



## **Programa de formación para profesores de educación física**

Metodologías y actividades para fomentar el espíritu emprendedor a través del deporte basadas en el "Marco Europeo de Competencias de Emprendimiento (EntreComp)"

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.

## El proyecto

ENTOS es un proyecto financiado por la UE en el marco del programa Erasmus + (2020). El objetivo de este proyecto es capacitar a los profesores de educación física para fomentar una actitud emprendedora mediante el desarrollo de actividades deportivas innovadoras para sus



UNIVERSITY OF  
THESSALY



alumnos. La contribución del proyecto se alinea con el objetivo principal de la Comisión Europea de incluir las competencias emprendedoras en las reformas educativas en curso. Por eso, ENTOS se divide en cuatro resultados principales, el primero dedicado a la investigación (IO1), el segundo a este programa de formación (IO2), el tercero a un sistema de evaluación (IO3), y el cuarto a un conjunto de recomendaciones para profesores y formadores (IO4). El proyecto es el resultado de la colaboración de cinco socios. Para saber más sobre el proyecto, visite [www.entos.eu](http://www.entos.eu)

## El programa de formación

Este programa de formación está diseñado para proporcionar a los profesores de educación física un conjunto de metodologías, actividades y hojas de trabajo que ponen de relieve las competencias emprendedoras desarrolladas a través de las actividades deportivas. El programa de formación está destinado a ser utilizado por los profesores de educación física dentro de su plan de enseñanza como una guía para fomentar las habilidades sociales, emprendedoras y vitales esenciales para sus estudiantes. Las competencias que se abordan en este programa de

formación están en el Marco Europeo de Competencias de Emprendimiento, también llamado EntreComp, cinco de las cuales han sido seleccionadas en base a la investigación realizada durante la fase uno del proyecto (IO1).

<b>Aprender a través de la experiencia</b>	<b>Afrontar la incertidumbre, la ambigüedad y el riesgo</b>	<b>Creatividad</b>	<b>Tomar la iniciativa</b>	<b>Autoconciencia y autoeficacia</b>
--	---	--------------------	----------------------------	--------------------------------------

## Metodología de la formación

Las actividades de formación propuestas en este programa formativo se basan en métodos de aprendizaje no formal que pretenden desarrollar la aptitud de los profesores para "facilitar la adquisición de habilidades emprendedoras a través del deporte". El programa ofrece un enfoque innovador y dinámico del tema del espíritu emprendedor y guía a los profesores de educación física en el desarrollo de una mentalidad emprendedora a través de información que sensibiliza sobre el papel crucial de los educadores como facilitadores proactivos para sus alumnos. La formación es un proceso de aprendizaje mixto: se compone de un programa de formación en forma de documento pdf, y de una plataforma de aprendizaje desde la que se puede acceder a todo el material de formación en línea.

## Camino de la formación

El itinerario de formación sigue tres dimensiones de aprendizaje a través de un Aprendizaje Basado en Competencias.

Conocimiento	Habilidades	Actitud
En esta dimensión, se presenta a los profesores el tipo de conocimiento, pensamiento e información que los alumnos pueden obtener a través de la competencia descrita.	En esta dimensión, se presenta a los profesores las diferentes habilidades físicas y psicológicas que los alumnos pueden desarrollar a través de la competencia descrita.	En esta dimensión se presenta a los profesores los diferentes valores, apreciaciones, sentimientos y motivaciones que los alumnos pueden fomentar a través de la competencia descrita.

## Estructura del programa de formación

Este programa de formación se compone de **cinco módulos**. En cada módulo encontrará:

- Una **introducción** a la competencia y **tres partes teóricas en las** que se explican los conocimientos, las habilidades y las actitudes que los alumnos pueden adquirir a través de esa competencia;
- Un conjunto de dos a cuatro **actividades** por dimensión. Cada actividad comienza con un vídeo explicativo de una habilidad específica que forma parte de la competencia del módulo, y termina con un tiempo de reflexión;
- Una **hoja de trabajo de** autorreflexión posterior a la actividad para cada actividad. Estas hojas de trabajo se encuentran en el documento "Hojas de trabajo ENTOS - Programa de formación". El profesor deberá entregarlas a cada alumno y servirán de evaluación individual.

## ÍNDICE

● <b>¿Qué es EntreComp?</b>	<b>5</b>
● <b>Compartir el tiempo</b>	<b>6</b>
● <b>Módulo 1</b>	<b>7</b>
- Introducción a la competencia	
- Conocimiento	10
- Habilidades	22
- Actitud	47
● <b>Módulo 2</b>	<b>51</b>
- Introducción a la competencia	
- Conocimiento	54
- Habilidades	59
- Actitud	65
● <b>Módulo 3</b>	<b>69</b>
- Introducción a la competencia	
- Conocimiento	72
- Habilidades	77
- Actitud	83

● <b>Módulo 4</b>	<b>88</b>
- Introducción a la competencia	
- Conocimiento	90
- Habilidades	96
- Actitud	101
● <b>Módulo 5</b>	<b>107</b>
- Introducción a la competencia	
- Conocimiento	110
- Habilidades	114
- Actitud	121

## ¿Qué es EntreComp?

El **Marco Europeo de Competencias de Emprendimiento**, también conocido como EntreComp, fue desarrollado por la Comisión Europea como marco de referencia para explicar qué se entiende por mentalidad emprendedora. El desarrollo de las competencias emprendedoras ha sido una prioridad confirmada a nivel europeo durante muchos años como parte de las necesidades de una sociedad basada en el conocimiento.

EntreComp ofrece una descripción exhaustiva de los conocimientos, habilidades y actitudes que las personas necesitan para ser emprendedoras y crear valor financiero, cultural o social para otros. El marco identifica 15 competencias a lo largo de un modelo de progresión de 8 niveles y propone una lista completa de 442 resultados de aprendizaje para todos los niveles de educación y formación. Cada resultado de aprendizaje se basa progresivamente en los anteriores y crea una secuencia de aprendizaje a lo largo de la vida (básico, intermedio, avanzado, experto).

El marco aborda el espíritu emprendedor como una mentalidad transversal que puede encontrarse en diferentes sectores, actividades y metodologías, incluido el deporte. Se utiliza en:

- apoyar la política y la práctica para desarrollar las capacidades emprendedoras
- evaluación de las competencias emprendedoras
- apoyar la formación de educadores, formadores y profesores para impartir competencias emprendedoras

- diseñar programas y oportunidades de aprendizaje
- reconocer y certificar las competencias

El marco ha sido reconocido por la Comisión Europea como un apoyo clave para el trabajo de colaboración y desarrollo de educadores, formadores, emprendedores, organismos profesionales y responsables políticos, y es especialmente útil para los profesores del sector formal y no formal que buscan desarrollar competencias emprendedoras entre sus alumnos. Se ha utilizado en toda Europa como herramienta para proporcionar un plan de estudios y un conjunto de competencias comunes en toda la UE.

Más información sobre EntreComp en [www.entrecompeurope.eu](http://www.entrecompeurope.eu)

## Compartir el tiempo

El momento de compartir debe realizarse después de cada actividad. Está estrechamente relacionado con la hoja de trabajo de "autorreflexión después de la actividad" que el profesor debe entregar a cada alumno, aunque la hoja de trabajo es un momento de reflexión individual, mientras que el tiempo de puesta en común es un momento en grupo entre el profesor de educación física y los alumnos. El papel del profesor de educación física es facilitar el momento de compartir y guiar a los alumnos en el análisis de la actividad en relación con la habilidad abordada. Este tiempo de reflexión es una parte importante del proceso de aprendizaje, ya que ayuda tanto a los alumnos como a los profesores a reconocer la conexión entre la actividad deportiva y las competencias emprendedoras. Para que este momento tenga éxito, se recomienda seguir las siguientes pautas:

### El escenario

El profesor debe reunir a los alumnos en un lugar tranquilo donde no haya distracciones visuales o sonoras. Los alumnos pueden colocarse en círculo para que cada uno de ellos pueda ser escuchado y visto.

### Las preguntas

El papel del profesor es facilitar el tiempo de intercambio seleccionando a diferentes alumnos para que compartan y asegurándose de que se escucha a diferentes alumnos en cada sesión. El profesor orienta a los alumnos hacia la reflexión sobre la habilidad y sobre cómo puede conectarse con las actividades físicas y otras de la vida diaria.

En primer lugar, el profesor anima a los alumnos a recordar **qué** hicieron durante la actividad, cuáles fueron los aspectos importantes de la misma y qué estrategias se utilizaron. Saber **por qué** crea una mejor comprensión del concepto de la actividad. Al pensar en por qué mejora determinadas habilidades, su comprensión del deporte en general puede desarrollarse y

ayudarles a aplicar estas habilidades a otras situaciones. En última instancia, el profesor debe preguntar **cómo** se relaciona esta actividad con la habilidad descubierta en el vídeo, y cómo contribuye esta habilidad al desarrollo de la competencia del módulo.

### **Los comentarios de los estudiantes**

El profesor debe buscar dos tipos de comentarios de los alumnos.

La primera es la sensación técnica: ¿se siente bien un movimiento o ejercicio específico?

La segunda es emocional: ¿disfrutaste del ejercicio? ¿Fue divertido?

Es importante que entiendas cómo se han sentido los alumnos durante el ejercicio, tanto física como emocionalmente, para poder adaptar en el futuro las actividades y hacerlas lo más agradables posible para los alumnos. Asegurarse de que la reacción es positiva puede ser vital para que vuelvan a intentar la habilidad y para que sigan intentando mejorarla.

### **Conclusión de la sesión de tiempo compartido**

Para concluir adecuadamente una sesión de debriefing es importante resumir explícitamente las habilidades aprendidas o mejoradas en la sesión, y considerar cómo se pueden incorporar los principales puntos de aprendizaje en futuras prácticas. Formule preguntas como "¿Qué ha hecho bien? ¿Qué te resultó difícil y por qué?" para reforzar los puntos de aprendizaje. Por último, determine cómo pueden mejorar los participantes estos puntos.

# Módulo 1: Aprender a través de la experiencia

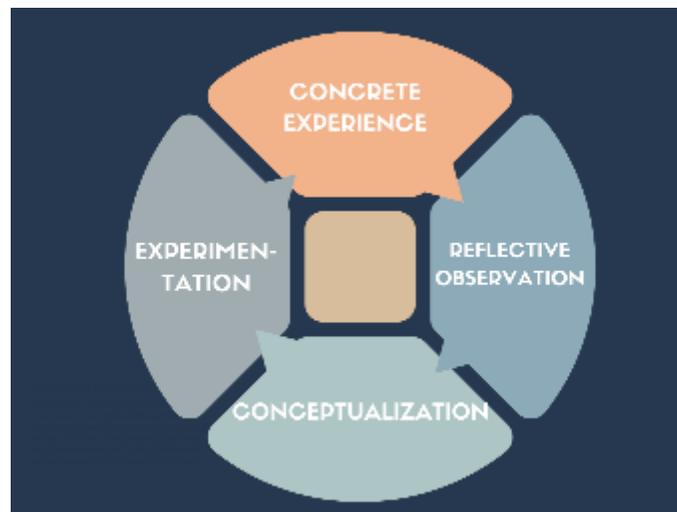
## **Introducción a la competencia**

Este módulo tiene una doble finalidad.

El primero es formar a los profesores de educación física con los contenidos principales del Módulo - en este caso el MÓDULO 1: 5 horas

El segundo objetivo es proporcionar a los profesores actividades prácticas que puedan proponer a los alumnos dentro de las clases de educación física. Para completar este MÓDULO en su clase, necesitará 11-12 horas divididas en diferentes clases.

El aprendizaje a través de la experiencia es la competencia gracias a la cual creamos conocimiento transformando nuestra propia experiencia; es un proceso de aprendizaje comprometido en el que los alumnos aprenden haciendo y reflexionando sobre su experiencia. No se trata de un conjunto de herramientas y técnicas para proporcionar a los alumnos una serie de experiencias, sino que considera el aprendizaje como un proceso continuo en el que los alumnos aportan sus propios conocimientos, ideas y prácticas para comprender la nueva información. En este caso, el proceso de aprendizaje está influenciado por las experiencias, la cognición, los factores ambientales y las emociones. Por tanto, el proceso de aprendizaje es un ciclo (como se muestra en la imagen siguiente): partiendo de una experiencia concreta que proporciona información, ésta es la base para la reflexión. Es gracias al proceso reflexivo que asimilamos la información y formamos conceptos abstractos. Después, al poner a prueba nuestras ideas, recogemos nueva información y volvemos a empezar el ciclo de aprendizaje.



Las experiencias aportan un potencial de aprendizaje; proporcionan oportunidades para que los estudiantes practiquen y exploren sus habilidades, y aprendan tanto de los errores como de los éxitos. Se anima al alumno a participar activamente en el proceso de aprendizaje planteando preguntas, experimentando, siendo creativo y construyendo significados. Por lo tanto, los alumnos se comprometen intelectual, emocional, social y físicamente, produciendo una percepción de que la tarea de aprendizaje es auténtica.



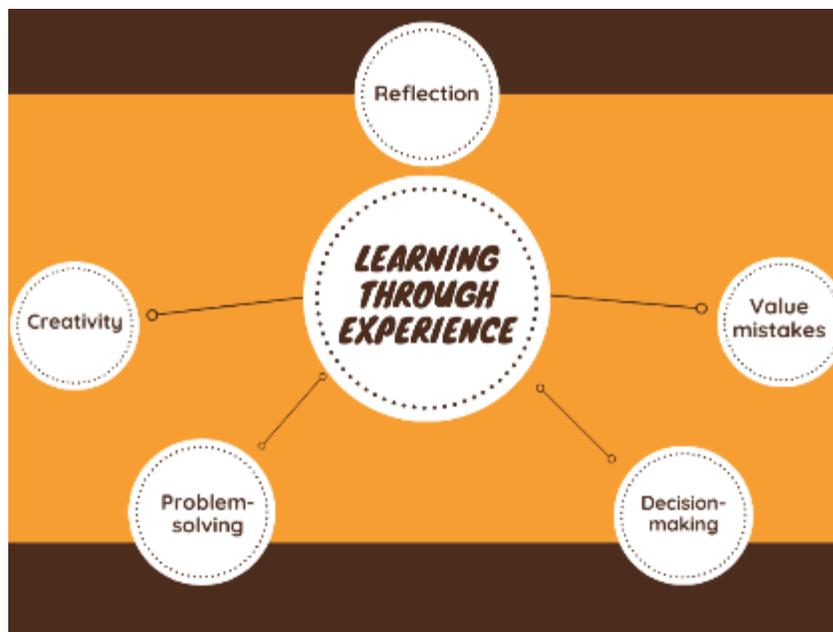
En el deporte, esta competencia se aplica a menudo, especialmente cuando se aprende un nuevo movimiento. El entrenador explica la teoría que hay detrás, cómo ejecutarlo correctamente, y procede a demostrarlo. El deportista observa, y luego intenta replicar la actividad; al hacerlo, puede saber inmediatamente si los movimientos que está haciendo son correctos o incorrectos, y gracias a la constante y rápida retroalimentación del entrenador, sabe lo que tiene que cambiar en su técnica. Luego, tras una discusión con el entrenador sobre el rendimiento, sabe lo que tiene que mejorar. Especialmente en el deporte se hace hincapié en la superación personal y en la práctica para aprender por uno mismo, lo que inculca el hábito del autoaprendizaje, para lo que es necesario dominar la capacidad de aprender a través de la experiencia.

### Beneficios

Lo más importante es el espacio de **reflexión** que proporciona este tipo de aprendizaje, ya que la reflexión se considera una parte fundamental del proceso de aprendizaje. Gracias a la reflexión, el alumno puede incorporar experiencias concretas con conceptos abstractos, y luego reflexionar sobre el resultado, comprometiendo activamente sus capacidades intelectuales y estableciendo conexiones personales con el material. Además, no sólo analiza cómo sus acciones afectan al resultado, sino también cómo su resultado difiere del de otros alumnos; de este modo, puede comprender mejor cómo los conceptos que ha aprendido pueden aplicarse a otras circunstancias.

