometer algún error. La reflexión con las y los estudiantes debe poner énfasis en que el trabajo en equipo siempre requerirá de una comunicación fluida y respetuosa entre las y los integrantes.
3. Muchas de las actividades que se realizan en la vida cotidiana se pueden facilitar haciéndolas con más de una persona, sin embargo, hay quienes piensan que es más difícil en equipo, porque si no hay una buena organización y comunicación pueden surgir conflictos. El trabajo en equipo se desarrolla constantemente, siendo consciente de que se requiere organización para aprovechar las capacidades de cada uno para cumplir con el objetivo común.



Sesión 4: Somos equipo

Actividad 2. Conectados

Presentación de la actividad

La comunicación asertiva es un proceso que surge en la interacción de las personas y que permite el diálogo entre ellas. Para que pueda llamarse asertiva debe servir como una herramienta de solución de conflictos. En esta actividad, la organización y la comunicación se pondrán en práctica para que el equipo gane y no acaben mojados.

**Duración:**

40 minutos.

**Objetivo:**

Que las y los estudiantes empleen la comunicación como estrategia para conseguir una meta en equipo.

**Clasificación de la actividad:**

Juego deportivo modificado relacionado con el voleibol.

**Tipo de actividad:**

En equipo de cooperación-oposición.

**Espacio físico recomendado:**

Esta actividad puede realizarse en espacios abiertos o cerrados. Si la actividad se realiza en un espacio cerrado se recomienda tener a la mano trapos o franelas para limpiar después de que se revienta un globo y así evitar accidentes.

**Materiales:**

Globos con agua, red para dividir la cancha.

Importante: se sugiere solicitar con anticipación un cambio de ropa para quienes resulten mojados después del juego.

**Material alternativo:**

En caso de no contar con globos se puede utilizar una bolsa con agua. La red se puede sustituir utilizando un lazo, o bien, se puede pintar una separación en el suelo para hacer una red imaginaria.

Desarrollo de la actividad

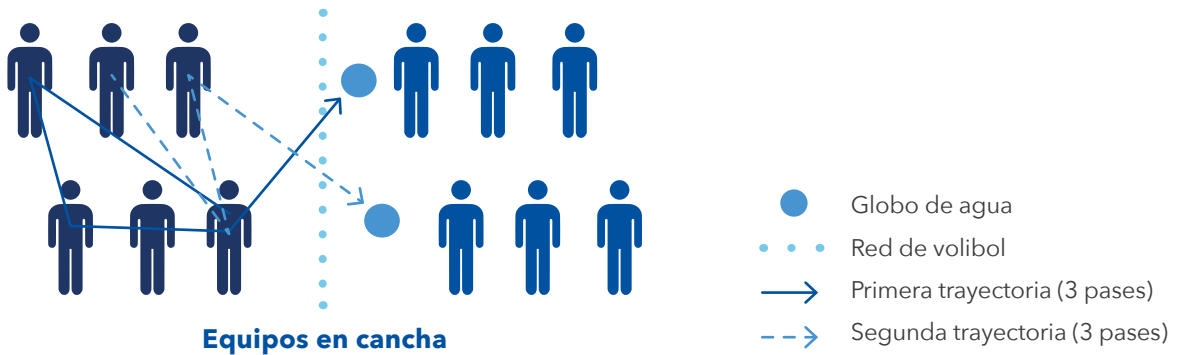
Formar equipos mixtos de seis integrantes cada uno, como si se tratara de un partido convencional de voleibol. Pasar el globo lleno de agua de un equipo a otro.

Pierde el equipo a quien se le revienta el globo, para ser sustituido por otro equipo que esté en espera.

Reglas

1. Antes de pasar el globo al equipo contrario deben realizar tres pases.
2. En la segunda ronda de saque o cuando reciban nuevamente el globo deben ser los tres estudiantes que no participaron en los pases anteriores; de lo contrario, serán descalificados. Todas y todos los miembros del equipo deben participar.
3. Puede tomar tiempos para que el equipo defina y redefina sus estrategias en los pases.
4. El pase del globo hacia el otro equipo debe ser con voleo suave, el jugador que lo incumpla será descalificado.

Representación gráfica de la actividad:



No dejar a nadie atrás

Las y los estudiantes con discapacidad visual pueden realizar los saques. Las personas con otra discapacidad pueden participar normalmente, aunque utilicen otra parte del cuerpo en los pases si es necesario.

Cierre y reflexión de la actividad

Para concluir la actividad, las y los estudiantes se reúnen para exponer sus respuestas a las siguientes preguntas:

1. ¿Fue difícil realizar los pases entre las y los compañeros del mismo equipo?, ¿por qué crees que se dificultó?
2. ¿Cuál fue la clave para lograr los pases entre el equipo?

Orientaciones de reflexión en torno a las preguntas de cierre:

1. Aunque las respuestas serán variadas según la dinámica que haya experimentado cada equipo, es importante centrar la atención en que la clave para realizar los pases son dos aspectos: organiza-

ción previa y comunicación. La comunicación asertiva en esta actividad pudo verse afectada por el estrés o preocupación que puede generar romper el globo y mojarse, por ello es importante que en esta pregunta reflexionen y revisen qué ocurrió y resuelvan cualquier diferencia posible que haya surgido durante el juego.

2. Seguramente algunos equipos lograron realizar los pases con éxito, pero es necesario que puedan ser conscientes de que su estrategia de organización y la comunicación durante la actividad fueron los factores que los llevaron a cumplir con la meta.

Sesión 4: Somos equipo

Actividad 3. Sin hacernos nudos

Presentación de la actividad

Para esta actividad es muy importante poder superar dificultades de coordinación motriz de manera individual que pueden generar desacuerdos grupales. La actividad se trata de un partido de fútbol con una dificultad adicional, ya que cada integrante debe jugar y botar un balón de básquetbol a la vez.



Duración:

40 minutos.



Objetivo:

Que las y los estudiantes creen estrategias individuales para resolver dificultades de coordinación motriz y estrategias en conjunto para el logro de metas en común.



Clasificación de la actividad:

Juego colectivo relacionado con el básquetbol y fútbol.



Tipo de actividad:

En equipo colaborativo-oposición con balón.



Espacio físico recomendado:

Se puede realizar en un espacio amplio abierto o cerrado, de preferencia con piso de material firme para el bote del balón.



Materiales:

Balones de básquetbol, uno de fútbol y dos porterías.



Material alternativo:

Los balones de básquetbol pueden sustituirse por otro tipo de balón o pelota que rebote, mientras que la pelota de fútbol puede ser reemplazada por una pelota de plástico o de papel. Las porterías pueden delimitarse con mochilas, rocas o sillas.

Desarrollo de la actividad

Se divide al grupo en equipos de 11 estudiantes, o bien en dos equipos con el mismo número de participantes. Colocar dos porterías de 6 metros o 10 pasos de ancho, cada una en los extremos de la cancha. El partido de fútbol inicia cuando cada integrante empieza a botar el balón de básquetbol y al mismo tiempo, jugar fútbol.

Gana el equipo que anote más goles.

Es importante dar espacios de tiempo para que los equipos preparen y redefinan su estrategia de acuerdo con las habilidades de cada estudiante y con la dinámica del juego que se genere en el grupo.

Reglas

No dejar de botar el balón de básquetbol.

No dejar a nadie atrás

Todas las y los estudiantes con discapacidad pueden participar en la actividad, el equipo debe decidir su rol según su estrategia.

Representación gráfica de la actividad:



Cierre y reflexión de la actividad

Al finalizar la actividad las y los estudiantes se reúnen para responder y exponer sus respuestas a las siguientes preguntas:

1. De manera individual, ¿cuál fue la estrategia para lograr botar el balón y jugar fútbol al mismo tiempo? ¿Fue difícil superar este reto?
2. En equipo, ¿cuál fue su estrategia para anotar goles?

2. El juego de equipo implica el reto de organizarse y comunicarse para lograr la meta, pero con el reto motriz adicional para algunas y algunos estudiantes puede ser más difícil el juego, lo que puede ocasionar conflictos entre las y los integrantes. La solución de equipo para anotar goles en la actividad demanda converger las necesidades de cada estudiante para que todas y todos puedan apoyar a la anotación.

Orientaciones de reflexión en torno a las preguntas de cierre:

1. Las respuestas a esta pregunta pueden ser diversas y dependen de cada estudiante; sin embargo, es necesario recordar que una de las estrategias para lograr este reto motriz es la atención y concentración en la meta, tanto individual como grupal. Con esta actividad se puede recordar que la atención y la visión de equipo son los factores que llevan a superar este desafío.

Sesión 4: Somos equipo

Actividad 4. Hacia el mismo lado

Presentación de la actividad

Crear la estrategia para esta actividad requiere que cada integrante del equipo alinee su visión personal con la del grupo hasta consensuar una sola. Para hacerlo, las y los estudiantes no deben perder de vista su expectativa final, por lo que una buena estrategia, el trabajo en equipo y la comunicación serán sus principales armas para ganar este juego.