En esta fase del proceso de aprendizaje, los estudiantes que reflexionan y hacen las preguntas adecuadas tienen una mejor retención de la información, en comparación con cuando leen la respuesta en el libro de texto.

El aprendizaje a través de la experiencia ofrece una oportunidad para la **creatividad**, ya que permite al alumno involucrar las partes creativas de su cerebro y buscar su propia solución única al problema o tarea, enriqueciendo las posibilidades de solución de cada alumno. En una clase, por ejemplo, se podrá observar fácilmente cómo cada alumno aborda un problema desde un ángulo diferente, lo que hace aflorar la creatividad y un enfoque orientado a la solución del aprendizaje. Este ejercicio de pensamiento creativo beneficia a los alumnos y a su desarrollo en situaciones que superan los límites de la escuela, y enriquece la experiencia del aula en el momento.



Un alto uso de la creatividad lleva a aprender a través de la prueba y el error, con el fin de aplicar las soluciones creadas y verificarlas inmediatamente, probando diferentes factores a lo largo del camino para asegurar un mejor éxito y agudizar su proceso de pensamiento. De este modo, los alumnos aprenden a no temer sus errores, sino a ver el valor potencial de los mismos. Por lo tanto, este tipo de aprendizaje enseña a los alumnos también el **valor de los errores** y cómo aprovecharlos. A medida que los estudiantes se dedican a las tareas prácticas, descubren que algunos enfoques funcionan mejor que otros. Descartan los métodos que no funcionan, pero el acto de probar algo y luego abandonarlo se convierte en una parte valiosa del proceso de aprendizaje. Los alumnos aprenden a no temer los errores, sino a beneficiarse de ellos.

La importancia de sentir emociones mientras se aprende de la experiencia ha sido reconocida como un factor clave para acelerar y retener los conocimientos. Se trata de animar a los alumnos a implicarse directamente en la experiencia. Las actividades prácticas requieren práctica, **resolución de problemas** y **toma de decisiones**. A medida que aumenta la participación de los estudiantes a través de estos procesos, el aprendizaje se acelera y la retención mejora. Como resultado directo, las actitudes hacia la idea del aprendizaje también se vuelven más positivas.

Al aprender a través de la experiencia, los alumnos **aprenden a aprender**, adquiriendo la capacidad de organizar el propio aprendizaje, organizando eficazmente tanto el tiempo como la información. Al ser conscientes del propio proceso de aprendizaje y de sus necesidades, identificando las oportunidades disponibles y la capacidad de superar los obstáculos, los alumnos aprenden a adquirir, procesar y asimilar nuevos conocimientos y habilidades, y aprenden a hacer uso de la orientación. Aprender a aprender hace que los alumnos se basen en el aprendizaje previo y en sus experiencias vitales para utilizar y aplicar los conocimientos y habilidades en diversos contextos: en casa, en el trabajo, en la educación y en la formación. Los

alumnos también desarrollan una actitud positiva hacia el aprendizaje, que incluye la motivación y la confianza para seguir aprendiendo y tener éxito a lo largo de la vida.

Aprender a aprender requiere que el individuo conozca y comprenda sus propias estrategias de aprendizaje preferidas, los puntos fuertes y débiles de sus propias habilidades y cualificaciones, y que sea capaz de buscar las oportunidades de educación y formación y la orientación y el apoyo disponibles.

## Conocimiento

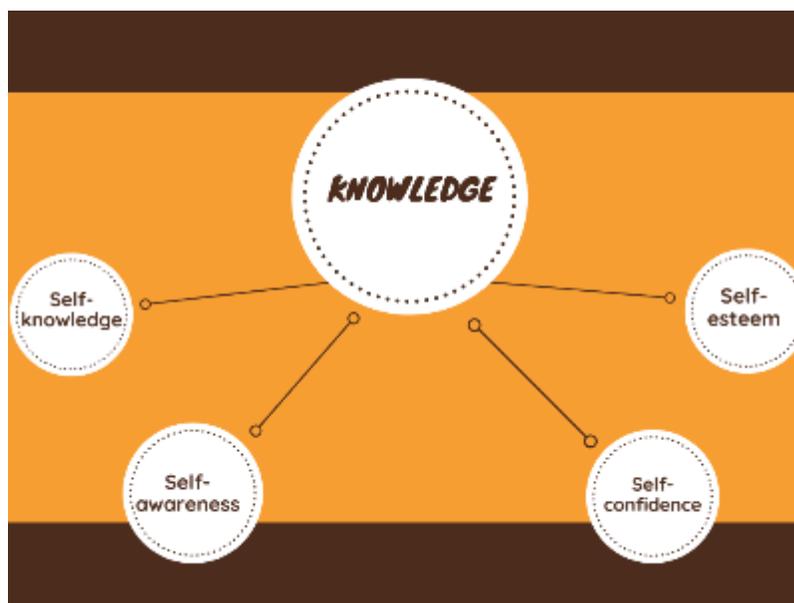
El aprendizaje a través de la experiencia puede influir positivamente en la mejora del **autoconocimiento** y la **autoconciencia** de los alumnos. Gracias a las actividades en las que el "pensamiento creativo" es fundamental, es posible dar a los alumnos la oportunidad de vivir experiencias que les permitan reforzar su **autoestima**. En este proceso debería ser posible capacitarlos para que desarrollen sus habilidades y competencias a través del aprendizaje posterior. A través de la comunicación y la interacción, los participantes que utilizan sus experiencias se ven animados a cultivar el pensamiento crítico, desarrollar habilidades y son conducidos al conocimiento de sí mismos y a la madurez emocional.

Todo ello mejora la confianza de los alumnos y su capacidad de comunicación relacional, lo que puede repercutir en su confianza en el trabajo y en la vida. Los alumnos que confían en su potencial están más dispuestos a desafiarse a sí mismos y a buscar nuevas oportunidades de aprendizaje, incluso si su trabajo supera su comodidad o las habilidades que perciben que ya poseen. Una mayor conciencia de sí mismo también puede reforzar la **autoestima** de los alumnos, y la elevada autoestima puede mejorar efectivamente los resultados de las experiencias de aprendizaje de los alumnos en su reacción, aprendizaje, comportamiento y resultados organizativos.

El aprendizaje a través de la experiencia también es útil para que los alumnos comprendan qué estilo de aprendizaje les conviene más. Es importante que los alumnos experimenten con diferentes formas de aprender, para encontrar la más cómoda y conveniente que potencie su aprendizaje. La obtención de información al respecto también repercute en el autoconocimiento y la autoconciencia de los alumnos, ya que saber cómo se puede aprender mejor de las nuevas experiencias significa que la persona es más consciente de sus propias potencialidades y, por tanto, más consciente de cómo aplicarlas y en qué situaciones.

## Actividad para el Desarrollo del Conocimiento -n1 : Aprendizaje Experiencial: Cómo aprendemos todos de forma natural

<b>Tipo de actividad</b>
Ver el vídeo
<b>Propósito/objetivo</b>
Potenciar el autoconocimiento y la autoconciencia reflexionando sobre el contenido del vídeo
<b>Tamaño del grupo / individual</b>
Individual



<b>Material necesario</b>
Proyector + altavoces
<b>Duración estimada</b>
30 minutos (vídeo + debate)
<b>Instrucciones</b>
El profesor va a mostrar el vídeo a los alumnos en el aula. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5d71xhEbjDg">https://www.youtube.com/watch?v=5d71xhEbjDg</a> Después, también gracias a la ayuda de la hoja de trabajo que puedes descargar, hará

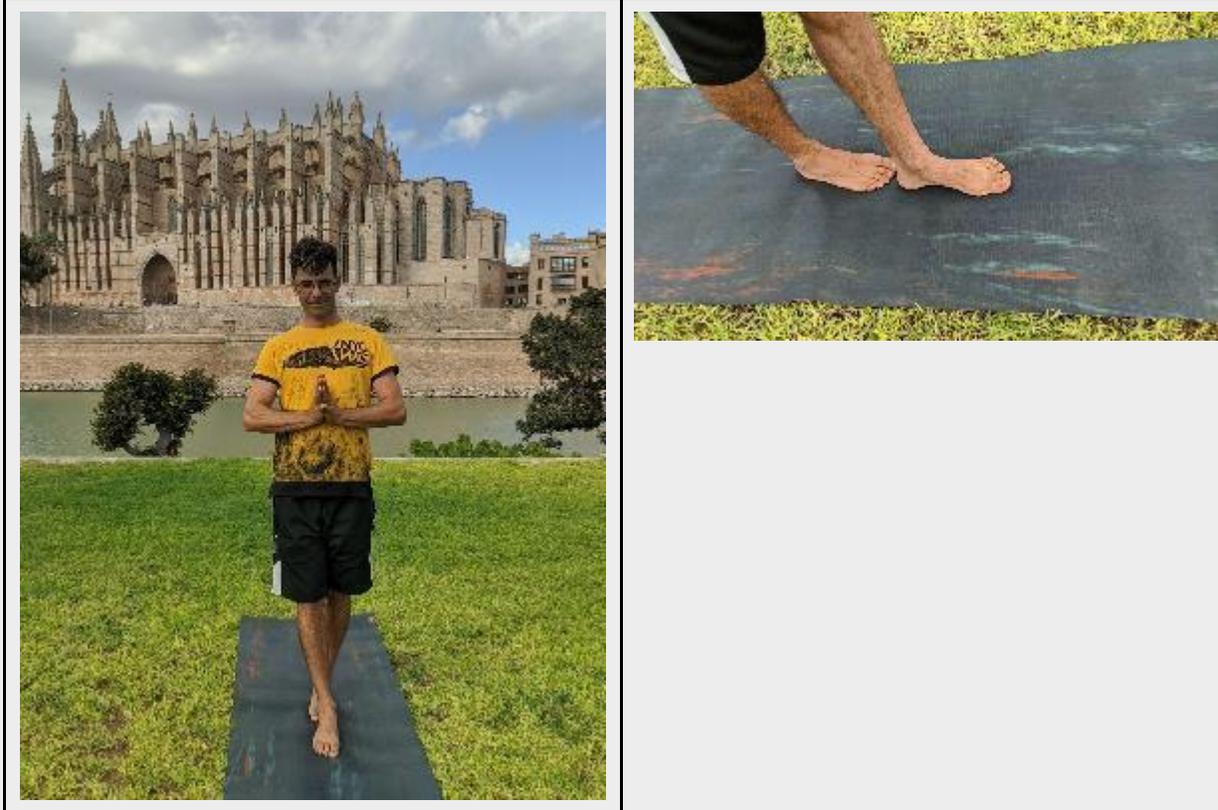
preguntas a los alumnos para asegurarse de que han entendido el contenido del vídeo. Después, también gracias a la ayuda de la hoja de trabajo que puedes descargar, hará preguntas a los alumnos para asegurarse de que han entendido el contenido del vídeo.

**Consejos adicionales, opciones o adaptaciones, listas de comprobación, etc.**

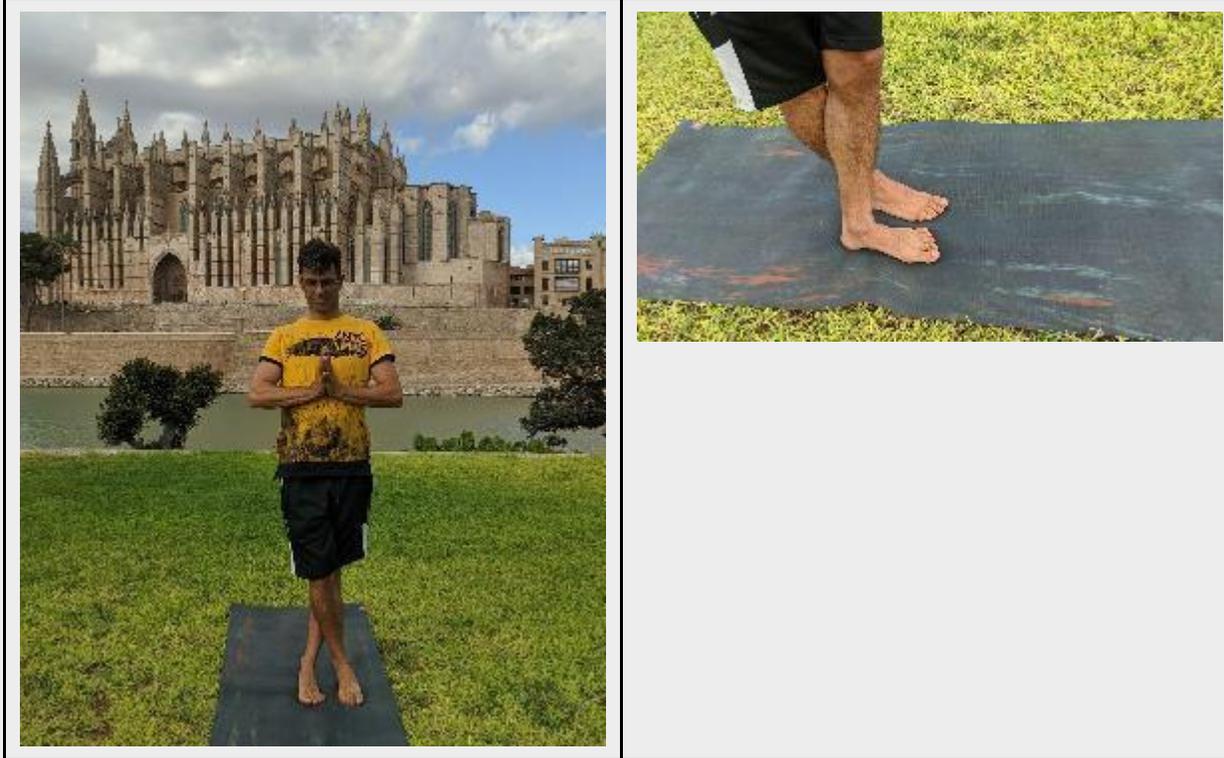
Este ejercicio puede hacerse también con las materias aprendidas en la escuela, en lugar de con las habilidades personales. ¿Se te ocurre algo que hayas aprendido en la escuela a través del aprendizaje experimental?

## Actividad para el desarrollo del conocimiento - nº2: La posición del árbol

<b>Tipo de actividad</b>	Actividad física
<b>Propósito/objetivo</b>	Conocer y potenciar tu equilibrio corporal desarrollando el Autoconocimiento y la Autoconciencia.
<b>Tamaño del grupo / individual</b>	Individuos + profesor
<b>Material necesario</b>	Ninguno
<b>Duración estimada</b>	10 minutos
<b>Instrucciones</b>	<p><b>Fase 1:</b> muéstrales el vídeo que aparece a continuación, para explicar a los alumnos que el ejercicio se va a centrar en el autoconocimiento.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HlhEMk7CZ-A">https://www.youtube.com/watch?v=HlhEMk7CZ-A</a></p> <p><b>Fase 2:</b> Se trata de una secuencia de ejercicios cuyo objetivo es ayudar a los alumnos a encontrar su equilibrio corporal. Se sugiere empezar por el ejercicio nº 1 y continuar con los nº 2 y nº 3.</p> <p><b>Ejercicio nº 1:</b>            En la posición de pie, lleve un pie delante del otro y mantenga la posición durante 15 segundos. Vuelve a la posición de pie y repite el ejercicio con el otro pie.</p>



Ejercicio nº 2: En la posición de pie, cruce una pierna con la otra; ambos pies deben estar completamente apoyados en el suelo. Mantenga la posición durante 15 segundos, luego vuelva a la posición de pie y repita el ejercicio con el otro pie.



**Ejercicio nº 3:** En posición de pie, doblar una pierna hacia arriba, con los pies sobre la otra pierna (pero sin la rodilla). Coloque las manos en las caderas y luego en posición de oración sobre el pecho. Por último, levante las manos por encima de la cabeza. Flexiona, abduce y rota la cadera de la pierna doblada.





Presta atención a los músculos que activas durante el ejercicio. Es un movimiento que requiere concentración, equilibrio y fuerza para ser ejecutado correctamente, por lo que el alumno necesita centrarse en su propio cuerpo para encontrar el equilibrio adecuado. Al realizar este ejercicio, los alumnos mejoran su autoconocimiento y autoconciencia, ambos necesarios para poder ejecutarlo.

Este ejercicio es particularmente útil para mejorar el equilibrio y la resistencia de una persona; también tiene un buen impacto en el fortalecimiento de los músculos de las piernas y las caderas.

**Fase 3:** iniciar un debate con la clase, relacionando el ejercicio con el vídeo que han visto al principio de la lección; en particular, centrarse en cómo el ejercicio les hizo centrarse en su propio cuerpo para encontrar el equilibrio correcto, y cómo gracias a ello tuvieron que desarrollar su autoconciencia para ejecutarlo.

Puedes utilizar la hoja de trabajo que aparece a continuación para ayudarte a guiar el debate.

**Consejos adicionales, opciones o adaptaciones, listas de comprobación, etc.**

Para ayudar con el equilibrio, los alumnos pueden concentrarse en un punto y no mirar a ningún otro sitio.

Si los alumnos tienen problemas para encontrar la estabilidad, pueden utilizar una silla o la pared para mantener el equilibrio.

## Actividad para el Desarrollo del Conocimiento - nº3: Postura de Yoga de Cabeza

**Tipo de actividad**

Ejercicio físico

**Propósito/objetivo**

Aprende los fundamentos de la postura de la cabeza, útil para aliviar la ansiedad, eliminar la

energía del estrés y aumentar la concentración y la confianza en uno mismo. Este ejercicio está enfocado a desarrollar la autoconfianza y la autoestima.

### Tamaño del grupo / individual

Por parejas

### Material necesario

Esterilla de yoga

### Duración estimada

20-30 minutos

### Instrucciones

**Fase 1:** Muestra a tus alumnos este vídeo sobre la autoestima antes de comenzar la clase: es una introducción a lo que es la autoestima y a su importancia, y presenta la actividad de la parada de cabeza como un ejercicio que ayuda a los alumnos a desarrollarla.

<https://www.youtube.com/watch?v=OLIFu9Xfnh4>

**Fase 2:** Este ejercicio debe realizarse en parejas: un alumno realiza el ejercicio de la parada de cabeza, y el otro le cuida. A este segundo alumno se le llama también "el observador". El observador es un papel fundamental para ejecutar con seguridad algunas posiciones de yoga, ya que garantiza la seguridad de la otra persona. También es el encargado de observar y guiar la ejecución de la posición de yoga, y cuanto mayor es el riesgo de la posición, mayor es su propia importancia.

Cada alumno puede ser el spotter, pero se recomienda tener 2 spotters, cuando la persona que ejecuta la posición de yoga es mucho más alta o pesa más. Es importante practicar el yoga desempeñando también el papel de observador, porque ayuda a comprender la técnica y el funcionamiento del yoga, y aporta una mejora de la empatía; no puedes pedir a tu observador que preste atención si tú no lo hiciste cuando eras el observador.

La posición del observador es la Postura de la Diosa: comienza en una postura amplia de pie, y gira los dedos de los pies hacia afuera y los talones hacia adentro, con los pies en un ángulo de aproximadamente 45 grados. Dobra las rodillas en la misma dirección que los dedos de los pies y baja las caderas hacia la altura de las rodillas. Extiende los brazos a la altura de los hombros y dobla los codos para que las puntas de los dedos apunten hacia el cielo. Separe las puntas de los dedos y active los músculos de la espalda.

Es importante que el observador utilice esta postura, ya que garantiza la seguridad durante todo el ejercicio, tanto para él como para el otro alumno.

Como este ejercicio está pensado para ser realizado en parejas, hay dos niveles de aprendizaje:

1: el alumno que realiza la parada de cabeza se observa a sí mismo y reflexiona sobre sus propios movimientos para corregirlos y ajustarlos.

2: el alumno-observador observa los movimientos del otro alumno de la pareja y le apoya en la actividad (con el apoyo de las explicaciones del profesor); de esta forma, puede tanto corregir los errores del otro como reflexionar sobre sus propios errores al realizar el ejercicio, mejorando su propia técnica.

Para hacer la parada de cabeza, puedes mostrar a los alumnos este vídeo primero, para que

puedan ver toda la secuencia de movimientos:

<https://youtu.be/yE7K89gAo1A>

Y luego puedes guiarlos con estas instrucciones:

- 1- Ponte de manos y rodillas con las muñecas bajo los hombros y las rodillas bajo las caderas.
- 2 - Lleva los antebrazos al suelo, manteniendo los codos directamente bajo los hombros.
- 3 - Sujeta cada mano alrededor del codo opuesto. Ajustarlo según sea necesario para asegurarte de que tus codos están a la distancia correcta.
- 4 - Suelta las manos de los codos.
- 5 - Junta las manos en el suelo, entrelazando los dedos.
- 6 - Coloque la coronilla en el suelo. La parte superior de la cabeza debe estar hacia abajo, ni demasiado hacia delante ni hacia atrás. La parte posterior de la cabeza se apoya en las bases de los pulgares y no en las manos que sostienen el cráneo.
- 7 - Levante las caderas y estira las piernas. Camina con cuidado los pies hacia la cabeza hasta que las caderas estén lo más cerca posible de los hombros.

La parada de cabeza es un ejercicio útil para fortalecer la parte superior del cuerpo y la columna vertebral; en particular, mejora mucho la fuerza abdominal, así como la estabilidad y el equilibrio de la persona.

La realización de este ejercicio requiere un trabajo previo de autoconocimiento; sólo dominándolo el alumno puede conocer su cuerpo lo suficiente como para ejecutar una parada de cabeza. Ser capaz de realizar este ejercicio supone una mejora de la autoestima y la confianza en uno mismo, teniendo en cuenta la dificultad de la actividad.

#### Enlaces / referencias

<https://www.youtube.com/watch?v=OLIFu9Xfnh4>

<https://youtu.be/yE7K89gAo1A>

#### Consejos adicionales, opciones o adaptaciones, listas de comprobación, etc.

Es importante desarrollar suficiente fuerza en los hombros y en el cuerpo antes de hacer la parada de cabeza. Tómate todo el tiempo que necesites para asegurarte de que tus alumnos están preparados, con pausas y ejercicios para estirar los músculos, especialmente si son principiantes, para no crear dolores y tensiones innecesarias.

Especialmente si los alumnos son principiantes, pueden hacer este ejercicio con el apoyo de una pared, además del apoyo de los otros miembros de la pareja. Esto hará que el ejercicio sea más seguro, y más fácil para ellos.

## Actividad para el desarrollo del conocimiento - n°4: Ejercicio de respiración

#### Tipo de actividad

Actividad física

<b>Propósito/objetivo</b>
Utilizar un ejercicio de respiración para disminuir el estrés y mejorar la concentración y la calma.
<b>Tamaño del grupo / individual</b>
Individuos + profesor
<b>Material necesario</b>
Ninguno
<b>Duración estimada</b>
Aproximadamente 60 segundos para cada ronda de respiración
<b>Instrucciones</b>
<p><b>Introducción:</b> El aire que respiramos es el pasaporte de nuestra vida y respirar correctamente mejora la calidad de vida en general. Al hacer deporte, el cuerpo humano adquiere más oxígeno y eso refuerza el sistema cardiovascular y potencia la salud mental y física. Pero también es posible mejorar la oxigenación mediante ejercicios de respiración al final de un simple día. Este método se llama "<i>Pranayama</i>", que es una ciencia para controlar la respiración con conciencia con el objetivo de permitir que su cuerpo obtenga más oxígeno vital mediante la respiración.</p> <p>La práctica de la respiración, también conocida como "respiración diafragmática" o "respiración profunda", se define como un eficaz entrenamiento integrado cuerpo-mente para tratar el estrés y las afecciones psicósomáticas. La respiración diafragmática implica la contracción del diafragma, la expansión del vientre y la profundización de la inhalación y la exhalación, con lo que se disminuye la frecuencia respiratoria y se maximiza la cantidad de gases sanguíneos. Los beneficios de la respiración diafragmática se han investigado en asociación con la meditación y las antiguas religiones orientales (como el budismo) y las artes marciales . Se considera un componente esencial del yoga y del Tai Chi Chuan (TCC) y contribuye al equilibrio emocional y la adaptación social, así como a los movimientos y posiciones rítmicas especiales.</p> <p><b>Fase 1:</b> Comienza la clase mostrando a los alumnos este vídeo sobre el autoconocimiento y cómo pueden desarrollarlo. Este vídeo les introducirá en el tema del autoconocimiento, que puede desarrollarse a través de los ejercicios de respiración propuestos.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4ITbWQ8zD3w">https://www.youtube.com/watch?v=4ITbWQ8zD3w</a></p> <p><b>Fase 2:</b> Tomar conciencia de tu respiración es un paso fundamental para llevar un estilo de vida más saludable.</p> <p>Pon una música relajante y pide a tus alumnos que cierren los ojos y observen su forma natural de respirar haciéndose las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A) ¿Respiro por la nariz o por la boca?</li> <li>B) Cuando respiro, ¿se expanden o se contraen mi pecho y mi estómago?</li> <li>C) Cuando respiro, ¿el aire llega a mi abdomen o se bloquea en el pecho?</li> <li>D) ¿Qué sientes cuando el oxígeno entra en tu cuerpo?</li> </ul>

Ahora que has observado tu respiración natural, evalúa si hay que cambiar o reforzar algún proceso.

A) ¿Respiro por la nariz o por la boca?

Si respiras por la boca, no permites que tu cuerpo filtre y purifique el aire de forma natural, y la contaminación y otros elementos externos llegan directamente a tus pulmones. Eso no es saludable.

B) Cuando respiro, ¿se expanden o se contraen mi pecho y mi estómago?

Si el pecho y el estómago están contraídos en lugar de expandidos, estás respirando de forma no natural. Intenta controlarlo expandiéndolo. Haciéndolo más veces, se volverá natural respirar de la manera correcta.

C) Cuando respiro, ¿el aire llega a mi abdomen o se bloquea en el pecho?

El aire debe llegar al abdomen para poder respirar profundamente. Las respiraciones profundas son más eficaces: permiten al cuerpo intercambiar completamente el oxígeno entrante con el dióxido de carbono saliente. También se ha demostrado que ralentizan los latidos del corazón, reducen o estabilizan la presión arterial y disminuyen el estrés. Para experimentar la respiración profunda, busque un lugar cómodo para sentarse o tumbarse.

Mediante estos ejercicios, los alumnos se centran en su propia respiración y analizan sus acciones. Para mejorar y aprender a respirar correctamente, necesitan escuchar su cuerpo y desarrollar su autoconocimiento. Inicia un debate con la clase.

**Fase 3: En función de tus objetivos pedagógicos, puedes elegir uno o varios de los siguientes ejercicios sobre "Ejercicios de respiración para dinamizar". No todos son obligatorios.**

#### **Ejercicio 1: Respiración básica para reforzar la energía.**

Siéntate con la espalda recta. Gire el cuello una vez, para liberarse de cualquier tipo de tensión. Cierra los ojos y concéntrate en tu esquema de respiración durante unos segundos. Concéntrate en cada una de las respiraciones que salen por la nariz, cómo llegan a los pulmones mientras el estómago se expande. Reconoce cómo la respiración es la clave de tu vida, que la respiración es el don que hace que todo funcione. Piensa en cómo la respiración es lo que te mezcla con la esencia de la vida.

Después de haber observado su respiración, tome una gran bocanada de aire por la boca, y cuando sus pulmones estén llenos, exhale inmediatamente, siempre por la boca. A continuación, repite la misma operación tres o cuatro veces antes de volver a la respiración natural por la nariz. Sienta cómo su cuerpo se revitaliza instantáneamente gracias a la respiración rápida.

Después de unos segundos de ejercicio, lleva este ejercicio a otro nivel. Respira mucho por la boca y deja que esta respiración agranda tu pecho. Inspira todo el aire que puedas. Cuando tus pulmones estén llenos de aire, cierra la boca y manténla durante unos segundos (2-3), sintiendo tu poder. A continuación, expulsa lentamente el aire por la boca, y sigue así hasta

que tus pulmones estén completamente vacíos.

Si nunca has hecho ejercicios de control de la respiración, sentirás que todavía hay un poco de aire en tus pulmones. Normalmente, este aire no se nota, pero cuando empiezas a hacer ejercicios de respiración, adquieres mucha conciencia de tu sistema respiratorio. Para exhalar también esto, tienes que contraer los músculos abdominales superiores. Cuando haces esto, no sólo expulsas el aire sucio de la contaminación de tu cuerpo, sino que también empiezas a entrenar tu cuerpo para inspirar y espirar completamente.

Cuando hayas exhalado todo el aire, siente su ausencia en tus pulmones. Siente la ligereza de tu cuerpo cuando tus pulmones están completamente vacíos. Tras unos segundos de reflexión, repite el ejercicio.

Repite este ejercicio 3 o 4 veces. Cuando lo hayas hecho por última vez, abre los ojos y observa el mundo ahora que has revitalizado el cuerpo con una mayor cantidad de oxígeno.

<https://www.youtube.com/watch?v=DWW-AfWfRKs>

### **Ejercicio 2: Kapalabhati - Cráneo brillante**

Este ejercicio mejora la energía física y mental, además de dar una sensación de conciencia mental y espiritual.

Siéntate, cierra los ojos, endereza la espalda y concéntrate en la pausa de tu respiración natural. Mientras lo haces, centra tu mente en la energía que te proporciona cada respiración. Cuando estés preparado, cierra la fosa nasal derecha con el pulgar de la mano derecha. Inspira profundamente por la fosa nasal izquierda, contando mentalmente del 1 al 6.

En cuanto termine de inspirar, empiece inmediatamente a espirar por la misma fosa nasal y, mientras lo hace, cuente de nuevo del 1 al 6. Asegúrate de expulsar todo el aire que hay en tus pulmones.

Cuando ya no te quede aire, siente tus pulmones vacíos mientras cuentas del 1 al 12. Cuando hayas terminado de contar, repite el ejercicio de lado, cerrando la fosa nasal izquierda con el pulgar izquierdo.

Es muy importante que no fuerces tu cuerpo. Al principio, tienes que hacer 3 series para cada fosa nasal, pero puedes reducir los tiempos si sientes que son demasiado. Si sigues practicando este ejercicio, podrás llegar a hacer 20 series.

<https://www.youtube.com/watch?v=vdwEf7Skeoc>

### **Ejercicio 3: Bhastrika - Respiración de fuelle**

Este ejercicio beneficia la revitalización de la energía y el aumento de la circulación sanguínea, además de calentar el cuerpo.

Siéntate en una posición cómoda con la espalda recta. Cierra los ojos durante unos segundos y concéntrate en tu respiración natural. Cuando estés suficientemente concentrado, cierra la boca, inhala y exhala por la nariz 10 veces, rápidamente; las respiraciones no son profundas, sino que tienen que ser cortas y rápidas. En este ejercicio la atención se centra en la exhalación; cada inspiración tiene que ser exhalada rápidamente.

Cuando hayas terminado la décima respiración, respira profundamente por la nariz y deja que el aire fluya por tu cuerpo. Ahora, dobla el cuello hasta que la barbilla toque el pecho para mantener el aire en el cuerpo. Mantenga esta posición y la respiración durante todo el tiempo que le resulte cómodo. A continuación, levanta la cabeza y exhala todo el aire. Repite el

ejercicio inmediatamente después, empezando por las respiraciones cortas y rápidas. Comience la práctica de este ejercicio lenta y gradualmente, centrándose en cómo reacciona su cuerpo. Al principio, tienes que hacer este ejercicio 3 veces, y si tu cuerpo reacciona bien, puedes añadir más series. Puedes sentirte mareado si haces este ejercicio demasiadas veces para tu cuerpo. Sin embargo, ya después de una serie, notarás el aumento de energía en tu cuerpo.