**Duración:**

40 minutos.

**Objetivo:**

Que las y los estudiantes construyan la visión de equipo que les permita alcanzar una meta.

**Clasificación de la actividad:**

Juego cooperativo relacionado con el balonmano.

**Tipo de actividad:**

En equipo colaborativo-oposición con balón.

**Espacio físico recomendado:**

Esta actividad puede realizarse en espacios abiertos y cerrados.

**Materiales:**

Balón sonoro, tela para vendaje de ojos.

**Material alternativo:**

En caso de no contar con balones sonoros, se puede adaptar alguno colocándole cascabeles. Si el balón es hueco, rellenar con un poco de arroz o frijoles; también se puede crear uno con papel y adaptarle cascabeles o materiales sonoros.

Desarrollo de la actividad

Establecer dos porterías de 6 metros o 10 pasos grandes de ancho cada una y formar dos equipos con dos porterías/os cada uno, con la peculiaridad de que todas y todos los participantes deben tener los ojos vendados y jugar con un balón sonoro. Cada jugador debe intentar meter el balón en la portería del equipo contrario.

Antes de iniciar deben organizarse para establecer una estrategia de equipo y no equivocarse de portería. Debe existir un árbitro con los ojos descubiertos para validar las anotaciones.

Es importante dar espacios de tiempo para que los equipos redefinan su estrategia de acuerdo con las habilidades de cada estudiante y con la dinámica del juego que se genere en el grupo.

Reglas

Permanecer con los ojos vendados todo el tiempo.

No dejar a nadie atrás

En esta actividad todas y todos los estudiantes con discapacidad pueden participar en el rol que elijan.

Representación gráfica de la actividad:



Cierre y reflexión de la actividad

Para concluir la actividad, todas y todos los estudiantes se reúnen para exponer sus respuestas a las siguientes preguntas:

1. ¿Establecieron la estrategia adecuada en tu equipo para poder ganar el juego?
2. ¿Consideras que fue importante establecer una estrategia para que se anotara en la portería correcta?

Orientaciones de reflexión en torno a las preguntas de cierre:

1. Los equipos que hayan ganado la partida seguramente responderán afirmativamente y viceversa. Sin embargo, es importante que cada equipo reflexione de manera profunda y escriba los aciertos y desaciertos de su estrategia. Es posible que hayan surgido conflictos dentro de cada equipo, o bien con el equipo con-

trario, por lo que en este momento de reflexión es necesario que se resuelvan dialogando. Aunque depende de cada grupo, la resolución de conflictos puede apoyarse en recordar que todas y todos deben mantener la visión común en la meta del juego y posiblemente las acciones que realizaron no sean opuestas ni incompatibles y que la colaboración implica también apoyarse entre ellos.

2. La colaboración necesariamente requiere de trabajo en equipo y visión común. Construir una estrategia es la oportunidad para que el equipo pueda llegar a la meta y superar los desafíos, aunque no siempre se resulte ganador.

Recuperación:

(A realizarse después de cada actividad)

Duración:

10 minutos

Descripción general:

Para el cierre de cada una de las actividades se sugieren ejercicios de concentración, seguridad y carrera suave o caminata con brazos apoyados en pareja.

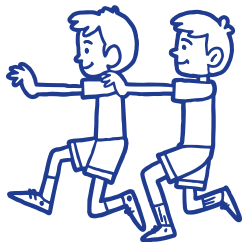
Materiales:

Un balón medicinal o un balón cualquiera por estudiante.

Ejercicios:



1. Con el balón en el suelo, empujarlo con la cabeza sin tocarlo con las manos. Intentar llevarlo en línea recta avanzando con manos y pies apoyados en el piso durante tres minutos.



2. En pareja colocarse en fila. El de atrás sostendrá de los hombros al de adelante y cerrará los ojos dejándose llevar por este. El de atrás guiará con pequeñas palmadas en alguno de los hombros para que el de adelante gire hacia ese lado. Iniciarán trotando y poco a poco disminuirán su velocidad a intervalos de cada 2 minutos que el docente les irá indicando hasta completar 6 minutos.

Cierre de la sesión

La colaboración es el punto focal de las relaciones intrapersonales, ya que con ella las personas pueden trabajar en equipo para el cumplimiento de metas comunes con una sola visión, además requiere del desarrollo de la comunicación asertiva para poder resolver conflictos y desacuerdos que puedan surgir durante la interacción.

Las actividades de esta sesión requieren en todo momento de la colaboración para poder llevar a cabo cada juego. El rol de la o el docente es fundamental, ya que pueden surgir conflictos que necesiten mediación y diálogo. Hay que recordar a las y los estudiantes que en el deporte la diversión es fundamental y la competencia, en este caso, es un juego que se debe disfrutar.



Sesión 5. Nos elijo



Introducción

Esta sesión está dirigida al desarrollo de la Toma responsable de decisiones, con actividades que dirigen a las y los estudiantes a la reflexión sobre el impacto de sus elecciones en su persona, así como en sus compañeras y compañeros, por lo que es indispensable que sus interacciones se basen en normas, en la preocupación por su seguridad y en la evaluación realista de las consecuencias de diversas acciones en el bienestar propio y de los demás.

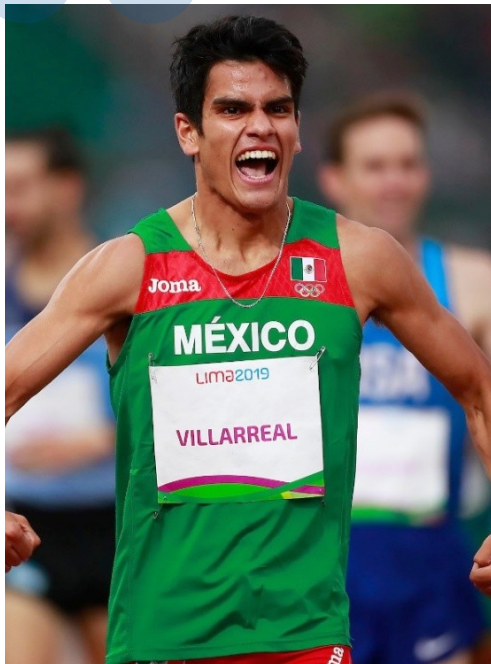
Las actividades de esta sesión orientan a las y los estudiantes a tomar decisiones concretas de manera presente e inmediata, por lo que se deben valorar los pros y los contras de las diferentes alternativas posibles. No es un proceso sencillo, porque implica que la decisión afecte el resultado en el juego de todo el equipo, pero se tiene la oportunidad de planear para dirigir de mejor manera las decisiones.

Reflexionar individualmente sobre las decisiones fortalece el sentimiento de autonomía, lo que permitirá que las personas construyan poco a poco su independencia y que sean responsables por lo logrado; nuevamente, los fracasos deben ser vistos como una oportunidad de aprendizaje y no como un obstáculo.

Objetivo general

Que las y los estudiantes:

Valoren la importancia de la toma responsable de decisiones en sus actividades, a través de la autonomía, la planeación para alcanzar metas y la visualización del impacto de las decisiones presentes y futuras.



José Carlos Villarreal. Fotografía de Redacción GH, recuperada de <https://www.elimparcial.com/sonora/sonora/La-estrategia-valio-oro-para-el-sonorense-Jose-Carlos-Villarreal-20190809-0062.html>

José Carlos Villarreal

10 de mayo de 1997. Sonora.

Corredor mexicano de media distancia. Desde su infancia, en Arizona, Estados Unidos de América, José estuvo interesado e involucrado en el deporte, primero en el básquetbol jugando con diversos equipos juveniles y ligas de verano. Después decidió dedicarse de tiempo completo al atletismo y, como estudiante de educación media superior, se incorporó al equipo universitario junior en Río Rico. A los 17 años dirigió a su equipo de la escuela al campeonato de la División 3 del estado de Arizona. El entrenador y supervisor del plan de estudios en el distrito escolar local, quien acompañó en su trayectoria a José, reconoce que siempre fue un “atleta en el patio del recreo”, pues se le notaba la felicidad cuando corría en el patio de la escuela y en la cancha de básquetbol. En 2019, ganó la medalla de oro en los juegos panamericanos en Lima, a pesar de que estuvo a punto de quedar fuera del certamen porque no logró alcanzar el puntaje necesario en las competencias selectivas en México. Aunque pocos confiaban en que lograría algo, José dedicó a Sonora y a su familia la medalla conseguida.

José es un ejemplo de que la toma responsable de decisiones está alineada con un proyecto de vida y le ha permitido establecer metas a corto, mediano y largo plazo, además es ejemplo de perseverancia, confianza en sí mismo y esfuerzo que él mismo reconoce, pues su enfoque siempre ha sido, en sus propias palabras, “aguantar y no morir”.

Objetivos y descripción por actividad

Sesión	Actividad	Objetivo Que las y los estudiantes:	Descripción
Nos elijo	1. Lanzo y ganamos	Evalúen su acción inmediata y su impacto en el logro de la meta de equipo.	Se trata de un juego similar a un partido de béisbol. Por turnos, un integrante de un equipo lanza una pelota para que alguien del equipo contrario la pateé hacia donde se les dificulte a los integrantes del otro, mientras que el que la pateó llega a primera base. Ganará el equipo que acumule un mayor número de carreras.
	2. Me comprometo conmigo	Analicen sus habilidades motrices para lograr metas a través del compromiso e independencia.	Se establecen tres estaciones con diferentes actividades físicas, para ejecutarlas con los ojos vendados.
	3. Pienso rápido	Valoren el impacto de las acciones inmediatas en el logro de metas individuales y grupales.	En esta actividad para ganar lo más importante es seguir avanzando después de la elección inmediata que se hace en el juego de “piedra, papel y tijera”. Cada integrante del equipo tendrá que librar obstáculos para llegar a un cono en donde se enfrentarán a sus compañeros en un duelo de piedra, papel y tijera. Sólo los que ganen podrán dar paso al relevo.
	4. Planeamos la victoria	Establezcan una ruta de acción para el logro de metas.	Se forman dos equipos mixtos, cada integrante contará con una canaleta formada a partir de un tubo de PVC. Las y los integrantes de cada equipo se formarán lateralmente y con sus conos formarán un canal por donde la pelota pasará para ser guiada a una cubeta. Contarán con 5 a 7 minutos para planear su estrategia aprovechando las habilidades de cada integrante del equipo. La planeación será su mejor herramienta para que la pelota no caiga y deban comenzar de nuevo.

Calentamiento:

(A realizarse antes de cada actividad)

Duración:

10 minutos

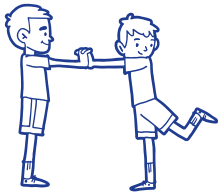
Descripción general:

El calentamiento para esta sesión incluye actividades en pareja, de movilidad músculo-articular. Estos movimientos ayudan a activar los músculos y articulaciones para mejorar la elasticidad y evitar alguna lesión durante las actividades.

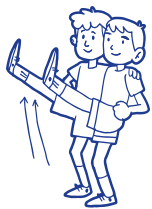
Materiales:

No se requieren materiales para esta sesión de calentamiento.

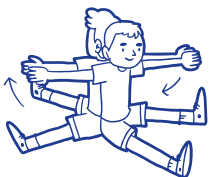
Ejercicios:



1. En parejas, sujetados de frente una mano con otra, uno se mantiene con los pies juntos mientras que el otro lanza un pie hacia atrás y arriba lo más alto posible. Después volverá a la posición inicial y repetirá el movimiento con la pierna contraria. Deberá realizarlo cinco veces con cada pie y después ceder su turno al compañero o compañera que le detuvo. Todo esto, durante 2 minutos.



2. Cada pareja se abraza por los hombros con un brazo, viendo los dos hacia el mismo lado, y lanzan el pie de la orilla hacia adelante y hacia atrás, elevándolos lo más posible. La mano que no abraza se coloca en la cadera. Luego de cinco oscilaciones con un mismo pie, se cambia volteándose hacia el lado contrario que estaban.



3. En pareja, sentarse en el suelo de espaldas y separando las puntas de los pies lo más que se pueda, con los brazos estirados en cruz unidos a los de la pareja. Rotar al mismo tiempo el tronco hacia la derecha y hacia la izquierda, de forma lenta, cuatro veces de un lado y cuatro del otro manteniendo la vista al frente.





4. De espaldas de pie y sujetándose con los brazos a la altura de los codos como si fueran ganchos, descender lo más que pueda y luego levantarse. Se trata de realizar flexiones y extensiones de las piernas. Repetir 5 veces de forma coordinada y descansar 10 segundos durante 2 minutos.



5. Acostarse bocabajo en el piso de frente a la pareja. Apoyar el antebrazo izquierdo en el suelo a la altura del pecho. Dar la mano derecha con el brazo flexionado y el codo apoyado en el suelo, y empujar al mismo tiempo el brazo contrario hacia abajo. No se deben flexionar las muñecas. Mantener 20 segundos la tensión o antes si uno de los dos gana. Descansar 10 segundos y reanudar durante los últimos 2 minutos.

Sesión 5: Nos elijo

Actividad 1. Lanzo y ganamos

Presentación de la actividad

Las decisiones presentes que cada uno toma conllevan un proceso en el que se establece una postura inmediata frente a una situación que se está llevando a cabo. En muchos momentos del día tomamos decisiones presentes; por ejemplo, cuando se elige la ropa, el desayuno, la ruta que se toma para ir a la escuela, el lugar en el que se sientan para comer, etcétera. Y cada una de las decisiones que se toman tiene un impacto en el ámbito personal y social.

En esta actividad, las y los estudiantes tendrán oportunidad de evaluar por unos segundos hacia donde lanza la pelota para que su equipo pueda ser el ganador.



Duración:

40 minutos.



Objetivo:

Que las y los estudiantes evalúen su acción inmediata y su impacto en el logro de la meta de equipo.



Clasificación de la actividad:

Juego deportivo modificado relacionado con el béisbol.



Tipo de actividad:

En equipo de oposición con pelota.



Espacio físico recomendado:

Esta actividad se recomienda realizarla en un espacio abierto en el que se pueda correr y la pelota pueda ser lanzada a mayores distancias.



Materiales:

Pelota de plástico suave grande (como las que son usadas en pilates).



Material alternativo:

Si no se cuenta con una pelota con las características antes mencionadas se puede sustituir por un balón o pelota convencional de plástico suave o papel.

Desarrollo de la actividad

Se trata de un juego similar a un partido de béisbol en el que se establecen tres bases y un inicio. Se divide al grupo en dos equipos mixtos cada uno. Distribuir a uno de los equipos a lo largo de las bases, mientras que al otro es necesario formarlo en el punto de inicio.

Por turnos, un integrante del equipo distribuido en las bases lanza una pelota lo más fuerte posible al punto de inicio, para que alguien del equipo contrario la patee hacia donde a los integrantes del otro equipo se les dificulte ir por la pelota, con la finalidad de llegar a primera base, sin ser tocado con la pelota.

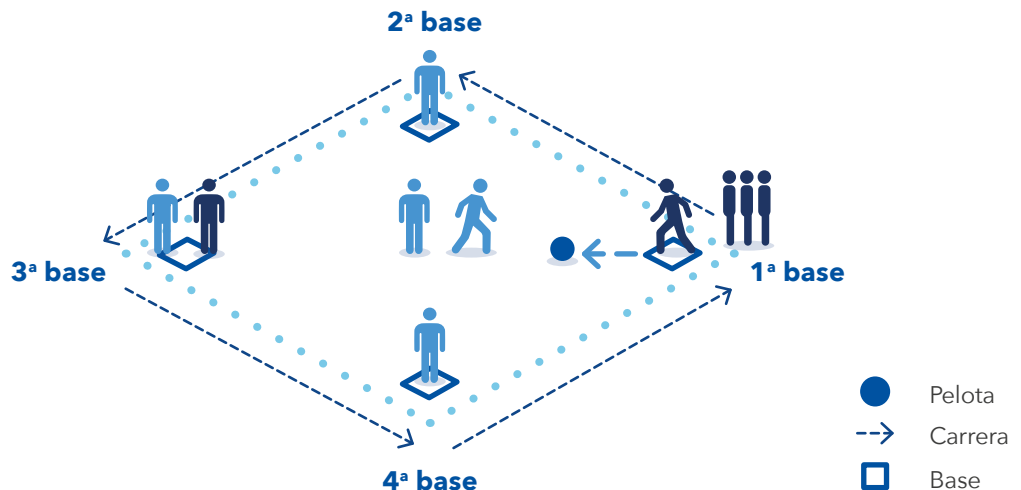
Sucesivamente pasarán todos los jugadores a patear la pelota para recorrer las tres bases y llegar al punto de inicio; se pondrá a los jugadores que sean tocados por la pelota fuera del área de la base. Cuando se hayan acumulado tres ponchados pateará el otro equipo.

Ganará el equipo que acumule en mayor número de carreras.

Reglas

Del equipo pateador, no puede haber más de una persona en cada base, si se llegasen a juntar dos o más personas, sólo uno no podrá ser tocado con la pelota.

Representación gráfica de la actividad:



No dejar a nadie atrás

Todas y todos los estudiantes con discapacidad pueden participar en la actividad con apoyo de sus compañeras y compañeros de equipo si es necesario.

Cierre y reflexión de la actividad

Para concluir la actividad, las y los estudiantes responden de manera individual las siguientes preguntas y después exponen sus respuestas ante el grupo.

1. ¿Cómo influyó en el juego mi decisión de la dirección que di al patear la pelota?
2. ¿Crees que el resultado sería diferente si hubiera pateado la pelota hacia otro lado?
3. ¿Cómo influyó mi desempeño en el equipo?