<https://www.youtube.com/watch?v=-W35tXQaVoA>

#### **Ejercicio 4: Murcha - La respiración retenida**

Este ejercicio refuerza la energía mental y aporta una pequeña sensación de euforia. Siéntate en una posición cómoda, cierra los ojos y respira con mucho cuidado por la nariz. No retengas la respiración; simplemente deja que fluya en tu cuerpo y haz una pausa natural. De este modo, tu nivel de energía aumentará rápidamente y tus pulmones se purificarán. Cuando te sientas mentalmente preparado, empieza de nuevo respirando profundamente por la nariz y dirigiendo el aire hacia los bordes de tu cuerpo. Esta vez, retenga la respiración. Dobra el cuello hasta que la barbilla toque el pecho. Mantén la respiración y la posición durante el tiempo que te resulte cómodo, luego levanta la cabeza y expulsa el aire por la nariz. Cuando hayas terminado de exhalar, repite el ejercicio empezando por respirar profundamente por la nariz.

Es muy importante que nunca fuerces tu cuerpo. Puedes hacer de 1 a 5 series de esta respiración. No aguantes la respiración más tiempo del que te sientas cómodo. Cuanto más hagas este ejercicio, mejor será tu capacidad de aguantar la respiración.

<https://www.youtube.com/watch?v=P73l0sXPSl0>

#### **Ejercicio 5: Kumbhaka - Respiración pura**

Este ejercicio mejora la energía física y mental, además de dar una sensación de conciencia mental y espiritual.

Siéntate, cierra los ojos, endereza la espalda y concéntrate en la pausa de tu respiración natural. Mientras lo haces, centra tu mente en la energía que te proporciona cada respiración. Cuando estés preparado, cierra la fosa nasal derecha con el pulgar de la mano derecha. Inspira profundamente por la fosa nasal izquierda, contando mentalmente del 1 al 6.

En cuanto termine de inspirar, empiece inmediatamente a espirar por la misma fosa nasal y, mientras lo hace, cuente de nuevo del 1 al 6. Asegúrate de expulsar todo el aire que hay en tus pulmones.

Cuando ya no te quede aire, siente tus pulmones vacíos mientras cuentas del 1 al 12. Cuando hayas terminado de contar, repite el ejercicio de lado, cerrando la fosa nasal izquierda con el pulgar izquierdo.

Es muy importante que no fuerces tu cuerpo. Al principio, tienes que hacer 3 series para cada fosa nasal, pero puedes reducir los tiempos si sientes que son demasiado. Si sigues practicando este ejercicio, podrás llegar a hacer 20 series.

<https://www.youtube.com/watch?v=HoGKhHwHS-Q>

#### **Ejercicio 6: Ujjayi - La respiración sibilante**

Este ejercicio mejora tu nivel de energía y te hace sentir más fuerte y concentrado mentalmente. También puede utilizarse contra el asma y la bronquitis.

Siéntate, cierra los ojos y endereza la espalda, y durante unos segundos concéntrate en tu respiración natural. Cuando te sientas preparado, respira profundamente por la nariz y concéntrate en ella.

Deja que el aire inunde tu cuerpo. Mientras inspiras, bloqueas mentalmente el aire en el espacio entre el pecho y la garganta.

Aguanta la respiración el tiempo que te resulte cómodo. Cuando tengas que espirar, hazlo sólo por la fosa nasal izquierda, cerrando la derecha con el pulgar derecho. Cuando hayas terminado, vuelve a hacer el ejercicio, pero esta vez espira por la fosa nasal derecha, cerrando la izquierda con el pulgar izquierdo.

La primera vez tienes que hacer este ejercicio entre 10 y 20 veces. Cuando te sientas cómodo con él, puedes hacerlo 50 y más veces. Este es un buen ejercicio para la mañana en la que sientes que tu energía es baja.

<https://www.youtube.com/watch?v=tqR5G7DNpSA>

**Fase 4:** Iniciar el "Tiempo compartido" utilizando la hoja de trabajo.

#### Enlaces / referencias

<https://www.youtube.com/watch?v=4ITbWQ8zD3w>

<https://www.youtube.com/watch?v=DWW-AfWfRKs>

<https://www.youtube.com/watch?v=-W35tXQaVoA>

<https://www.youtube.com/watch?v=vdwEf7Skeoc>

<https://www.youtube.com/watch?v=P73I0sXPSI0>

<https://www.youtube.com/watch?v=HoGKhHwHS-Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=tqR5G7DNpSA>

#### Consejos adicionales, opciones o adaptaciones, listas de comprobación, etc.

Añadir algunos ejercicios de meditación puede ayudar a tus alumnos a ser más reflexivos y a descubrir fuentes internas que les motiven a aprender más y mejor.

## Habilidades

Las habilidades que el aprendizaje a través de la experiencia puede mejorar pueden ser potenciadas por una variedad de actividades físicas; a través de los ejercicios físicos, los alumnos pueden aprender a mejorar también algunas habilidades mentales, como las que se enumeran aquí. El aprendizaje a través de la experiencia conduce al desarrollo de habilidades al ayudar a la adquisición de habilidades físicas y animar a los estudiantes a reflexionar, conceptualizar y planificar los próximos pasos.

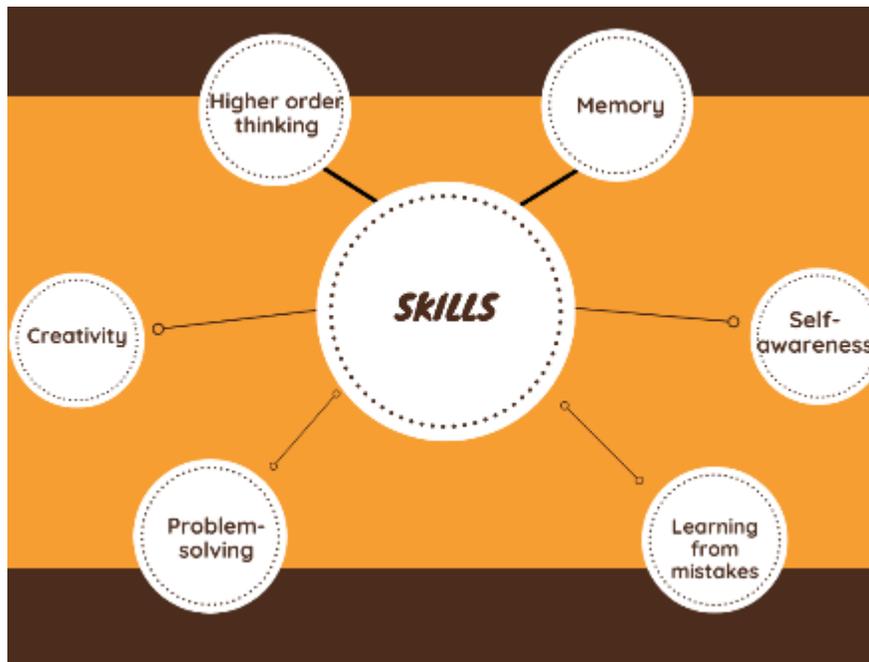
En particular:

- 1) El aprendizaje a través de la experiencia potencia el **pensamiento de orden superior**, es decir, la capacidad de establecer prioridades entre la información, analizarlas con un

razonamiento lógico y plantear preguntas útiles, e ir más allá de la simple información mediante el descubrimiento, el razonamiento, la organización y la argumentación.

- 2) **La memoria** mejora al hacer que el aprendizaje sea relacionable: se da a los estudiantes la oportunidad de aplicar las ideas y se les anima a desempeñar un papel activo. A medida que el alumno interactúa con la información, ésta se vuelve real para él. Al establecer relaciones sólidas entre los sentimientos y los procesos de pensamiento, esta experiencia ayuda a la retención de la memoria: los estudiantes tienen la capacidad de aprender con éxito cuando la información se asocia con valores y sentimientos. La importancia de sentir emociones mientras se aprende de la experiencia ha sido reconocida como un factor clave para acelerar y retener el conocimiento.
- 3) Por tanto, se mejoran las capacidades de **resolución de problemas**, estrictamente ligadas a la **creatividad**. Se anima a los estudiantes a abordar un problema desde diferentes ángulos, lo que hace que surja la creatividad y un enfoque orientado a la solución del aprendizaje.
- 4) El espacio de reflexión también puede mejorar **el conocimiento de uno mismo**. Al incorporar experiencias concretas y conceptos abstractos, y luego reflexionar sobre el resultado final, se anima a los estudiantes a analizar cómo sus acciones afectaron al tema, y cómo su resultado puede haber variado respecto al de otros estudiantes. Este análisis les ayuda a comprender mejor los procesos que condujeron al resultado final, los puntos fuertes y débiles de sus metodologías y, por tanto, cómo los conceptos aprendidos pueden aplicarse a otros contextos y experiencias diferentes.
- 5) Aprender a través de la experiencia significa que también las experiencias erróneas tienen un valor didáctico: los alumnos aprenden la importancia de **aprender de los errores** y a no tener miedo de cometerlos. A medida que se dedican a las tareas, probarán diferentes enfoques y descubrirán cuáles funcionan mejor que los demás. Descartan los métodos que no funcionan, y el error cometido al elegir un método que resultó no ser correcto se convierte en una parte valiosa del proceso de aprendizaje.

## Actividad para el desarrollo de habilidades - nº1: Surya Namaskara (Saludo al Sol)



<b>Tipo de actividad</b>
Ejercicio físico
<b>Propósito/objetivo</b>
Ejercitar la memoria aprendiendo a hacer el Saludo al Sol
<b>Tamaño del grupo / individual</b>
Individual + profesor
<b>Material necesario</b>
Esterillas de yoga
<b>Duración estimada</b>
30 minutos
<b>Instrucciones</b>
<p><b>Fase 1:</b> muestra a tus alumnos este primer vídeo. El objetivo es explicarles los 4 estilos de aprendizaje diferentes y ayudarles a descubrir el suyo propio. El proceso de aprendizaje está estrictamente relacionado con el proceso de memorización, por supuesto, por eso conocer su propio estilo de aprendizaje puede darle consejos eficaces para potenciar el proceso de memorización que todo el mundo necesita para aprender algo nuevo.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v= lopcOwfsou">https://www.youtube.com/watch?v= lopcOwfsou</a></p> <p>Después de haber mostrado el primer vídeo, pídeles que te digan qué estilo de aprendizaje creen tener. Ahora muéstrales este segundo vídeo que contiene interesantes consejos para potenciar el proceso de aprendizaje según el estilo de aprendizaje.</p> <p>Explique a sus alumnos que pueden utilizar estos consejos mientras realizan el siguiente ejercicio físico centrado en la memorización.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=qcCtPgZlGTs">https://www.youtube.com/watch?v=qcCtPgZlGTs</a></p> <p><b>Fase 2:</b> Ahora es el momento de empezar con la actividad física ""Surya Namaskara" (Saludo al Sol)". El Saludo al Sol se compone de varias posiciones que deben ejecutarse una tras otra, como un flujo único. Mira el vídeo para aprender la secuencia completa de "Surya Namaskara"</p>

(Saludo al Sol).

<https://youtu.be/qkqn1NRga4Y>

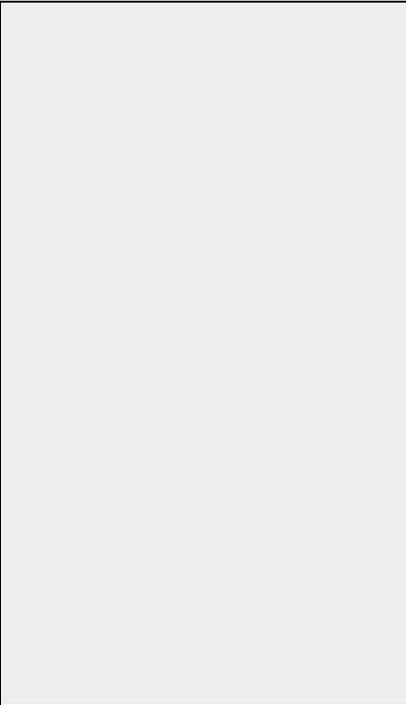
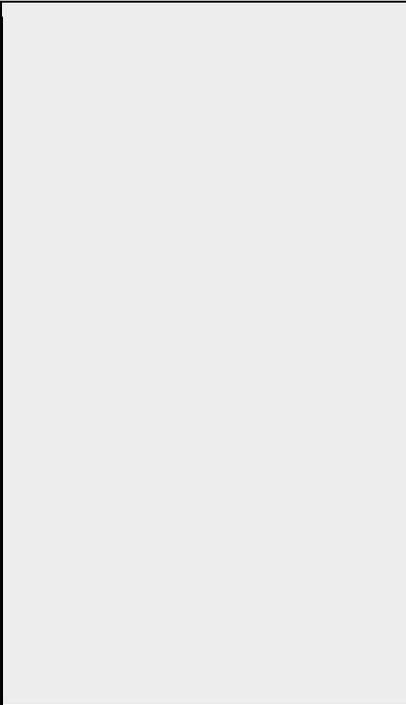
El objetivo de este ejercicio es potenciar la memoria de los alumnos mediante su realización. Por eso, en lugar de enseñarles toda la secuencia seguida, sugerimos crear un camino de aprendizaje utilizando las esterillas de yoga.

Coloca 4 esterillas de yoga en el suelo y enseña una sola secuencia en cada esterilla (es decir, en la primera esterilla de yoga, enseña la primera secuencia, y así sucesivamente). Para facilitar la actividad, imprime las secuencias y colócalas delante de cada esterilla.

Pide a los alumnos que se pongan en fila india y que reproduzcan las secuencias en cada esterilla de yoga, turnándose uno tras otro en cada esterilla. Puedes pedirles que repitan este ejercicio todo el tiempo que quieras con el objetivo de que lo memoricen.

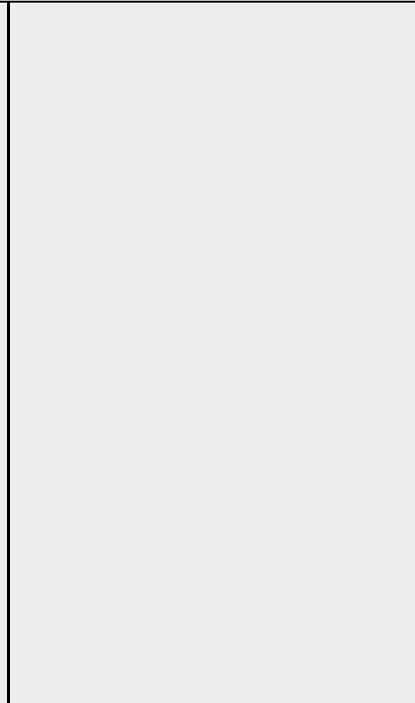
### Primera secuencia



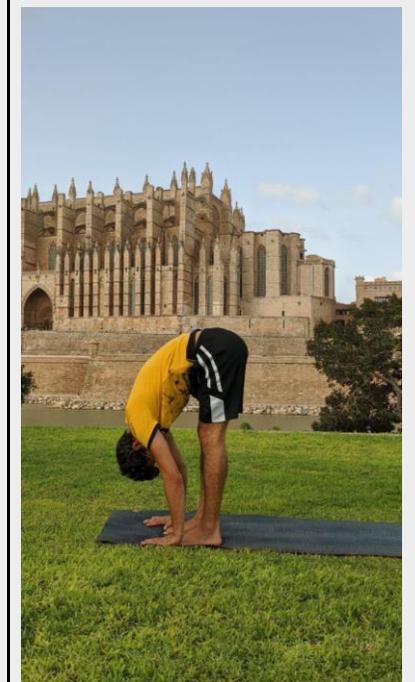


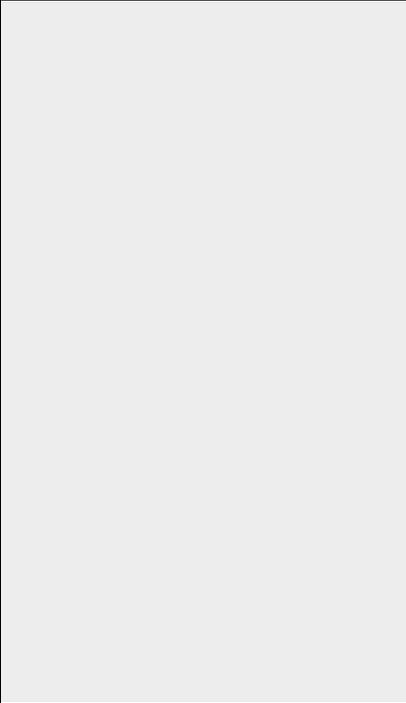
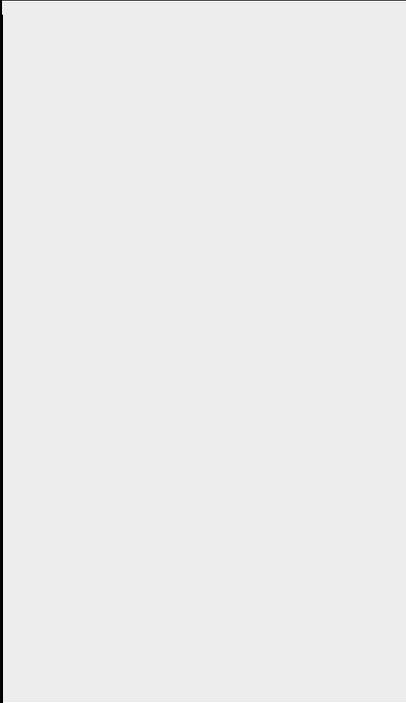
Segunda secuencia





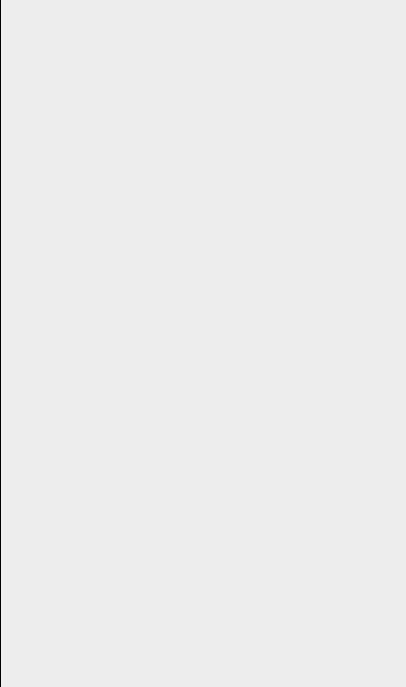
Tercera secuencia



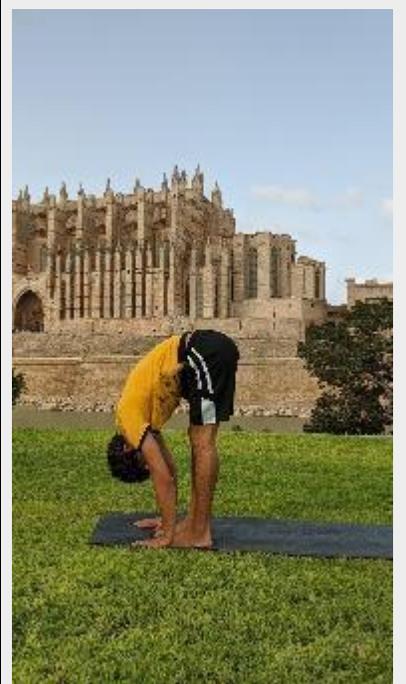


Cuarta secuencia





Quinta secuencia





Como el Saludo al Sol consta de una sola secuencia (como has aprendido viendo el vídeo), una vez que creas que la han memorizado lo suficiente, muéstrales la secuencia completa y pídeles que la ejecuten.

Este ejercicio requiere un esfuerzo de memoria para ser completado, y por lo tanto tiene un impacto beneficioso en las habilidades de memoria de los estudiantes. Ya se ha demostrado que el uso de movimientos físicos es positivo para la mejora de la memoria.

Además, desde el punto de vista físico, el Saludo al Sol tiene múltiples beneficios físicos: en particular, ayuda a mejorar el equilibrio corporal, a corregir una posición errónea al caminar y al sentarse, a la flexibilidad y a la coordinación general del cuerpo.

**Fase 3:** Vuelve a mostrar a los alumnos el vídeo "Cómo funciona tu memoria" e inicia un debate con ellos, relacionando el ejercicio con el contenido del vídeo. Eso permite a tus alumnos reflexionar sobre su propio proceso de memoria y los trucos que han ejecutado a través del ejercicio "Saludo al Sol". Este momento de reflexión les ayuda a reconocer la importancia de la memoria y a aprender a ejercitarla.

#### Enlaces / referencias

<https://www.youtube.com/watch?v= lopcOwfsou>

<https://youtu.be/qkqn1NRga4Y>

<https://youtu.be/qkqn1NRga4Y>

#### Consejos adicionales, opciones o adaptaciones, listas de comprobación, etc.

A continuación, puedes practicar el Saludo al Sol en series (por ejemplo, 4 con la pierna derecha, 4 con la pierna izquierda).

## Actividad para el desarrollo de habilidades - nº2: Posiciones básicas de Acro Yoga

<b>Tipo de actividad</b>
Actividad física
<b>Propósito/objetivo</b>
aprender de los errores
<b>Tamaño del grupo / individual</b>
Grupo (3 personas mínimo)
<b>Material necesario</b>
Ninguno
<b>Duración estimada</b>
4 horas
<b>Instrucciones</b>
<p>Esta actividad está dirigida a enseñar lo que es "Aprender a través del error". Antes de comenzar con la actividad física, permite a sus alumnos ver este vídeo. Así conocerán los resultados de aprendizaje esperados.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=MQx39z99 Js">https://www.youtube.com/watch?v=MQx39z99 Js</a></p> <p>El acroyoga es una práctica de grupo, ya que necesita al menos 3 personas: <i>la base, el volador y el observador</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>La base</i> es el pilar fundamental de las posiciones. Suele tumbarse con la parte posterior del cuerpo en el suelo, y con los pies y los brazos sostiene al volador. El base necesita mostrar confianza en el otro, para que éste pueda "volar".</li> <li>• <i>El volador</i> es la persona que está a los pies y a las manos de la base, y necesita mantener una posición corporal integrada. De hecho, se requiere mucha estabilidad y confianza para realizar y mantener la posición. Así que tiene que aprender a confiar en el otro.</li> <li>• <i>El spotter</i> es la parte más importante del acroyoga. El spotter necesita ponerse en la postura de la diosa para estar estable y tener la fuerza para cuidar al volador, protegiendo la cintura con un brazo por encima y el otro por debajo entre los brazos y los pies de la base (la posición se explica en la 2.3 Actividad 3: Posición de yoga de pie de cabeza). Asegura que las actividades sean seguras y divertidas. Ayuda al volador en sus movimientos, con la estabilidad y la correcta ejecución de las posiciones, y facilita la comunicación en el grupo. El spotter es sin duda el más importante de los 3 roles ya que ayuda a no lesionarse, también ayuda en la comunicación entre base y flyer ya que muchas veces no llegan a escucharse, el cuidador también ayuda a encontrar las líneas cuando la base no puede llegar a ella. ERROR COMÚN es que el cuidador se aleje demasiado sin poner la postura adecuada.</li> </ul> <p><b>Fase 1: Ejercicios por parejas</b></p> <p><b>A) Ejercicio de calibración por parejas</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=cuwh37LsRiY">https://www.youtube.com/watch?v=cuwh37LsRiY</a></p>

Tienen que hacer las parejas según la altura y el peso similares, o en cada caso, quien será la base en el siguiente ejercicio tiene que pesar menos que el otro. Los dos se colocan frente a frente (a 30 cm de distancia) y se dan la mano con el agarre de mariposa.



En este punto, se extienden los brazos con el cuerpo totalmente integrado (es decir, el cuerpo totalmente estirado y con la espalda recta) para sentir que el cuerpo se ayuda del contrapeso del compañero, que crea mayor estabilidad al bajar.



Una vez que cada uno siente que está ayudando y que es ayudado por el efecto de contrapeso de la otra persona, uno de ellos puede empezar a doblar las rodillas para llevar las nalgas al suelo cerca de los talones. Una vez allí, el ayudante debe dar 3 pasos para terminar la primera parte del ejercicio, es decir, ayudar al compañero a colocar su espalda en el suelo. ERROR COMÚN es que la persona que baja lo haga sin utilizar el contrapeso del compañero.

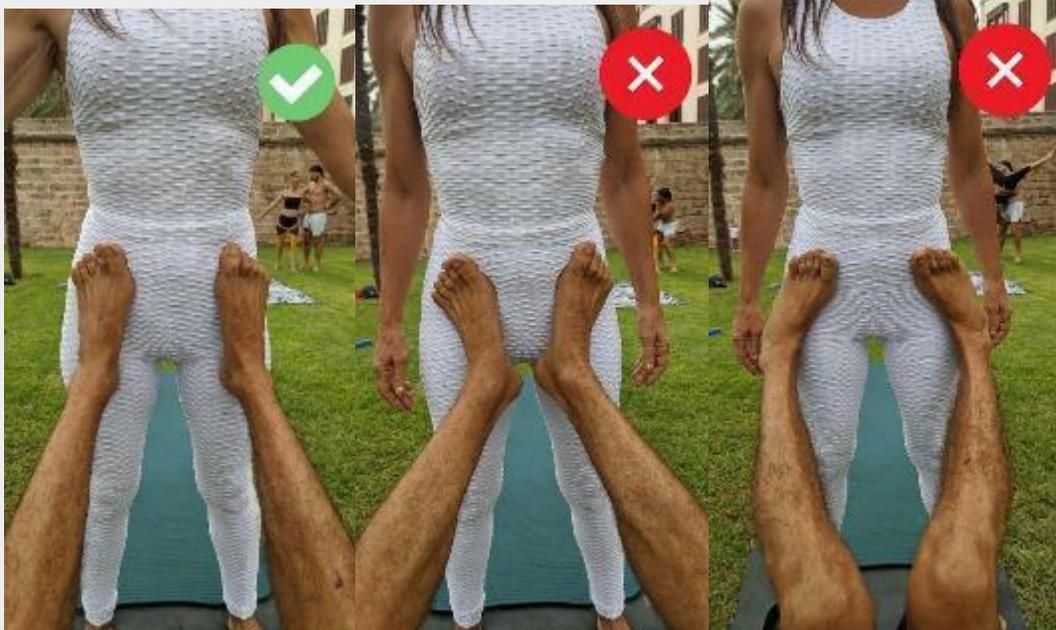
**B) Ejercicio de calibración (preparación para la posición de las aves)**

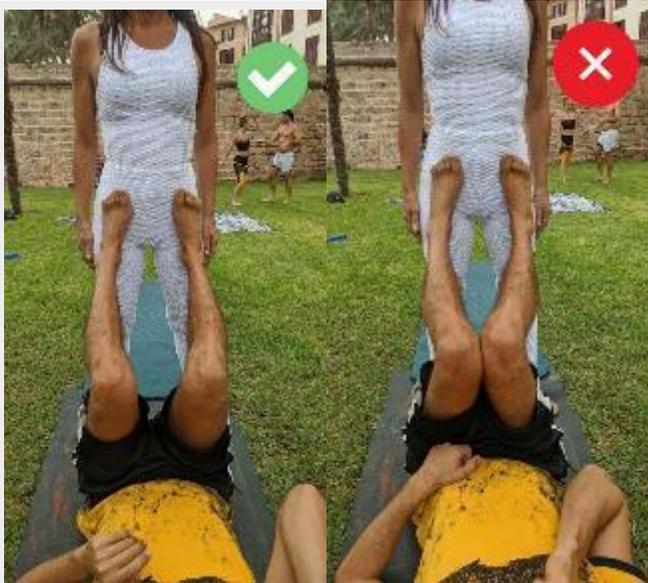
Como explicamos al principio de las instrucciones, las 3 figuras, la base, el volador y el observador, son necesarias para este ejercicio.

Utilizando el método del ejercicio anterior (Ejercicio A), el volador ayuda a la base a tumbarse en la colchoneta. Ahora la base extiende los brazos hacia el suelo junto a sus caderas. Este es el lugar exacto donde el volador tiene que colocar sus pies. Para ello, el volador tiene que unir el comienzo de los dedos de los pies con el comienzo de los dedos de la base.



A continuación, la base levanta los pies doblando las rodillas. El punto de apoyo de los pies se sitúa a nivel del metatarso, o más exactamente en el espacio entre el dedo gordo y el segundo dedo, por encima del hueso de la cadera del volador. Los talones pasan por encima de los cuádriceps del volador de manera que los pies de la base queden paralelos.





Una vez colocados los pies, el volador necesita tener el cuerpo integrado apoyando sus caderas en los pies de la base para realizar el ejercicio. Con los pies en posición y el cuerpo integrado, es necesario que ambos inhalen al bajar y exhalar al subir. Repetiremos este ejercicio 10 veces.

<https://www.youtube.com/watch?v=UIK9L8rQLiU>

### **C) Ejecución de la posición del pájaro**

También para este ejercicio se requiere la presencia del observador para garantizar la seguridad del ejercicio. Su posición será a la altura de las caderas del volador para evitar que se caiga hacia los lados y cuidando de mantener el equilibrio.

Según el ejercicio A, ayudamos a la base a tumbarse y nos colocamos según el ejercicio B, pero esta vez la base y el volante tendrán los brazos extendidos.

El base debe acercar su hombro a la columna vertebral lo más posible para apoyar los hombros en el suelo con las muñecas a 90 grados y los dedos apuntando a los lados.

El volante extenderá sus brazos hacia las manos del base, manteniendo su cuerpo totalmente integrado sin doblar el torso.



Ahora la base dobla las rodillas mientras inhala y en este punto las manos de ambos se encuentran. En el momento de exhalar, la base extiende las piernas permitiendo que el

volador se eleve a la posición de pájaro.



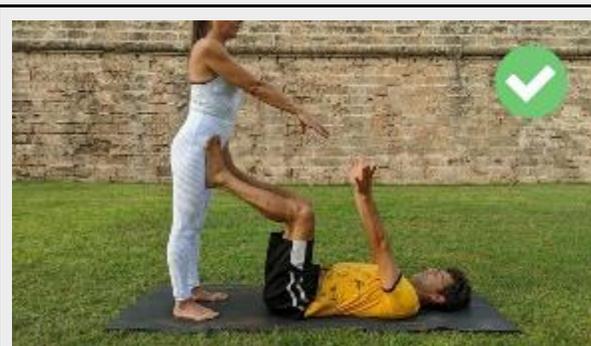
Una vez que tenemos esta postura, el volador puede intentar quitar una mano, luego la otra, y terminar con las dos manos. Antes de que el volador retire ambas manos, la base necesita apuntar sus pies, es decir, doblar el tobillo y no doblar los dedos. Ahora el volante puede levantar el pecho y estar estable.

**IMPORTANTE:**

1. Mantener una línea de cadera la cadera y de hombro a hombro, evitando que las manos se abran. Esto nos permite utilizar la gravedad de nuestro cuerpo hacia el suelo.
2. El hueso sacro en la base tiene que tocar el suelo. Si esto no se consigue por motivos de flexibilidad, necesitarás un cojín bajo el sacro para facilitar el ejercicio.
3. Si el base no puede estirar las piernas, puede hacerlo con las rodillas dobladas, pero es importante que los talones y las nalgas estén a 90 grados.
4. Si el guardia tiene hipermovilidad de las rodillas, tendrá que hacer una pequeña flexión de las mismas, evitando que se junten, para evitar lesiones.

**ERRORES COMUNES:**

1. La base tiende a levantar los hombros del suelo, lo que lleva a perder el equilibrio.
2. El volador quiere encontrar las manos de la base con antelación y dobla su torso en busca de ellas.





3. Que la base quiera empujar el volante antes de recibirlo. Hay que inhalar para recibir y exhalar para subir para poder entrar en la postura.

#### **Ejercicio D: Postura de la bandera**

<https://www.youtube.com/watch?v=asVQKbZvNmc>

*Preparación para la Postura de la Bandera.*

Los dos se colocan uno frente al otro, doblando los antebrazos de manera que los hombros y los codos del volador estén a 90 grados. El base tendrá que agarrar los codos del volador y el volador tiene que agarrar el antebrazo del base desde arriba.



Una vez agarrado, inhalamos abriendo los codos hacia fuera y al exhalar los codos del volador vuelven a estar a 90 grados de sus hombros. Esto sirve para que la base pueda empujar los codos y utilizar la fuerza del movimiento para facilitar la ejecución en el salto.