Orientaciones de reflexión en torno a las preguntas de cierre:

1. Todas y todos los estudiantes tendrán respuestas diferentes ante esta pregunta.

ta, dependiendo de si su participación contribuyó al triunfo o derrota de su equipo, sin embargo, es deseable que la orientación de la reflexión grupal esté dirigida a que cada estudiante debe ser consciente de que la toma de decisiones presentes impacta de alguna forma en su vida personal y social. En la actividad, fue indispensable que cada estudiante analizara rápidamente hacia dónde lanzar la pelota según su habilidad, espacios, etcétera.

2. Esta pregunta es para que imaginen un escenario distinto al que sucedió durante el juego, con el fin de que visualicen que sus decisiones de acción inmediata pueden tener un alto impacto en su vida diaria y es importante que analicen las posibles opciones que tienen.
3. La decisión que cada estudiante tomó impactó en el resultado de su equipo en el juego, es importante que no se señale a una o a un estudiante como responsable del resultado, ya que todos participaron y tuvieron un impacto en él.

Sesión 5: Nos elijo

Actividad 2. Me comprometo conmigo

Presentación de la actividad

Uno de los elementos para el desarrollo de la toma responsable de decisiones es la autonomía, que se construye a la largo de la vida y da la posibilidad de ser independientes, responsables, comprometidos, productivos y eficientes en el logro de metas.

La autonomía requiere de autoconocimiento y confianza en sí mismo para que de esta forma haya seguridad en la acción de tomar una decisión.

En esta actividad se trabajará de manera individual para que cada estudiante adquiriera un compromiso independiente ante su meta.

**Duración:**

40 minutos.

**Objetivo:**

Que las y los estudiantes analicen sus habilidades motrices para lograr metas a través del compromiso e independencia.

**Clasificación de la actividad:**

Juego predeportivo relacionado con el atletismo.

**Tipo de actividad:**

Individual atlético.

**Espacio físico recomendado:**

Debido a que las actividades requieren lanzar, correr y saltar, es necesario un espacio abierto que facilite el desplazamiento de todas y todos.

**Materiales:**

Colchonetas, conos, paliacates y pelota de esponja.

**Material alternativo:**

Si no se cuenta con alguno de los materiales se pueden reemplazar por los siguientes:

- Área de arena en lugar de colchonetas.
- Costales de tela pequeños rellenos de semillas en lugar de pelotas de esponja.
- Vendas de tela, antifaz o cualquier otro material que sirva para cubrir los ojos en lugar de paliacates.

Desarrollo de la actividad

Se establecerán tres estaciones. En cada una se realizará un ejercicio diferente y cada estudiante establece su meta personal.

- **Estación 1.** Lanzamiento de pelota con los ojos vendados. Las y los participantes se desplazarán de forma lateral y lanzarán la pelota a la mayor distancia posible.
- **Estación 2.** Salto triple con los ojos vendados con la finalidad de recorrer la mayor distancia posible. Cada quien decide qué combinación de saltos hacer para alcanzar su meta. Por ejemplo: Salto con pie derecho, salto con pie izquierdo y salto con ambos pies.
- **Estación 3.** Carrera de 15 metros o 20 pasos largos con los ojos vendados en el menor tiempo posible.

Cada estudiante puede realizar los ejercicios en el ritmo que desee, lo importante es que identifiquen sus habilidades y las ejecuten con independencia y comprometidos con el logro en la meta.

Representación gráfica de la actividad:



Reglas.

1. En las tres pruebas se tienen tres intentos para alcanzar la meta. Todas y todos los estudiantes deben cumplir las tres metas.
2. El juego se desarrolla con los ojos vendados, pero antes está permitido identificar el medio para evitar accidentes.

No dejar a nadie atrás

Para el caso de discapacidad visual se puede apoyar con estímulos auditivos del docente o de una o un compañero; mientras que en el caso de estudiantes en silla de ruedas, se pueden adaptar las estaciones 2 y 3 haciendo giros con la silla o desplazándose de forma recta o de reversa.

Cierre y reflexión de la actividad

Para concluir con la actividad las y los estudiantes comparten con el grupo sus respuestas a las siguientes preguntas.

1. ¿Por qué crees que es importante ser comprometidos con nuestras metas?
2. ¿Por qué decidiste hacer primero una actividad que otra?

Orientaciones de reflexión en torno a las preguntas de cierre

1. Cada estudiante dará respuestas distintas según su experiencia personal y las emociones que haya experimentado durante la actividad. El énfasis en esta reflexión debe orientarse a visualizar que en ocasiones para cumplir las metas personales se requiere de varios intentos hasta lograrlo, y que algunas serán más fáciles de alcanzar que otras. Comprometerse con ellas lo posibilita su logro.
2. Independientemente de qué actividad hayan escogido realizar primero, lo importante es reconocer que como personas se tienen diferentes capacidades, y con base en ellas se puede elegir el orden en el que se desean alcanzar las metas. Conocerse a sí mismos y confiar en sus habilidades les apoyará en el desarrollo de la autonomía.

Sesión 5: Nos elijo

Actividad 3. Pienso rápido

Presentación de la actividad

Las decisiones presentes que cada uno toma tienen un impacto en la vida propia y de los demás, en algunas ocasiones el impacto es menor y no es perceptible, pero otras veces una decisión puede transformar las situaciones. Las decisiones presentes conllevan un proceso en el que se establece una postura inmediata frente a una situación que se está llevando a cabo.

En esta actividad las y los estudiantes podrán visualizar de manera inmediata el impacto que puede tener una decisión en el plano personal y colectivo.

Se trata de un juego en donde para ganar lo más importante es la elección inmediata que hace cada estudiante en el juego de piedra, papel y tijera, más que la velocidad de la ejecución física.



Duración:

40 minutos.



Objetivo:

Que las y los estudiantes valoren el impacto de las acciones inmediatas en el logro de las metas individuales y grupales.



Clasificación de la actividad:

Juego colectivo.



Tipo de actividad:

En equipo de oposición-atlético.



Espacio físico recomendado:

Esta actividad puede realizarse en áreas abiertas y cerradas. En el caso de salones de clase, recortar las distancias de las filas al cono de acuerdo con el espacio disponible.



Materiales:

Conos.



Material alternativo:

Si no se cuenta con un cono se puede colocar al centro del área una piedra, una cubeta o cualquier material que sirva para marcar el lugar al que tienen que correr.

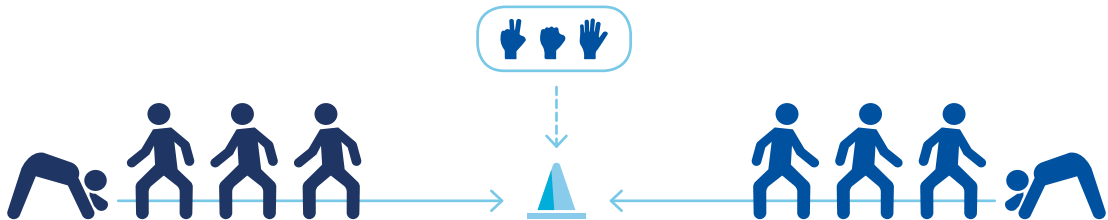
Desarrollo de la actividad

Colocar en el centro del espacio un cono, deseablemente a una distancia de 10 metros o 15 pasos grandes; formar dos filas, una a cada lado del cono. Se divide al grupo en dos equipos mixtos; las y los integrantes de cada fila deben formar un "túnel" con las piernas separadas y, al silbatazo, el primer integrante de cada fila correrá a la parte trasera de ésta, pasará por debajo de las piernas de todos sus compañeros, correrá hasta el cono y jugará piedra, papel o tijera con su contrincante. Su elección inmediata en el juego piedra, papel o tijera determina el avance del equipo, ya que los ganadores darán el paso al siguiente integrante, mientras que los perdedores tendrán que repetir la carrera hasta resultar victoriosos; gana el equipo cuyos participantes hayan completado dos vueltas.

Recordar que en el juego de "piedra, papel y tijera":

- Piedra le gana a tijera.
- Papel le gana a piedra.
- Tijera le gana a papel.

Representación gráfica de la actividad:



No dejar a nadie atrás

El juego sólo se modifica para quienes se encuentran en silla de ruedas o tengan otra discapacidad física que les dificulte la movilidad; en lugar de desplazarse por debajo de sus compañeras y compañeros lo tendrá que hacer dando una vuelta a toda la fila.

Cierre y reflexión de la actividad

Para concluir con la actividad, las y los estudiantes responden las siguientes preguntas de manera individual y posteriormente se reúnen para exponer sus respuestas de manera voluntaria ante el grupo:

1. ¿Tu elección en los duelos de piedra, papel y tijera permitió a tu equipo seguir avanzando?
2. Si volvieras a jugar, ¿qué harías diferente?

Orientaciones de reflexión en torno a las preguntas de cierre:

1. Algunas y algunos estudiantes responderán afirmativamente, pero otros contestarán lo opuesto. Para este último caso, es importante que no se culpe a nadie del resultado; lo relevante es que todas y todos los estudiantes valoren que sus decisiones pueden tener un impacto alto en su persona y en su entorno,

y que si bien pudieron perder en el juego de “piedra, papel y tijera”, la decisión de intentarlo otra vez permitía avanzar al equipo hacia el logro de la meta.