Contrapeso para la pose de la bandera

Una vez entendida la preparación, el base juntará sus rodillas para que el volante pueda poner su pie abierto en rotación externa, encima del cuádriceps del base.



Una vez agarrados los brazos como en la preparación, inhalamos abriendo los codos y al exhalar el volador debe elevarse por encima del cuádriceps de la base con el cuerpo integrado. La base le ayuda a elevarse con la fuerza del movimiento.

#### *Ejecución de la Postura de la Bandera*

Para este ejercicio, se requiere la presencia del observador para garantizar la seguridad del ejercicio. Su posición será detrás de la espalda del volante para evitar que se caiga. Entendidas las anteriores, ahora el volante deberá llevar un pie flexionado detrás del cuello del base creando así un agarre que le dará estabilidad. La base ayuda cerrando el hombro junto a su cuello para darle más estabilidad. Una vez creada la estabilidad, entonces, será posible que el volador suelte sus manos.

### **Fase 2: Ejercicios en grupo**

#### **A) Postura 100 manos**

Participantes: mínimo 6 personas

Los alumnos se sientan uno detrás del otro en el suelo en una fila, poniendo los pies en las nalgas del delantero.



Ahora, contando hasta 3, todo el grupo se gira hacia la izquierda, poniendo las manos en el suelo.

Ahora, quien estaba delante se coloca detrás en la postura del perro mirando hacia abajo (Adho Mukha Svanasana). Los demás encontrarán sus empeines por encima de las nalgas del compañero.

Ahora el grupo puede caminar de forma coordinada empezando a moverse eligiendo la derecha o la izquierda.

[https://www.youtube.com/watch?v=WQvJ\\_S0N26Y](https://www.youtube.com/watch?v=WQvJ_S0N26Y)

### **B) Pirámides de grupo**

En acroyoga, para hacer figuras necesitamos utilizar las líneas del cuerpo. La mayoría son líneas de 90 grados que nos permiten utilizar la gravedad del cuerpo para lograr la estabilidad, en lugar de la fuerza. Estas líneas pueden ser:

- desde los talones hasta las rodillas
- de los talones a las caderas
- de las manos a los codos
- de los hombros a las muñecas
- desde el sacro hasta las rodillas o los pies
- otro. ..

A partir de estas líneas, se pueden hacer muchas pirámides y es muy divertido, como en las fotos.

#### **B.1) Pirámide de grupo en la posición de la Diosa - NIVEL FÁCIL**

Participantes: mínimo 7 (4 bases, 3 volantes)

El grupo de alumnos se divide entre bases y volantes. Los voladores se alinearán o en un círculo en la postura de la diosa. Una vez que estén uno al lado del otro, pedimos a los voladores que coloque su pie encima del cuádriceps de las bases, cerca de la inserción de la cadera.



UN ERROR COMÚN es que las bases no tienen flexibilidad y no pueden poner sus cuádriceps paralelos al suelo para que los volantes se sientan estables.



**B.2) Pirámide de grupos - NIVEL MODERADO**

<https://www.youtube.com/watch?v=bZPOYWgao0M>

Para poder realizar las pirámides, los alumnos tienen que pisar sólo las líneas mencionadas, y nunca las articulaciones de los codos o las rodillas para no hacerse daño.



**B.3) Pirámide de grupos - NIVEL DURO**

<https://www.youtube.com/watch?v=bRzCVfpgJ-8>

Variación:



### Enlaces / referencias

<https://www.youtube.com/watch?v=MQx39z99 Js>  
<https://www.youtube.com/watch?v=cuwh37LsRiY>  
<https://www.youtube.com/watch?v=UIK9L8rQLiU>  
<https://www.youtube.com/watch?v=asVQKbZvNmc>  
<https://www.youtube.com/watch?v=bZPOYWgao0M>  
<https://www.youtube.com/watch?v=bRzCVfpgJ-8>

## Actividad para el desarrollo de habilidades - n°3: Flexiones de espalda con objetos

### Tipo de actividad

Ejercicio físico

### Propósito/objetivo

Trabaja la capacidad de resolución de problemas utilizando la ayuda de diferentes objetos para practicar las flexiones de espalda .

### Tamaño del grupo / individual

Individual + profesor

### Material necesario

Sillas, bloques, esterillas de yoga

### Duración estimada

1 hora

### Instrucciones

**Fase 1:** mostrar a los alumnos el vídeo enlazado a continuación; este vídeo está enfocado a la resolución de problemas, y es una introducción al ejercicio de las flexiones hacia atrás con objetos.

<https://www.youtube.com/watch?v=E5ENFnMqsHQ>

**Fase 2:** Hacer flexiones de espalda sin el apoyo de un objeto puede ser difícil para los alumnos. En cambio, aquí pueden utilizar una silla y otros objetos como palanca contra la que hacer

presión, y no sólo utilizarla pasivamente para tumbarse. De este modo, los alumnos encuentran, mediante el uso de otro objeto, una forma de superar el problema, definiendo sus habilidades de resolución de problemas.

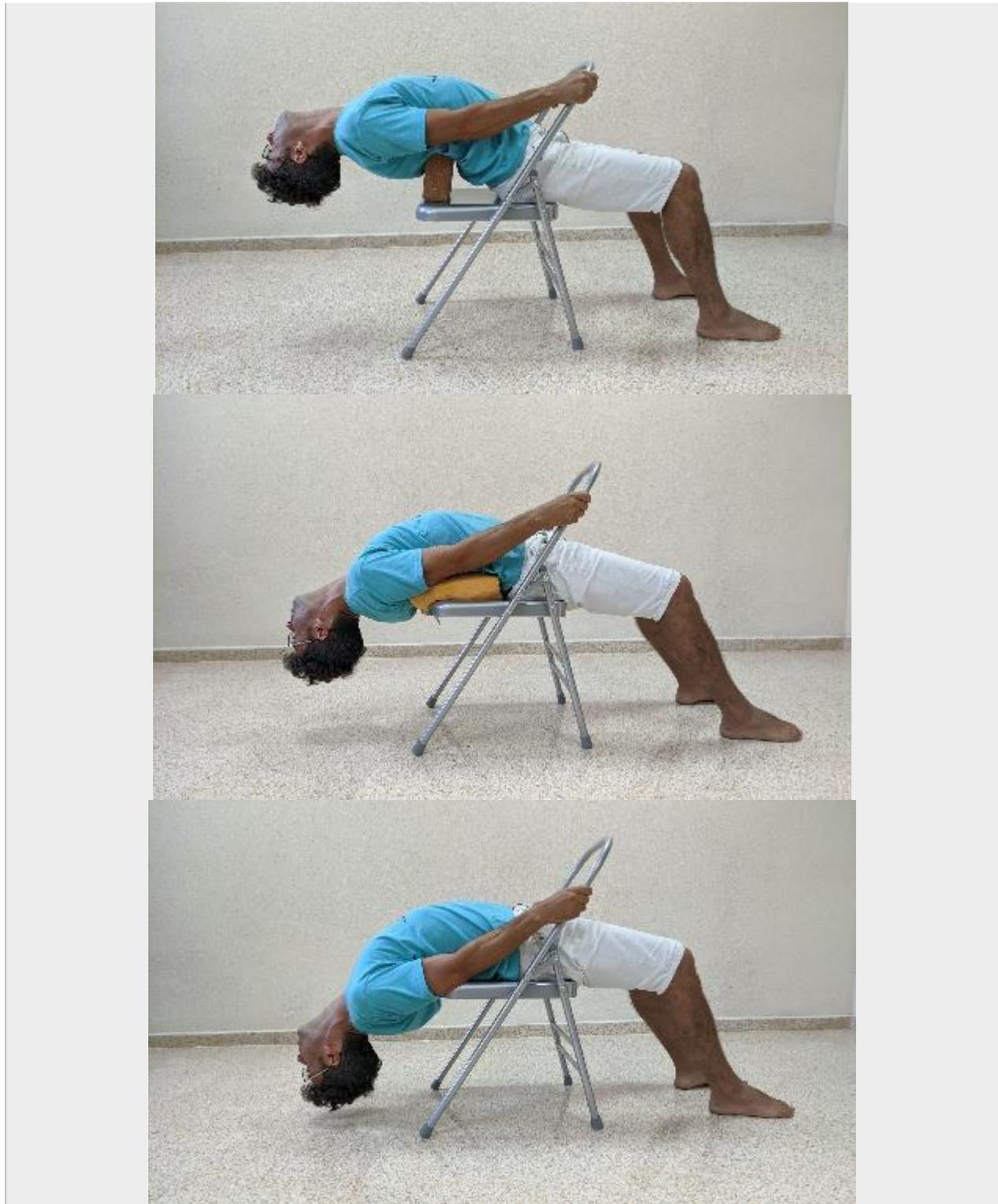
Este ejercicio mejora la postura de la persona, la flexibilidad de la columna vertebral y su movilidad. También es un ejercicio muy útil para mejorar la fuerza abdominal, y para estirar los cuádriceps.

En primer lugar, pida a los alumnos que intenten hacer flexiones de espalda sin ningún tipo de apoyo, para que experimenten de primera mano las dificultades de la misma, y noten mejor la diferencia cuando utilicen algunos objetos. Cuando tengan dificultades, sugiérenos que busquen soluciones para ayudarse a sí mismos, y que busquen en el gimnasio objetos que puedan ayudarles a hacer las flexiones hacia atrás, sin darles una solución al principio. De este modo, tendrán que utilizar su capacidad de resolución de problemas para encontrar los objetos adecuados.

Luego, después de haberles dado tiempo para pensar y mirar a su alrededor, si no han encontrado ya una solución, como sugiere el primer objeto, utilizan una silla.

Comience por sentarse en la silla con las piernas a través del respaldo de la silla, y deslice las caderas a través de la silla tanto como pueda. Túmbate sobre el asiento de la silla, manteniendo los muslos en ángulo recto. Pueden utilizar varios objetos entre la espalda y la silla para apoyarse mejor, y luego apartarlos uno a uno, para dificultar el ejercicio y practicar la flexibilización de la espalda.







Luego, pueden hacer el ejercicio utilizando la pared como soporte.



Para que el ejercicio sea menos difícil, pueden utilizar los cierres contra una pared como palanca, o una toalla antes de llegar al suelo por completo.





**Fase 3:** iniciar un debate con la clase, relacionando el ejercicio con el vídeo que han visto al principio de la lección y centrarlos en el hecho de que todo lo que nos rodea puede utilizarse y reutilizarse para resolver problemas. El pensamiento creativo es necesario para potenciar las habilidades de resolución de problemas; ¿cómo lo han utilizado, cuando han encontrado dificultades para hacer las flexiones hacia atrás?

**Enlaces / referencias**

<https://www.youtube.com/watch?v=E5ENFnMqsHQ>

**Consejos adicionales, opciones o adaptaciones, listas de comprobación, etc.**

Este ejercicio puede realizarse también con otros objetos (pelotas de yoga, etc.)

**Actividad para el desarrollo de habilidades - nº4: Puntos de penalización**

<b>Tipo de actividad</b>	Ejercicio físico
<b>Propósito/objetivo</b>	Mejorar el pensamiento de orden superior eligiendo el mejor tiro para las propias capacidades
<b>Tamaño del grupo / individual</b>	Individual + profesor
<b>Material necesario</b>	Portería de fútbol, balón
<b>Duración estimada</b>	5 minutos por jugador
<b>Instrucciones</b>	Uno de los principales objetivos de los profesores de hoy en día es enseñar a los alumnos las habilidades que necesitan para ser pensadores críticos. En lugar de limitarse a memorizar hechos e ideas, los niños necesitan participar en niveles superiores de pensamiento para alcanzar su máximo potencial. La práctica de las habilidades de Pensamiento de Orden Superior (HOT) dará a los alumnos las herramientas que necesitan para comprender, inferir, conectar, categorizar, sintetizar (crear), evaluar y aplicar la información que tienen con el

objetivo de resolver problemas existentes y crear nuevas soluciones. El juego Puntos de penalti es una actividad física, por eso no se pueden ejecutar algunos pasos de HOTS, más en detalle Aplicar, Comprender, Recordar. A continuación, la actividad se centrará en Analizar, Evaluar y Crear. Como recurso para usted como profesor, puede echar un vistazo a esta explicación también para facilitar mejor la siguiente actividad física con sus alumnos:

<https://drive.google.com/drive/folders/1WUF1vX3NrJbD0W4zOb-gkXFpNRuPLL5->

En el juego de los puntos de penalización se sugiere que los HOTS se realicen trabajando en dos procesos de toma de decisiones: como individuo y como grupo. Esto se sugiere porque, al tratarse de una clase de educación física, las actividades requeridas se ejecutan "haciendo", y no leyendo y escribiendo. El proceso de toma de decisiones requerirá que sus alumnos adopten el enfoque HOTS de una manera más restringida, pero relevante para los elementos que cada alumno necesita 1) Analizar, 2) Evaluar y 3) Crear. Para saber más sobre la diferencia entre la toma de decisiones individual y grupal, y para facilitar mejor su clase, puede leer más este recurso:

**Fase 1:** al comienzo de la lección, muestre a los alumnos el vídeo que aparece a continuación sobre las habilidades de pensamiento de orden superior; este vídeo es una introducción al ejercicio de los Puntos de penalización, que mejoran las habilidades de pensamiento de orden superior de los alumnos.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=5&v=dSTy2y0Lftw&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=dSTy2y0Lftw&feature=emb_title)

**Fase 2:** Divide el espacio de la portería de fútbol en 6 áreas, cada una de las cuales da un número diferente de puntos que vas a asignar. Cada alumno tiene 6 intentos de tirar desde el punto de penalti para hacer la mayor cantidad de puntos que pueda.

El objetivo del juego es que cada jugador pueda decidir si quiere anotar en un sector difícil para conseguir más puntos o si intenta anotar en un sector más fácil para conseguir los puntos casi seguros, pero en menor cantidad. El alumno va a tomar esta decisión evaluando sus propias habilidades de tiro, aplicándolas al ejercicio actual y mientras realiza sus 6 tiros, puede analizar la situación y evaluar constantemente sus elecciones, y decidir mejor cómo realizar el siguiente tiro.

Como primer paso del juego, divide a tus alumnos en grupos que representen equipos, pero durante los 3 primeros penaltis actuarán como individuos sin discutir la estrategia única al resto de los miembros del equipo.

Ahora cada alumno puede lanzar sus propios 3 penaltis. Cuando todos lo hayan hecho, pídeles que discutan con sus compañeros el resultado de las puntuaciones del grupo siguiendo estas preguntas:

### 1. Analizar - Explorar conexiones y relaciones

- ¿Por qué hemos obtenido este resultado como equipo? ¿Qué ha pasado?
- ¿Cuál es la relación entre nuestro rendimiento individual y el resultado del equipo?
- ¿Qué ventajas tenía el alumno x para conseguir más puntos?
- ¿Qué desventajas tiene que el alumno obtuviera menos puntos?
- ¿Cuál fue el punto de inflexión de nuestra actuación como equipo?
- ¿Cuáles fueron las causas que nos llevaron a este resultado?
- ¿Cuáles fueron los efectos de la actuación de nuestro equipo?

**Fase 3:** Ahora los alumnos pueden empezar de nuevo a lanzar otros 3 penaltis como

individuos, pero pueden discutir sus acciones primero con el resto de los miembros del equipo. Cuando todos lo hayan hecho, pídeles que discutan con sus compañeros el resultado de las nuevas puntuaciones del grupo siguiendo estas preguntas:

**2. Evaluar - Defender o justificar opiniones y creencias**

- a) ¿Por qué era importante que pudiéramos discutir nuestras acciones como equipo antes?
- b) ¿Crees que debatir en equipo fue algo bueno?
- c) ¿Está usted de acuerdo/desacuerdo con que...?
- d) ¿Cuál es su opinión sobre x?
- e) ¿Cuál es la mejor solución para jugar mejor en equipo y conseguir más puntuación?

**Fase 4:** Diga a sus alumnos que volverá a proponer este juego dentro de dos semanas y que los equipos serán los mismos.

Ahora, dales dos semanas para que discutan y se pongan de acuerdo sobre la mejor estrategia a adoptar para la próxima vez y para que la planifiquen siguiendo las preguntas que aparecen a continuación:

**3. Crear - Generar nuevas ideas y alternativas**

- a) ¿Cómo podemos mejorar el rendimiento de nuestro equipo?
- b) ¿Qué cambios podemos hacer para potenciar el rendimiento de los alumnos x?
- c) ¿Cómo crees que se sentiría el estudiante x?
- d) ¿Qué resultado prevé?
- e) ¿Se te ocurre alguna práctica eficaz que puedas adoptar para potenciar el rendimiento de tu equipo? Proponlo al grupo.
- f) ¿Cómo terminaría esto?

**Fase 5:** Volver a proponer la actividad física. Tras la ejecución, pide a cada grupo que explique a toda la clase la estrategia que ha adoptado y si ha tenido éxito o no, y en todo caso cómo puede mejorar su rendimiento.

**Enlaces / referencias**

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=5&v=dSTy2y0LfTw&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=dSTy2y0LfTw&feature=emb_title)

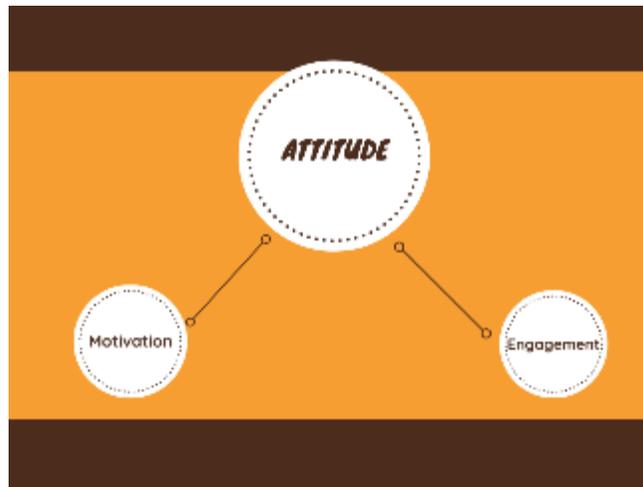
**Consejos adicionales, opciones o adaptaciones, listas de comprobación, etc.**

En función de la edad y la capacidad del jugador se puede variar la distancia de los disparos. Si no tienes una meta, puedes pintar el objetivo en una pared.

## Actitud

El aprendizaje a través de la experiencia es una poderosa herramienta de formación que no sólo enseña nuevas habilidades, sino que también anima a los estudiantes a cambiar su actitud y, por lo tanto, repercute en la mejora de sus actitudes hacia el aprendizaje en general, y no sólo en el ámbito en el que se ha producido este aprendizaje.

Los alumnos que experimentan este tipo de aprendizaje son capaces de sentir al instante los resultados de sus acciones, ya que se implican de forma activa y directa en cada paso de la experiencia, involucrando también sus emociones, así como sus conocimientos y habilidades. Durante la fase de reflexión, en particular, se dan cuenta de los pasos que les han llevado al resultado final y de la diferencia que puede suponer un cambio al aplicar de nuevo este proceso en la vida real. Al aplicar los cambios y observar los nuevos resultados, el alumno obtiene diferentes resultados y es capaz de seleccionar el mejor para mejorar su propia experiencia:



esto hace que aumente la **motivación** y el **compromiso** hacia el aprendizaje.

Como se ha escrito en los apartados anteriores, el aprendizaje a través de la experiencia es un proceso energético en el que el individuo explota los conocimientos, percepciones y habilidades preexistentes para comprender sus propias experiencias y organizar el producto de su procesamiento en un conocimiento estructurado. Cuando la gente aprende haciendo, se llena de energía, se queda con el contenido y aprende más. Se comprometen con nuevas ideas y conceptos mucho más fácilmente cuando también se alimentan de sus emociones. El contenido emocional y personal permite al alumno conectar con la materia a un nivel más profundo e intrínseco: cuando la emoción está involucrada, el efecto sobre el aprendizaje se intensifica. Por lo tanto, los resultados del aprendizaje a través de la experiencia están vinculados a la comprensión inmediata y a la retroalimentación de las actividades, lo que ayuda a los alumnos a aumentar su motivación hacia sus objetivos de aprendizaje.

### Actividad para el desarrollo de actitudes - nº1: Pequeñas olimpiadas

<b>Tipo de actividad</b>
Actividad física
<b>Propósito/objetivo</b>
Mejorar el compromiso del grupo

<b>Tamaño del grupo / individual</b>
Grupo
<b>Material necesario</b>
Disco/javelín, pelotas y raquetas de tenis, madera, tela
<b>Duración estimada</b>
1 hora (15 minutos para cada actividad)
<b>Instrucciones</b>
<p><b>Fase 1:</b> para comenzar la lección, muestre a los alumnos el vídeo que encontrará a continuación sobre el compromiso. Este vídeo es una introducción a la actividad que ayuda al alumno a centrarse en el tema de todo el ejercicio, que es el compromiso.</p> <p><a href="#">Niveles de compromiso de Schlechty</a></p> <p><b>Fase 2:</b> Elige un alumno por cada equipo, que será el líder (aquí puedes encontrar la actividad basada en un aula de 16 alumnos).</p> <p>Ahora explícales que vais a jugar una "Pequeña Olimpiada" por equipos y que cada líder es responsable de elegir a los miembros de su equipo según sus habilidades. Enséñales la lista de juegos que van a jugar y empieza a formar los equipos.</p> <p>Los líderes tienen que centrarse en elegir a los miembros de su equipo teniendo en cuenta las capacidades y habilidades que tienen, según los juegos propuestos por usted (profesor).</p> <p>Una vez que los equipos están preparados, los alumnos tienen que designar quién será el alumno que se enfrentará a los del otro equipo. Se ha incluido a cada miembro del equipo porque el objetivo de esta actividad es fomentar el compromiso de los alumnos.</p> <p>La principal dificultad será comprender los puntos fuertes de cada miembro para cada tarea.</p> <p>Ahora puedes empezar a jugar los diferentes torneos (aquí puedes encontrar 4 actividades diferentes porque 16 estudiantes serán divididos en 4 equipos compuestos por 4 miembros. Así nadie quedará excluido):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - saltos (por ejemplo: salto de longitud, triple salto, salto de altura)</li> <li>2 - lanzamientos (por ejemplo: disco, jabalina)</li> <li>3 - obstáculo del recorrido</li> <li>4 - tenis</li> </ol> <p>Para cada actividad física mencionada, las puntuaciones se asignan de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se asignan 4 puntuaciones al mejor equipo (1er equipo clasificado);</li> <li>- Se asignan 3 puntuaciones al segundo mejor equipo (2º clasificado);</li> <li>- Se asignan 2 puntuaciones al tercer mejor equipo (tercer clasificado);</li> <li>- Se asignará 1 puntuación al último equipo (4º clasificado).</li> </ul> <p>Según esto, una vez completadas las 4 actividades mencionadas, la puntuación máxima que puede alcanzar el equipo es de 16 puntos y la mínima de 4 puntos.</p> <p><b>Fase 3:</b> Antes de terminar la lección, pida a sus alumnos que preparen un juego para la próxima vez que tengan clase juntos. Los alumnos volverán a jugar a los 4 juegos que formarán parte de la clasificación final. Explícales que quien proponga una actividad nueva obtendrá 4 puntos extra; quien proponga una actividad ya propuesta por ti como profesor, obtendrá sólo 1 punto; quien no propone ninguna actividad obtendrá 0 puntos.</p> <p>Por lo tanto, para la siguiente clase se sigue la misma clasificación de puntuación mencionada anteriormente.</p>

En este punto, la puntuación máxima de un equipo puede ser 36 puntos (16 + 16 + 4); la puntuación mínima puede ser de 8 (4 + 4 + 0).

**Fase 4:** iniciar un debate con la clase, relacionando el ejercicio con el vídeo que han visto al principio de la lección. Pregúntales cómo ha mejorado su compromiso y por qué. Ahora pregúntales cómo el compromiso puede ser importante también en la vida profesional (en el trabajo). Después de haber obtenido algunos puntos de vista de tus alumnos, muéstrales el siguiente vídeo, en el que se relaciona la importancia del compromiso con el mundo emprendedor. Es importante explicarles de nuevo por qué desarrollar esta actitud haciendo deporte puede ayudarles a tener la misma actitud en su vida diaria (en la escuela y en el trabajo).

[Por qué es importante el compromiso de los empleados](#)

#### Enlaces / referencias

<https://youtu.be/256hluHbp2o>

[https://www.youtube.com/watch?v=dSfDROxCuxI&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=dSfDROxCuxI&feature=emb_title)

#### Consejos adicionales, opciones o adaptaciones, listas de comprobación, etc.

Sugerimos crear el tamaño de los equipos en función de las actividades físicas que vayas a proponer. En nuestro ejemplo hemos establecido equipos compuestos por 4 estudiantes. Ten en cuenta la edad y las capacidades de tus alumnos para proponer las actividades físicas. Cambia las actividades teniendo en cuenta también las posibilidades de los espacios que puedes utilizar (por ejemplo, si puedes utilizar una piscina, puedes introducir el waterpolo o una carrera de natación).

## Actividad para el Desarrollo de Actitudes - nº2: Ser profesor y facilitador

#### Tipo de actividad

Ejercicio físico

#### Propósito/objetivo

Aumentar la motivación dando responsabilidades a los estudiantes

#### Tamaño del grupo / individual

Grupo (4 personas por grupo)

#### Material necesario

Ninguno/depende de la actividad elegida

#### Duración estimada

1 hora

#### Instrucciones

**Fase 1:** Al comienzo de la clase, muestre a los alumnos el vídeo que encontrará a continuación; este vídeo es una introducción al tema de la motivación, que es el centro de todo el ejercicio.

[La ciencia de la motivación](#)

**Fase 2:** Divide la clase en grupos de 4. Cada grupo debe elegir un deporte de equipo que enseñará al resto de la clase (por ejemplo, voleibol, fútbol, baloncesto, etc.).

Cada estudiante tendrá un papel diferente:

- 1) Facilitador: explica las reglas del juego a todos los demás equipos.
- 2) Árbitro del partido.
- 3) 2 entrenadores (1 por cada equipo).

Una vez finalizados los juegos, los alumnos que hayan participado en los mismos, iniciarán la evaluación de los equipos actuantes. El mejor equipo recibirá un premio.

La evaluación se hará de acuerdo con las siguientes habilidades con una puntuación de 1 a 5, donde 1 es la puntuación más baja y 5 la máxima.

**Habilidades de comunicación:** Los alumnos deben valorar si la comunicación cumple seis características básicas: debe ser clara, concisa, directa, completa, educada y constructiva. Tener una buena capacidad de comunicación ayudará tanto al alumno que juega como al que enseña a mejorar su relación

**Habilidades cognitivas:** Los alumnos que han participado en el juego deben evaluar si sus habilidades de coordinación, percepción y representación relacionadas con el espacio, el tiempo y el cuerpo han mejorado a lo largo del juego desarrollando un mayor conocimiento y conciencia.

**Habilidades metodológicas:** Los estudiantes deben evaluar si su capacidad para encontrar soluciones, incluyendo soluciones creativas, a los problemas aumentó durante el juego.

**Habilidades sociales y relacionales:** Los alumnos deberán valorar si su participación en el juego se ha producido de forma consciente y efectiva con el resto del grupo, de acuerdo con las actitudes y características propias y ajenas.

**Fase 3:** iniciar un debate con la clase, relacionando el ejercicio con el vídeo que han visto al principio de la lección. En particular, haz hincapié en cómo el hecho de haber tenido la responsabilidad de organizar la actividad para toda la clase ha mejorado su motivación hacia la participación.

#### **Enlaces / referencias**

[https://www.youtube.com/watch?v=pZT-FZgfxZA&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=pZT-FZgfxZA&feature=emb_title)

#### **Consejos adicionales, opciones o adaptaciones, listas de comprobación, etc.**

Teniendo en cuenta la complejidad de toda la actividad, puede ser útil planificar un calendario con antelación, para que los alumnos tengan tiempo suficiente para preparar su lección.

## **Módulo 2: Cómo afrontar la incertidumbre, la ambigüedad y el riesgo**

### **Introducción a la competencia**

Uno de los mayores retos para los líderes y profesores de hoy en día es lidiar con la creciente incertidumbre y afrontar la ambigüedad como parte normal de la vida. La preocupación por la incertidumbre puede ser difícil de gestionar, sobre todo si nos sentimos física o emocionalmente inseguros. Cuando eso ocurre, la incertidumbre puede desencadenar estrés, miedo y pánico, ambigüedad y riesgo en sus trabajos. La competencia "Hacer frente a la incertidumbre, la ambigüedad y el riesgo", significa manejar situaciones de rápida evolución con prontitud y flexibilidad a pesar del entorno inestable.

En lo que respecta a los tres términos por separado; y en lo que respecta a la explicación de los mismos: 'Incertidumbre; se refiere en el Diccionario de Cambridge como: 'una situación en la que algo no es conocido o algo que no es conocido o seguro'. A continuación, Wikipedia define la ambigüedad como "un tipo de significado en el que una frase, afirmación o resolución no está explícitamente definida, lo que hace plausibles varias interpretaciones. Un aspecto común de la ambigüedad es la incertidumbre". Además, el diccionario inglés de Oxford define el riesgo como "la posibilidad de pérdida, lesión u otra circunstancia adversa o no deseada". El riesgo implica la incertidumbre sobre los efectos/implicaciones de una actividad con respecto a algo que los seres humanos valoran (como la salud, el bienestar, la riqueza, la propiedad o el medio ambiente), a menudo centrándose en las consecuencias negativas e indeseables. La diferencia entre riesgo e incertidumbre es que los resultados de los riesgos son conocidos, mientras que la ambigüedad es desconocida.

Por último, el concepto de **afrontamiento** presupone la existencia de una condición de adversidad o estrés. Una persona que debe enfrentarse a la adversidad está haciendo frente a ella. El afrontamiento se define generalmente como los esfuerzos para prevenir o disminuir la amenaza, el daño y la pérdida, o para reducir la angustia que suele estar asociada a esas experiencias. El proceso de afrontamiento de una situación caracterizada por la incertidumbre, la ambigüedad y el riesgo podría dividirse en cuatro fases. En primer lugar está la capacidad de **definir la situación real** y buscar elementos relativos, e información. En la siguiente fase, a medida que aumenta la conciencia del incidente, se lleva a cabo un proceso de **cálculo del riesgo hacia la** separación de los riesgos aceptables e inaceptables. La siguiente fase es importante hacia la utilización de **estrategias para reducir los riesgos** que puedan surgir durante el proceso de creación de valor. Por último, no hay que tener miedo de cometer errores al probar cosas nuevas, de manejar con prontitud y flexibilidad las situaciones que evolucionan rápidamente, de tomar decisiones y de **adaptarse** a nuevas situaciones.

Ser capaz de enfrentarse a la incertidumbre, la ambigüedad y el riesgo también significa, identificar ejemplos de riesgos en su propio entorno, explorar formas personales de conseguir las cosas, describir eficazmente los riesgos relacionados con una actividad tan simple como la creación de valor en la que se participa. También significa adquirir la capacidad de discutir el papel que desempeña la información en la reducción de la incertidumbre, la ambigüedad y el

riesgo, así como encontrar formas de tomar decisiones cuando la información es incompleta, sopesando tanto los riesgos como los beneficios esperados de una actividad de creación de valor. Por último, evaluar los riesgos de su empresa a medida que cambian las condiciones, y evaluar las inversiones de alto riesgo a largo plazo utilizando un enfoque estructurado.