2. Aunque en este juego la decisión no se puede planear, la reflexión debe estar orientada a que hay decisiones que sí pueden ser pensadas a partir del proceso de establecer una meta a corto, mediano y largo plazo, y que éstas pueden tener un impacto importante en el futuro.



Sesión 5: Nos elijo

Actividad 4. Planeamos la victoria

Presentación de la actividad

La planeación es un proceso en el que se establece una ruta de acción con actividades y tareas para alcanzar una meta o metas. Es deseable que la toma responsable de decisiones a futuro se lleve a cabo en función de un plan para tener visualizadas las tareas y acciones a emprender.

En esta actividad, las y los estudiantes harán un plan para tratar de alcanzar una meta.

**Duración:**

40 minutos.

**Objetivo:**

Que las y los estudiantes establezcan una ruta de acción para el logro de objetivos.

**Clasificación de la actividad:**

Juego cooperativo.

**Tipo de actividad:**

En equipo de cooperación con pelota.

**Espacio físico recomendado:**

La actividad se puede realizar tanto en espacio abiertos como cerrados, en este último sólo se modifica la distancia de acuerdo con el tamaño disponible.

**Materiales:**

Pelotas de tenis de mesa, cubetas y fragmentos de tubo de PVC.

**Material alternativo:**

Las pelotas de tenis pueden sustituirse por pelotas de goma, los fragmentos de tubo por el cartón en forma de cilindro de los rollos de papel y las cubetas por cajas de cartón.

Desarrollo de la actividad

En dos equipos mixtos, formarles de manera lateral, cada quien, sosteniendo un fragmento de tubo de PVC, para juntarlos y crear un canal por donde la pelota pase para ser guiada a una cubeta que se colocará a 20 metros o 30 pasos largos de distancia. Conforme la pelota vaya pasando por cada uno de los integrantes del equipo, éstos tendrán que acomodarse para no interrumpir el canal y evitar que la pelota caiga al suelo.

Dar 5 minutos para planear la estrategia aprovechando las habilidades de cada integrante del equipo. La planeación será su mejor arma para que la pelota no caiga y deban comenzar de nuevo.

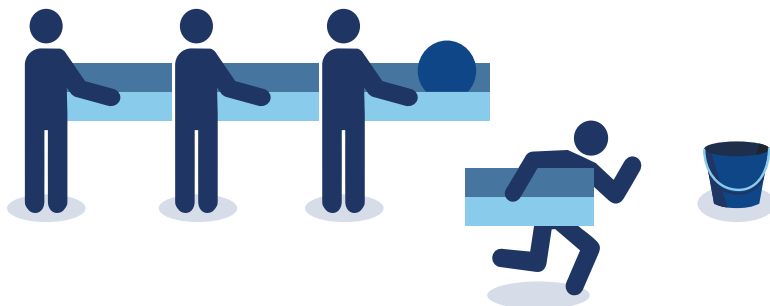
Reglas

Si la pelota cae al suelo, empieza de nuevo.

No dejar a nadie atrás

Para el caso de discapacidad visual, los demás integrantes pueden moverse a lado y junto con él colocándolo en medio de todos. Esta estrategia puede ser definida en su plan inicial.

Representación gráfica de la actividad:



Cierre y reflexión de la actividad

Para concluir la actividad, las y los estudiantes responden de manera individual las preguntas y posteriormente se reúnen para exponer sus respuestas:

1. ¿Qué tan importante fue realizar un plan para llevar a cabo la actividad?
2. ¿Por qué es importante realizar planes de acción para el futuro de uno mismo?

Orientaciones de reflexión en torno a las preguntas de cierre:

1. Algunas y algunos estudiantes pensarán que fue muy útil, pero habrá quienes dirán que no fue muy relevante hacer un plan, porque algunas veces la pelota podía caer al suelo y el plan no se llevaba a cabo como se pensó al inicio. Hay que invitarles a reflexionar que de igual que en la vida cotidiana, cuando se establece un plan, no siempre resultan las cosas tal como se esperan, sin embargo, el plan es una guía que ayuda a tomar decisiones siguiendo una meta, lo que contribuye a disminuir distracciones, aunque durante la ejecución pueda haber cambios.

2. En esta reflexión es relevante que cada estudiante pueda poner un ejemplo de un plan que deba realizar con base en una meta. Por ejemplo, enunciar las acciones que se deben de seguir para estudiar una carrera universitaria.



Recuperación:

(A realizarse después de cada actividad)

Duración:

10 minutos

Descripción general:

Actividades individuales de estiramiento de los músculos de las piernas, flexión y estiramiento de espalda y estiramiento de brazos.

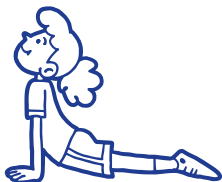
Materiales:

No se necesita ningún material.

Ejercicios:



1. Sentados y sentadas en el suelo, con una pierna extendida y la otra flexionada, acercar la planta del pie flexionado a la rodilla contraria. Inclinar el cuerpo hacia el frente queriendo alcanzar con las manos la punta del pie extendido sin flexionarlo, ni tampoco la espalda



2. Bocabajo con las manos apoyadas en el suelo y los brazos en forma vertical, realizar una extensión de la espalda hacia el cielo con el apoyo de los brazos, manteniendo la cadera cerca del suelo.



3. Sobre el suelo, bocarriba, flexionar las rodillas y sujetar los pies lo más cerca del pecho posible. Realizar 3 series de 15 a 30 segundos con descansos de 10.

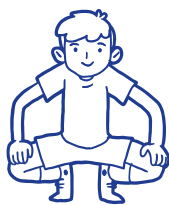




4. Apoyándose en manos y rodillas, flexionar el cuerpo hacia adelante estirando las manos lo más lejos posible. Flexionar las piernas hasta que se unan los músculos de las piernas como se muestra en la imagen. Mantener de 15 a 30 segundos la posición con la espalda recta. Descansar 10 segundos y repetir una vez más.



5. Con la espalda en el suelo bocarriba, flexionar una rodilla y jalarla hacia el pecho manteniendo extendida la otra. Sostener de 15 a 30 segundos cada pie, realizando dos series.



6. En cuclillas apoyados con las puntas de los pies y las piernas abiertas, intentar abrir las piernas con las manos. Mantener presión de 15 a 30 segundos, con la espalda recta. Descansar 10 segundos para recuperar la postura cuidando que las puntas de los pies miren a lados distintos. Repetir 3 veces.

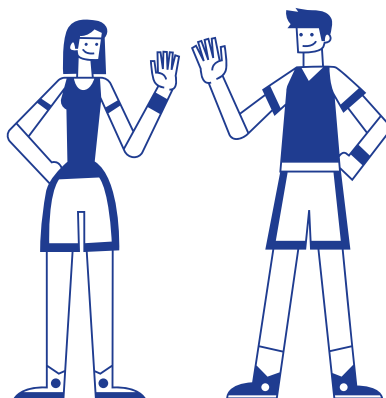
Cierre de la sesión

La toma responsable de decisiones es una habilidad que requiere el desarrollo de autonomía para generar un sentido de independencia, compromiso y confianza en sí mismo, además se debe ser consciente de que todas las decisiones causan un impacto en mayor o menor medida a nivel personal y social. Por ello se debe fomentar que para las decisiones importantes a futuro se realicen planes que les permitan establecer rutas de acción para alcanzar metas.

Las actividades deportivas requieren en todo momento de esta habilidad y su práctica ayuda a que las y los estudiantes la desarrollen de manera constante. La aplicación de las actividades de esta sesión contribuye a que esta habilidad se haga de manera consciente.

Sesión 6.

Crezco a diario



Introducción

Esta sesión está dedicada al trabajo de la perseverancia, que es la habilidad de sostener el esfuerzo y la motivación para lograr metas a largo plazo, sobreponiéndose a las dificultades, e incluso a los fracasos, entendiéndolos como una oportunidad de aprendizaje y trascendencia.

Todas las actividades deportivas requieren de esta habilidad, sin embargo en esta sesión se pretende abordar de manera explícita. En el plano individual, la ejecución de un ejercicio motriz puede exigir esfuerzo y repetir su ejecución en diversas ocasiones hasta lograrlo. En el plano de equipo, es necesario entender los fracasos como una oportunidad de aprendizaje todas las veces que ocurran. La motivación es fundamental para facilitar la continuidad en las acciones que se llevan a cabo para el logro de metas.

Objetivo general

Que las y los estudiantes:

Evalúen sus acciones para perseverar a partir de los resultados de su esfuerzo, motivación, superación de fracasos y aprendizaje constante.





Donovan Carrillo. Fotografía de Moisés Rosas, recuperada de <https://www.esto.com.mx/359227-donovan-carrillo-quiere-hacer-historia-en-el-patinaje-artistico/>

Donovan Carrillo Suazo

17 de noviembre de 1999. Jalisco.

Patinador artístico. Su interés por el patinaje artístico inició cuando acompañaba a su hermana todas las tardes a sus clases de patinaje y conoció a Gregorio Núñez, quien se convertiría en su entrenador después de insistir a su madre, padre y profesores de Educación Física que lo dejaran tomar las clases de patinaje, porque ya contaba con las bases de la gimnasia y el buceo que antes practicó. Donovan, con ganas de aprender y motivado por los saltos y giros que veía en una de las compañeras de su hermana, pidió permiso a su madre y padre para tomar las clases y éstos se lo permitieron. Así, ha participado en diferentes competencias y eventos de patinaje artístico a nivel nacional e internacional. Cuenta con al menos 17 medallas nacionales y 5 internacionales. En 2018, representando a México en el concurso internacional Four Continents Figure Skating Championships que se realizó en Taipei, China, Donovan repitió una de sus rutinas ya cono-

cidas con la canción "Hasta que te conocí", del cantautor mexicano Juan Gabriel. Después de esta participación y difusión del video de su rutina recibió muchos comentarios de felicitación, pero también agresiones homofóbicas criticando el deporte que practicaba, su rutina y su selección musical. Aunque no era necesaria una aclaración pública, Donovan ha narrado el gusto y amor que siente por la música de Juan Gabriel y por el patinaje artístico, que no es exclusivo de homosexuales; ha señalado que pensar así es resultado de un estereotipo falso que limita la participación de hombres y mujeres en diferentes deportes.

Donovan es un joven que, a través del ejemplo y la perseverancia en la práctica de su deporte favorito, impulsa la eliminación de estereotipos en los deportes, pues estos no tienen género y cualquiera puede practicarlos, sin importar preferencia sexual, religión, condición socioeconómica, etcétera.

Objetivos y descripción por actividad

Sesión	Actividad	Objetivo Que las y los estudiantes:	Descripción
Crezco a diario	1. Vamos sin prisa	Desarrollen la capacidad de continuar con el esfuerzo y la motivación para lograr una meta a pesar de las dificultades.	La actividad trata de un partido de fútbol en el que sólo se juega caminando. Actuar de forma impulsiva puede provocar la derrota de su equipo. Para llevarla a cabo se divide el grupo en dos equipos mixtos. Pierde el equipo en el que sus participantes corran; y gana el equipo que anote cinco goles.
	2. Me esfuerzo y ganamos	Reconozcan que el desarrollo de las habilidades se lleva a cabo continuamente con esfuerzo y aprendizaje.	Se trata de un juego de lanzamientos precisos en el que el esfuerzo constante juega un papel fundamental. Las y los estudiantes formarán dos equipos, cada uno tendrá una caja chica, mediana y grande. A una distancia de 5 metros u ocho pasos grandes, los integrantes deberán lanzar una pelota y atinar a las cajas, las cuales tendrán distintos puntos. Gana el equipo que obtiene más puntos.
	3. Mi motivo	Identifiquen los motivos que impulsan a continuar con las acciones para el logro de metas.	Se establecen cuatro estaciones de actividades físicas que tendrá que superar cada estudiante de manera individual, con el reto de no romper o tirar un globo relleno de algo muy especial.
	4. Puedo equivocarme	Analicen los desaciertos para aprender de ellos y conseguir la meta.	Esta actividad requiere de atención y de aprender a superar los errores para alcanzar la meta. Se trata de hacer pases correctos entre el equipo. Cada pase correcto suma un punto al equipo, y los errores restan dos puntos que pueden ser recuperados con el cumplimiento de una actividad física (sentadillas, lagartijas, abdominales) por parte de todas y todos los integrantes del equipo. Gana el equipo que obtenga más puntos.



Calentamiento:

(A realizarse antes de cada actividad)

Duración: 10 minutos

Descripción general:

El calentamiento para esta sesión incluye actividades de movilidad músculo-articular, ejercicios de tensión de músculos y su mantenimiento en una posición estática durante algunos segundos. Estos movimientos ayudan a activar los músculos y articulaciones, para mejorar la elasticidad, la coordinación entre músculos y evitar alguna lesión durante las actividades.

Materiales:

No se requieren materiales para esta sesión de calentamiento.

Ejercicios:



1. De pie, con los brazos flexionados, contraer los músculos de los brazos (bíceps) y mantener de 10 a 20 segundos y descansar de 5 a 10 segundos; repetir tres veces.

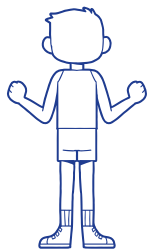


2. De pie, con los brazos flexionados, doblar un pie y contraer el músculo de la pierna (bíceps femoral). Mantener de 10 a 20 segundos y descansar de 5 a 10 segundos; repetir tres veces con cada pie.

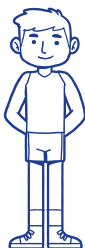


3. Con los pies juntos, elevar el cuerpo y realizar una contracción de los músculos de las piernas (gemelos). Mantener con la espalda recta de 10 a 20 segundos y descansar de 5 a 10 segundos; repetir tres veces.





4. Echar los hombros hacia atrás y contraer la zona de la espalda. Mantener los mismos tiempos y repeticiones que en los ejercicios anteriores.



5. Por último, de pie, con las manos sujetadas por la espalda, realizar una contracción de los abdominales. Mantener su atención en esa zona. No es necesario tensar todo el cuerpo. Desarrollar en los mismos tiempos establecidos para los ejercicios anteriores.



Sesión 6: Crezco a diario

Actividad 1. Vamos sin prisa

Presentación de la actividad

La perseverancia requiere que se superen constantemente los desafíos, aunque en ocasiones puedan causar frustración por no conseguir los resultados esperados, se debe tener la capacidad para seguir esforzándose conforme a lo planeado. En esta actividad, las y los estudiantes se enfrentarán a un momento en el que podrían experimentar frustración por el anhelo de alcanzar la meta en menor tiempo.



Duración:

40 minutos.



Objetivo:

Que las y los estudiantes desarrollen la capacidad de continuar con el esfuerzo y la motivación para lograr una meta a pesar de las dificultades.



Clasificación de la actividad:

Juego deportivo modificado relacionado con el fútbol.



Tipo de actividad:

En equipo de cooperación-oposición con balón.



Espacio físico recomendado:

Se sugiere realizar la actividad en áreas abiertas y amplias.



Materiales:

Balón de fútbol y porterías.



Material alternativo:

- Pelota de papel mediana o de cualquier otro material.
- Dibujar la portería con tiza o delimitarla con botellas, o cualquier otro objeto visible.

Desarrollo de la actividad

La actividad trata de un partido de fútbol en el que sólo se juega caminando. Actuar de forma impulsiva puede provocar la derrota de su equipo. Para llevarla a cabo se divide el grupo en dos equipos mixtos.

- El partido de fútbol se juega caminando.
- Pierde el equipo que sus participantes corran.
- Gana el equipo que anote cinco goles o el que haya anotado más en el tiempo límite.

Reglas

1. No correr durante el partido de fútbol, de lo contrario el equipo puede perder.
2. Si sólo un participante corre, será expulsado del juego sin posibilidad de cambio. El equipo puede seguir jugando con menos participantes, sin embargo, al haber tres expulsados el equipo queda descalificado.



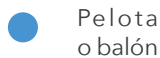
Representación gráfica de la actividad:



Caminar es la forma correcta de jugar



Quienes corran harán perder a su equipo



No dejar a nadie atrás

Esta actividad puede adaptarse de distintas formas:

En la discapacidad visual se puede utilizar una pelota sonora o elaborada con papel y cascabeles.

Para la silla de ruedas se puede establecer a las y los estudiantes como porteros o integrarlos al juego con el uso de palos de escoba, de esta forma pueden realizar pases.

Cierre y reflexión de la actividad

Para concluir la actividad las y los estudiantes responden y discuten en grupo las siguientes preguntas:

1. ¿Qué fue lo más difícil de jugar sin poder correr?
2. ¿Cómo se pueden superar las dificultades que se presentan para conseguir las metas?

Orientaciones de reflexión en torno a las preguntas de cierre:

1. Las respuestas a esta pregunta serán diversas, pero es importante hacer énfasis en que hay que mantener la motivación de continuar con las acciones que nos llevan a una meta, aunque en ocasiones no se consigan los resultados esperados en el tiempo que queremos. En el juego pudieron notar que a veces ser paciente nos lleva a cumplir las metas esperadas.
2. La clave para alcanzar una meta a pesar de las dificultades es continuar esforzándose y mantener en mente que la meta se puede lograr a partir de un proceso de análisis de las acciones que no resultaron conforme se tenía planeado.



Sesión 6: Crezco a diario

Actividad 2. Me esfuerzo y ganamos

Presentación de la actividad

Todas las actividades deportivas requieren de la perseverancia, sin embargo, la ejecución en este ejercicio motriz exige un mayor esfuerzo y repetición de la ejecución en diversas ocasiones hasta lograrlo.

Será necesario entender que los intentos fallidos (fracasos) son una oportunidad de aprendizaje todas las veces que ocurran. Se trata de un juego de lanzamientos precisos en el que el esfuerzo constante juega un papel fundamental.



Duración:

40 minutos.



Objetivo:

Que las y los estudiantes reconozcan que el desarrollo de las habilidades se lleva a cabo continuamente con esfuerzo y aprendizaje.



Clasificación de la actividad:

Juego colectivo



Tipo de actividad:

En equipo de oposición con pelota.



Espacio físico recomendado:

Esta actividad puede realizarse en un espacio abierto o cerrado.



Materiales:

Pelotas chicas y cajas de diferente tamaño, por ejemplo: de huevo, papas o zapatos.



Material alternativo:

De no contar con cajas se pueden utilizar cubetas de diferentes tamaños. Las pelotas pueden ser sustituidas por pelotas de papel o de otro material.

Desarrollo de la actividad

Formar dos equipos mixtos, cada uno con tres cajas con las siguientes características:

- Caja chica - 10 puntos
- Caja mediana - 5 puntos
- Caja grande - 1 punto

Por equipo, formar una fila frente a las cajas a una distancia de 5 metros u ocho pasos largos; para que cada integrante lance una pelota a la caja de su preferencia, para sumar el mayor número de puntos posible. Gana el equipo que logra el mayor puntaje.

Reglas

1. Todas y todos los integrantes deben pasar al menos cuatro veces; de lo contrario, el equipo será descalificado
2. Deben respetar siempre la distancia de 5 metros u ocho pasos largos.



Representación gráfica de la actividad:



No dejar a nadie atrás

Las personas con discapacidad visual pueden ser acompañadas por alguna de sus compañeras o compañeros al momento de lanzar, tanto para saber a qué distancia colocarse como para orientarlas a las cajas con los puntajes que ellos deseen anotar.

Cierre y reflexión de la actividad

Para finalizar la actividad, las y los estudiantes responden de manera individual las siguientes preguntas y posteriormente comparten con el grupo sus respuestas:

1. ¿Por qué elegiste la caja de X puntos en tus lanzamientos?
2. ¿Fuiste mejorando la anotación de puntos conforme volvías a intentarlo?, ¿por qué crees que ocurrió?

Orientaciones de reflexión en torno a las preguntas de cierre:

1. Es posible que algunas y algunos estudiantes hayan elegido la caja de menor puntaje para asegurar la anotación, o bien por inseguridad de no lograrlo en la caja con mayor dificultad. Pueden existir diferentes razones, pero es importante que se resalte que las habilidades de

todas y de todos se pueden desarrollar continuamente con esfuerzo y práctica constante.

2. Las y los estudiantes que hayan experimentado una mejora en sus tiros son ejemplo de que las habilidades se adquieren y perfeccionan constantemente. Con esto se puede constatar que la práctica, el esfuerzo y aprendizaje posibilitan el desarrollo de la perseverancia.



Sesión 6: Crezco a diario

Actividad 3. Mi motivo

Presentación de la actividad

La motivación es un impulso que anima a continuar con las acciones para lograr las metas, la cual puede estar basada en estímulos internos y externos. Es fundamental para superar la frustración, ya que contribuye a dar valor al propio esfuerzo. En esta actividad podrán constatar que todas y todos tienen motivos para cumplir sus metas.



Duración:

40 minutos.



Objetivo:

Que las y los estudiantes identifiquen que existen motivos que impulsan las acciones para el logro de metas.



Clasificación de la actividad:

Juego predeportivo relacionado con la gimnasia.



Tipo de actividad:

Individual gimnástico.



Espacio físico recomendado:

Se recomienda realizar la actividad en un espacio abierto de tamaño grande.



Materiales:

Globos.



Material alternativo:

Bolsa de plástico.

Desarrollo de la actividad

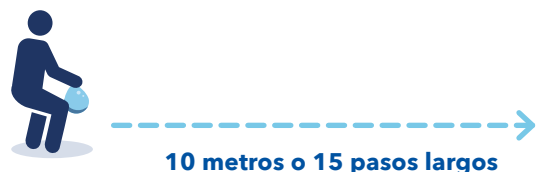
En esta actividad se establecen cuatro estaciones de actividades físicas y cada integrante tendrá un globo. Escribirán en un pedazo pequeño de papel, los nombres de sus seres queridos (familiares [madre, padre, hermanas, hermanos, tías, tíos, primas, primos] amistades, vecinas, vecinos, mascotas, o quien ellos deseen), para meterlo en un globo e inflarlo.

Realizar el recorrido de las cuatro estaciones llevando a cabo las siguientes actividades sin soltar el globo:

Estación 1. Recorrer 10 metros o 15 pasos largos en "gatitos" (cuadrúpedas)



Estación 2. Recorrer 10 metros o 15 pasos largos haciendo "ranitas" (pequeños saltos en cuclillas)



Estación 3. Recorrer 10 metros o 15 pasos largos haciendo “cangrejos” (avanzando en cuadrúpedas con el dorso hacia arriba)



Estación 4. Recorrer 10 metros o 15 pasos largos corriendo



Reglas

1. Conservar el globo durante todas las estaciones.
2. Si se rompe el globo, se vuelve a comenzar.
3. No se puede sujetar el globo con la boca.

No dejar a nadie atrás

Se podrá modificar el circuito para las personas con discapacidad física en silla de ruedas de la siguiente forma:

- **Estación 1.** Cinco medios giros de derecha a izquierda
- **Estación 2.** 10 metros rodada de espalda
- **Estación 3.** 10 metros de frente a toda velocidad

Cierre y reflexión de la actividad

Para finalizar la actividad, las y los estudiantes responden y discuten en grupo las siguientes preguntas:

1. ¿Qué sientes que motivó el cuidado de tu globo para que no se rompiera y pudieras cumplir la meta de la actividad?
2. ¿Influyó el que dentro del globo estuviera el papel con los nombres de tus seres queridos?
3. ¿Crees que en todas tus actividades hay algún motivo que te anima a cumplir tus metas?
4. Escribe un motivo que sientes que impulsa tus acciones para cumplir tus metas día con día.

Orientaciones de reflexión en torno a las preguntas de cierre:

1. Las respuestas serán variadas y pueden llegar a ser emotivas, por lo que se debe exhortar a todas y todos a que se escuchan las respuestas con respeto y guardando silencio. Todas las personas tienen un motivo que impulsa el logro de metas a corto y largo plazo.
2. Los seres queridos de cada una de las personas representan un estímulo externo que anima y facilita mantener la continuidad en las acciones que se llevan a cabo para lograr metas. Es indispensable que las y los estudiantes reconozcan cómo sus seres queridos influyen en la consecución y cuidado de sus propias metas.
3. En esta reflexión el énfasis debe darse en recordar que cada una y uno tiene motivos internos y externos que impulsan a que se alcancen las metas. Como notaron en la actividad, todas y todos tienen estímulos de motivación. Uno de los pilares son los seres queridos, pero incluso puede haber otros que motiven una acción específica.
4. Este es un ejercicio personal con el fin de que identifiquen cuáles son los estímulos que motivan la consecución de sus metas a largo, mediano y corto plazo.

Sesión 6: Crezco a diario

Actividad 4. Puedo equivocarme

Presentación de la actividad

En todas las acciones humanas pueden existir equivocaciones que obstaculizan la obtención de los resultados esperados, y aunque este hecho pueda desmotivar para seguir en busca de una meta, la perseverancia como habilidad pone el reto de aprender de los fracasos a partir del análisis de la situación y replanteamiento de la planeación establecida.

Esta actividad requiere de atención y de aprender a superar los errores para alcanzar la meta.



Duración:

40 minutos.



Objetivo:

Que las y los estudiantes analicen los desaciertos para aprender de ellos y conseguir la meta.



Clasificación de la actividad:

Juego colectivo.



Tipo de actividad:

En equipo de oposición.



Espacio físico recomendado:

Esta actividad puede realizarse en un espacio abierto o cerrado.



Materiales:

Balón de voleibol o pelota ligera.



Material alternativo:

El balón o la pelota puede sustituirse por una pelota de papel grande, o una prenda amarrada en forma de esfera que se pueda lanzar.

Desarrollo de la actividad

Formar equipos de máximo 10 integrantes mixtos y equilibrados, en donde se enumeren del 1 al 10. Preferentemente, identificar con un color distinto a las y los participantes de un equipo y otro.

Dispersarse en el área de trabajo de forma numérica no consecutiva; Una persona será la responsable de dar las indicaciones para que pasen el balón lanzándolo al número que se les indica por medio de una operación básica, por ejemplo: "Del número 5, al $5 - 2$ (número 3) y, posteriormente, al $3 + 5$ (número 8)".

Cada pase correcto suma un punto al equipo, y los errores restan dos puntos que pueden ser recuperados con el cumplimiento de una actividad física (sentadillas, flexiones, abdominales) de todas y todos los integrantes del equipo. La memoria, agilidad mental y destreza son protagonistas de esta actividad.

Gana el equipo que obtenga más puntos.

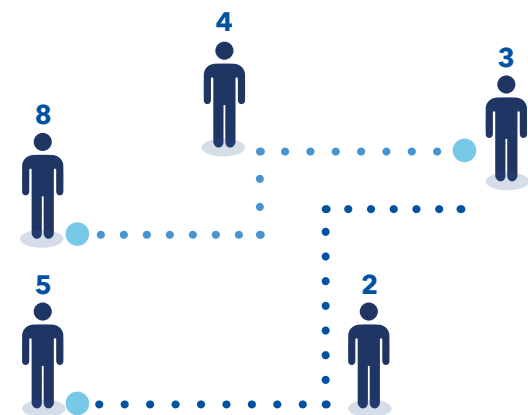
Reglas

1. El pase se realiza cuando se identifique el número que resuelve la operación básica y no debe caer al piso. Si el balón cae al piso no se suman puntos.



- Los integrantes del equipo no pueden hablar mientras se hace la secuencia de lanzamiento. Únicamente puede hablar la persona responsable de dar las indicaciones.

Representación gráfica de la actividad:



- Pelota
- Trayectoria del #5 al #2
- Trayectoria del #4 al #3

En esta imagen se ejemplifica la combinación #5, #3, #8 de un solo equipo

No dejar a nadie atrás

Para la discapacidad visual se puede usar un balón sonoro o pelota de papel con cascabeles.

Cierre y reflexión de la actividad

Para finalizar la actividad las y los estudiantes responden y discuten en grupo las siguientes preguntas:

- La dificultad de la actividad pudo haber hecho que te equivocaras en al menos una ocasión. ¿Por qué crees que te equivocaste?

- ¿Qué sentiste cuándo te equivocaste o alguno de tus compañeras o compañeros de equipo se equivocó?

Orientaciones de reflexión en torno a las preguntas de cierre:

- El énfasis se debe poner en recordar a las y los estudiantes que todos los procesos humanos, aunque lleven una planeación, pueden fallar y no resultar como se esperaba de manera inicial. En el caso de la actividad era necesario estar muy atentos, a la vez de coordinar el lanzamiento y recibimiento de la pelota y resolver una operación básica. Cada estudiante pudo haberse equivocado por diferentes razones dada la complejidad de la tarea, sin embargo es importante que analicen por qué se equivocaron para aprender de ese error.
- Aunque se puede sentir frustración o tristeza por las cosas que no salen como se esperan, es necesario seguir esforzándose para lograr la meta o bien cambiar el plan inicial por otro que considere acciones distintas a lo anterior. En el caso de la actividad realizada se podría plantear pedir un espacio para identificar nuevamente a las y los compañeros del equipo y crear una estrategia para que todas y todos logren realizar la actividad con menos errores. Además, los errores o dificultades en ocasiones pueden darse por circunstancias ajenas que salen de nuestro control, por lo que es importante superar la frustración y plantear nuevamente un plan con acciones distintas que puedan considerar las dificultades del pasado, y de este modo tratar de alcanzar la meta deseada.



Recuperación:

(A realizarse después de cada actividad)

Duración:

10 minutos

Descripción general:

Actividades de estiramiento del dorso; flexión lateral de tronco a una pierna; estiramiento lateral y frontal de cuello; estiramiento de la palma de la mano, de antebrazo y de muñeca.

Materiales:

Para estos ejercicios no se requiere ningún material.

Ejercicios:



1. Con los pies juntos, los brazos extendidos hacia arriba sujetados con las manos, estirar hacia arriba sin echar el cuerpo para delante. Mantener la postura de 15 a 30 segundos. Descansar 10 segundos y repetir tres veces en total.



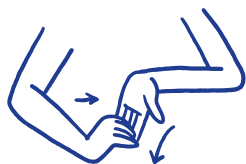
2. De pie, con las piernas extendidas lateralmente, hacer una flexión lateral del tronco hacia una de las piernas intentando tocar la punta de ese pie. Mantener de 15 a 30 segundos el estiramiento con la espalda recta. Descansar 10 segundos y repetir tres veces.



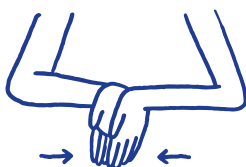
3. Con los pies ligeramente separados, inclinar la cabeza lateralmente la cabeza hacia un hombro y después hacia el otro sin mover la espalda. Detener 15 segundos de cada lado y repetir tres veces.



4. De forma similar al ejercicio anterior, inclinar la cabeza, pero esta vez hacia adelante y hacia atrás. Mantener 15 segundos. Repetir tres veces de cada lado y no descuidar la postura recta.



5. Sujetar por los dedos una de sus manos y estirarla hacia abajo, sin rotar la muñeca. Mantener el estiramiento de 15 a 30 segundos. Repetir dos veces en cada mano.



6. Juntar las manos y presionar de 15 a 30 segundos una contra la otra. Repetir dos veces manteniendo las manos oprimidas con las puntas hacia la misma dirección.



7. Juntar las manos y presionar de 15 a 30 segundos una contra la otra. Repetir dos veces manteniendo las manos oprimidas con las puntas hacia la misma dirección.



Cierre de la sesión

La habilidad de perseverancia se desarrolla progresivamente siendo conscientes de que en muchas ocasiones no se obtienen los resultados esperados o en el tiempo que se desean, aunque haya una planeación establecida, por ello se requiere que la frustración ante los fracasos se supere de manera constructiva realizando un análisis de lo que sucedió, cómo se puede afrontar y qué cambiar para que no vuelva a suceder el mismo error. Mantenerse motivado facilitará que se dé continuidad a las acciones que llevan a la consecución de las metas.

Todas las actividades deportivas requieren de la perseverancia, ya que las capacidades motrices y de estrategia se desarrollan con la práctica y el esfuerzo constante. La perseverancia, en el deporte como en la vida, tarde o temprano da recompensas.



Consideraciones finales

La Guía para el desarrollo de habilidades socioemocionales a través de actividades deportivas para jóvenes de Educación Media Superior sirve como base para el desarrollo consciente y la práctica continua de las HSE en todos los ámbitos de la vida diaria de las y los estudiantes.

Las emociones acompañan a las y los jóvenes en todas las actividades que realizan, por ello es importante reconocerlas y manejarlas a favor del bienestar propio y de quienes les rodean; y esto requiere un trabajo constante.

La práctica deportiva no se limita únicamente a las repercusiones físicas, sino que tiene influencia en las funciones psicológicas, emocionales y sociales del ser humano; es participe de su formación integral. Las actividades sistematizadas del cuerpo provocan emociones y aprendizajes complejos en una persona, porque establecen analogías directas con sus diversas y múltiples relaciones sociales y la ayudan a convivir con mayor armonía.

La práctica deportiva debe ser un hábito de vida de las y los jóvenes; y si ya realizan un deporte, es indispensable impulsarles a que hagan un proceso de reflexión constante de sus emociones, fortalezas y debilidades.

Asimismo, el desarrollo de HSE a través de la práctica deportiva es una herramienta poderosa para vencer estereotipos de género y así consolidar una educación integral, por ello también les invitamos a implementar la Parte III. Suplemento de actividades reflexivas entorno a la perspectiva de género y el deporte, como complemento a las sesiones que se plantean en esta parte de la guía.

La presente guía ha sido desarrollada desde un enfoque de educación integral y reconoce que el cuerpo, el pensamiento y las emociones están íntimamente ligados. Esperamos que se aproveche como un aporte a la formación y bienestar personal y social de las y los jóvenes mexicanos de Educación Media Superior.



Fuentes de referencia

Araujo, D., Travassos, B., Torrents, C., y Vives, M. (2011). La toma de decisiones en el deporte escolar. Un ejemplo aplicado al fútbol. *Innovación en Educación Física (IN & EF)*, 1-2.

Barrios Duarte, C. (2014). Autorregulación emocional en el deporte y la actividad física: una propuesta metodológica para su enseñanza. *EFDeportes*, 1. [Obtenido de https://www.efdeportes.com/efd195/autorregulacion-emocional-en-el-deporte.htm](https://www.efdeportes.com/efd195/autorregulacion-emocional-en-el-deporte.htm)

Collaborative for Academic Social and Emotional Learning. (2015). *Effective Social and Emotional Learning Program. Middle and High School Edition*. Chicago: CASEL GUIDE.

Díaz Suárez, A., y Martínez Moreno, A. (Diciembre de 2003). Deporte escolar y educativo. Obtenido de *Ef Deportes*: <https://www.efdeportes.com/efd67/educat.htm>

Instituto Mexicano de la Juventud (11 de octubre de 2017). Hacer deporte es vital para las juventudes. Obtenido de Blog del Instituto Mexicano de la Juventud: <https://www.gob.mx/imjuve/articulos/hacer-deporte-es-vital-para-las-juventudes>

Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Suiza: OMS.

Serrabona Mas, M. y Olivera, J. A. (2018). *1001 ejercicios y juegos de calentamiento*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

CONSTRUYET



<https://www.construye-t.org.mx/>