### Definición de Entrecomp

Afrontar la incertidumbre, la ambigüedad y el riesgo" es una de las quince competencias del marco EntreComp. EntreComp la describe como *"tomar decisiones cuando el resultado de esa decisión es incierto, cuando la información disponible es parcial o ambigua, o cuando existe el riesgo de resultados no deseados"*. Dentro del proceso de creación de valor, incluye formas



estructuradas de probar ideas y prototipos desde las primeras etapas, para reducir los riesgos de fracaso. Manejar con prontitud y flexibilidad las situaciones que cambian rápidamente". El marco identifica diferentes niveles de la competencia que pueden reflejar el grado de compromiso de los alumnos, buscar, comparar y contrastar diferentes fuentes de información que ayuden a los individuos o miembros del grupo a reducir la ambigüedad, la incertidumbre y los riesgos en la toma de decisiones. Se sitúa en la categoría **"en la acción"**, ya que el afrontamiento de la incertidumbre, la ambigüedad y el riesgo se representa a través de la toma de la decisión de actuar, y está interconectado con las demás competencias de la categoría. En efecto, el afrontamiento de la ambigüedad, la incertidumbre y los riesgos implica tomar las iniciativas, aprender a través de las experiencias, trabajar con otros, planificar y gestionar. Afrontar la incertidumbre, la ambigüedad y el riesgo" se basa en la propia decisión, pero también se refiere a una citación en grupo.

### Beneficios



Como competencia, se considera que afrontar la incertidumbre, la ambigüedad y el riesgo fomenta muchos beneficios en la vida de las personas. De hecho, crear el hábito de afrontar la volatilidad favorece la necesidad de aprovechar las oportunidades, en casa, en el trabajo o en la sociedad. Sin embargo, no sólo es útil para los adultos, sino que también es beneficioso para los niños como base de habilidades y conocimientos más específicos. En el ámbito deportivo, tener la capacidad de afrontar la incertidumbre, la ambigüedad y el riesgo durante el proceso deportivo o recreativo ayuda a las personas, independientemente del grupo de edad, a estar preparadas para lo inesperado. En los deportes de equipo, el marcador se diferencia todo el tiempo, y los espectadores se encuentran ante la posibilidad de ser el perdedor o el ganador en los próximos minutos. A diferencia de los problemas que hay que resolver, los dilemas en los entornos deportivos son esos problemas y desafíos irresolubles, imprevistos y desordenados - aunque potencialmente positivos- a los que se enfrentan los atletas, los jugadores y los entrenadores.

La mejor manera de afrontar la incertidumbre, la ambigüedad y el riesgo es en un entorno que contenga retos, innovación y sorpresas. Gestionar bien el estrés puede ayudarte a sentirte mejor física y psicológicamente y puede afectar a tu capacidad para rendir al máximo. Por lo tanto, los entornos deportivos representan el escenario perfecto para desarrollar esta competencia.

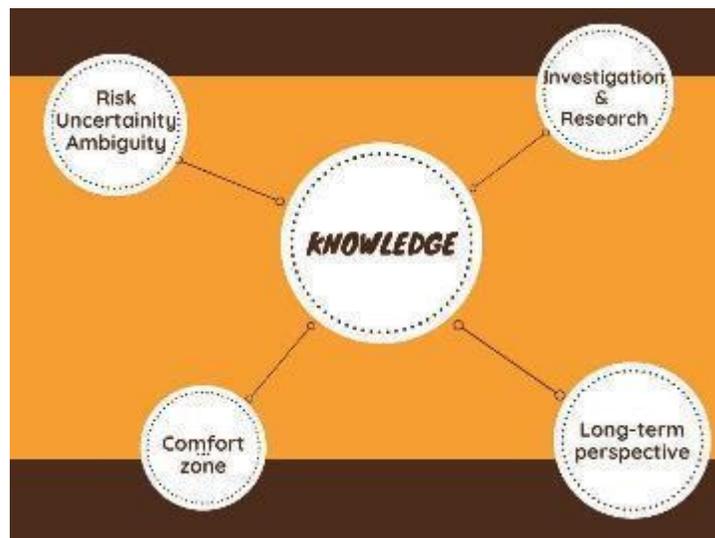
El afrontamiento de la incertidumbre, la ambigüedad y el riesgo se aplica a través de diferentes acciones como:

1. **Aceptar el cambio**, anticiparse y prepararse para el cambio
2. **Desarrollar nuevos procedimientos** en respuesta al cambio
3. **Manejar cómodamente los riesgos** y la incertidumbre
4. **Usar el ingenio** para compensar el no tener la imagen total
5. **Concentrarse en el desafío**, aceptar los riesgos y la incertidumbre como norma

6. **Mantener la productividad** al aplicar procedimientos nuevos, modificados o incompletos
7. **Mantener la calma** y la concentración en tiempos de cambio

## Conocimiento

Hoy en día, la incertidumbre influye en varios ámbitos de nuestra vida, como la salud, la economía, el trabajo o las relaciones con otras personas. Como seres humanos, la mayoría de las veces queremos sentirnos seguros y tener una sensación de control sobre nuestras vidas. Sin embargo, esto es bastante imposible. Por eso, cuando una persona experimenta miedo e incertidumbre sobre el mañana, se siente ansiosa, estresada y, en última instancia, impotente para reaccionar ante los cambios futuros. Todas las personas tienen distintos grados de tolerancia a la incertidumbre. Algunas personas parecen incluso disfrutar asumiendo riesgos y viviendo situaciones imprevisibles en su vida, mientras que otras encuentran la aleatoriedad de la vida profundamente angustiada. Sin embargo, todas las personas tienen un límite. En los momentos en que nos sentimos abrumados por la incertidumbre y la ansiedad, hay medidas que podemos tomar para afrontar o reducir el riesgo, el estrés y lo desconocido con más



confianza.

Hay muchas cosas en nuestra vida que nos generan estrés, como por ejemplo si podremos mantener nuestro actual trabajo o si tendremos buena salud. Estas cuestiones ciertamente nos estresan, pero no hay nada que hacer para detener una perspectiva incierta. Es más importante preocuparse por las cosas que tenemos **el poder de controlar por nosotros mismos**. Cuando las circunstancias están fuera de control, es fácil dejarse abrumar por el miedo y las emociones negativas. Sin embargo, cuando no podemos hacer nada, es mejor comprometerse con las condiciones que estamos viviendo y tratar de **encontrar una sensación de calma**. Debemos afrontar nuestras emociones de forma activa, incluso si son las más negativas o aterradoras. No es saludable vivir bajo una constante preocupación por todo. No es constructivo estar constantemente alerta e intentar anticiparse a las situaciones virtuales o prepararse para afrontarlas. Deberíamos **aprender a vivir con la perspectiva de cualquier cambio de mañana**

**en nuestras vidas.** En lugar de agotarnos con continuos pensamientos misteriosos, prepárense para madurar como individuos, como emprendedores, y comprendan que nada es eterno, conviértanse en personas más sabias y prepárense para actuar en los acontecimientos en tiempo real. Por último, para **reducir nuestro estrés general**, y los pensamientos negativos debemos involucrar en nuestra vida diaria, un programa de ejercicio físico, dormir mucho, adquirir una dieta saludable y encontrar tiempo para la relajación. En la actualidad está científicamente aceptado que el ejercicio físico es un tratamiento natural y eficaz para aliviar el estrés y la ansiedad.

## Actividad para el desarrollo del conocimiento - nº1: ¿Qué es el riesgo, la ambigüedad y la incertidumbre?

<b>Tipo de actividad</b>
Actividad física
<b>Propósito/objetivo</b>
Esta actividad enseña a los alumnos las diferencias entre Riesgo, Ambigüedad e Incertidumbre mediante 3 juegos diferentes.
<b>Tamaño del grupo / individual</b>
20 estudiantes o más
<b>Material necesario</b>
El juego requiere: <b>Fase 1:</b> Cada alumno tiene en sus manos 2 trozos de papel A4 (cada uno representa un peldaño de una posible escalera) <b>Fase 2:</b> Creamos un número de tarjetas independientes de 5 min y 10 max (una tarjeta tiene unas dimensiones de 40 cm x 40 cm). Cada tarjeta representa un deporte o una actividad recreativa concreta, como por ejemplo: deportes de pelota (baloncesto, voleibol, fútbol, polo, etc.), deportes individuales o de equipo (natación, atletismo, gimnasia rítmica, etc.), material deportivo (golf, béisbol, tenis, ping-pong, rugby, etc.), o actividades deportivas recreativas (yoga, culturismo, artes marciales, etc.) <b>Fase 3:</b> Necesitamos una pequeña colección de equipos de diferentes deportes.
<b>Duración estimada</b>
2 horas
<b>Instrucciones</b>
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JHMMwMC42M8">https://www.youtube.com/watch?v=JHMMwMC42M8</a> Introducción teórica y enfoque a las diferencias entre el Riesgo, la Ambigüedad y la Incertidumbre, antes de comenzar a jugar el triple juego que puedes encontrar a continuación. ¡Ahora puedes empezar a jugar! <b>Fase 1: saber qué es el Riesgo.</b>

Una escuela está en llamas. El profesor divide a los alumnos en dos equipos y les describe que se ha iniciado un gran incendio en el edificio de la escuela. Los alumnos, en grupos, deben abandonar el edificio inmediatamente en el menor tiempo posible. Esta actividad se centra en la capacidad de los alumnos para reaccionar inmediatamente y enfrentarse a situaciones de riesgo con una reacción rápida. Los alumnos deben crear una escalera mecánica para escapar del edificio escolar. El primer alumno de cada equipo, para crear los dos primeros peldaños de una escalera de emergencia, debe colocar los 2 trozos de papel en el suelo y mover su cuerpo sobre ellos. El siguiente alumno da sus propios trozos de papel al primer alumno para seguir creando una nueva base y ser promovido. Posteriormente, el segundo alumno sube los peldaños del primero. La cadena tras el siguiente movimiento comienza a formarse... Los siguientes estudiantes continúan siguiendo la misma estrategia aportando sus propios "escalones" (trozos de papel). Los equipos de los dos alumnos compiten. Los estudiantes durante el proceso tratan de no entrar en pánico siguiendo las instrucciones correctamente. El juego requiere que los alumnos se adapten a las instrucciones del profesor.

### **Fase 2: conocer lo que es la Incertidumbre.**

El profesor dibuja una serie de deportes diferentes (correr, tenis, baloncesto, etc.) en tarjetas/papeles y luego los mete todos en una bolsa oscura, sin mostrar nada a los alumnos. A continuación, explica a los alumnos que deben dividirse en equipos según el deporte que representa cada tarjeta y que, además, los alumnos pueden realizar con precisión el deporte específico mediante movimientos de su elección. En consecuencia, el profesor pide a una persona de cada grupo que elija un papel de la bolsa oscura.

Variación: Cada grupo tiene que decidir quién va a realizar las tareas concretas según las competencias de los alumnos en los diferentes deportes.

### **Fase 3: saber qué es la ambigüedad.**

El profesor propone un juego de búsqueda del tesoro creando frases ambiguas que les lleven de una estación a otra. Cada estación está situada en un lugar diferente de la escuela. En cada estación, se pide a los alumnos que realicen mediante movimientos relativos un deporte diferente. Para demostrar al profesor que han pasado por todas las estaciones, tienen que grabarlo.

#### **Ejemplo de estaciones:**

¡Estación #1 de baloncesto! Cada miembro de tu equipo debe lanzar tiros libres para conseguir 5 puntos. Durante ese periodo, los otros compañeros de equipo deben rebotar para atrapar el balón y devolverlo al jugador lanzador.

Estación #2 Relevos en el árbol. De uno en uno, cada miembro del equipo debe cubrir una distancia exacta corriendo, luego debe marcar a la siguiente persona para cubrir el mismo recorrido.

Estación #3 ¡Fútbol! Cada compañero debe regatear el balón de fútbol a través de 10 pilones y marcar un gol al final.

Al pasar por esas estaciones, los miembros del equipo no saben antes cuál será el siguiente objetivo y, en consecuencia, no gestionan con eficacia ni calculan con exactitud las fuerzas del equipo

### Enlaces / referencias

[https://www.streetfootballworld.org/sites/default/files/Scoring%20for%20the%20Future\\_Employability%20Toolkit\\_ENG.pdf](https://www.streetfootballworld.org/sites/default/files/Scoring%20for%20the%20Future_Employability%20Toolkit_ENG.pdf)

### Consejos adicionales, opciones o adaptaciones, listas de comprobación, etc.



## Actividad para el desarrollo del conocimiento - n°2: Plátano, mono y tigre

### Tipo de actividad

Actividad física en grupo

### Propósito/objetivo

La actividad requiere que los participantes resuelvan un problema y piensen en la "perspectiva a largo plazo" del juego. Los alumnos deben aprender a pensar de forma que puedan predecir las próximas jugadas y las consecuencias de las anteriores sobre las siguientes.

### Tamaño del grupo / individual

La clase se divide en grupos de cinco alumnos

### Material necesario

Conos para marcar las "islas".

Petos u otros símbolos para marcar quién es Plátano, Mono, Tigre

### Duración estimada

10-20 minutos

### Instrucciones

- En primer lugar, prepara el campo de juego con un punto de partida y una "isla" (por

ejemplo, marcada con un cono) para cada equipo. Ambos puntos deben estar separados por unos 15-20 m.

- A continuación, forma equipos de cinco personas y pide a los equipos que asignen los siguientes roles dentro de su equipo (Capitán, Marinero, Tigre, Mono y Plátano)

- A continuación, reúne a todos los jugadores y explícales la tarea:

- ✓ El Capitán y el Marinero deben llevar el Plátano, el Mono y el Tigre a la Isla (llevando al jugador respectivo al otro lado).
- ✓ Sé lo más rápido posible para llevar el plátano, el mono y el tigre a la isla, para que los alumnos tengan que correr.
- ✓ Por desgracia, su barco sólo puede transportar una carga al mismo tiempo.
- ✓ Y, por supuesto, su carga necesita una observación constante. Cuando, por ejemplo, dejaban al Mono y al Plátano atrás mientras llevaban al Tigre a la Isla, el Mono se comía al Plátano.

- En cuanto hayas explicado la tarea, dale a cada grupo 5 minutos para discutir la estrategia entre ellos. Pide a todos los equipos que lleguen a sus puntos de partida y resuelvan el reto. El equipo más rápido en resolver el problema gana el juego.

#### Enlaces / referencias

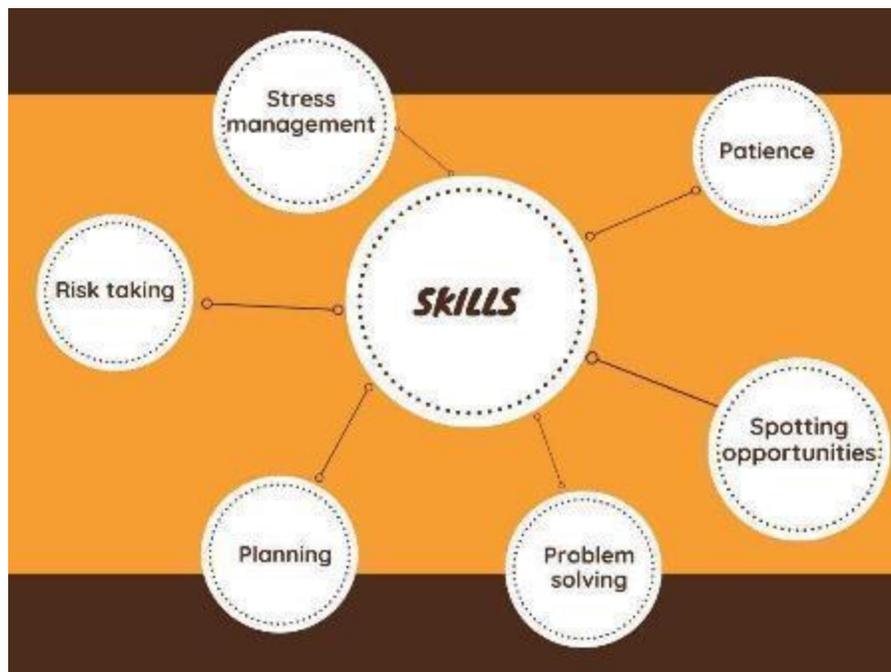
<https://www.sport-for-development.com/tools?id=34#cat34>

#### Consejos adicionales, opciones o adaptaciones, listas de comprobación, etc.



## Habilidades

Gestionar la incertidumbre como persona es un proceso difícil y arduo cuyo resultado no se conoce de antemano. Pero ten cuidado cuando seas el líder/director/profesor de un equipo que se enfrenta a una situación de riesgo. En este caso, tienes que asumir la responsabilidad y dirigir a todo el equipo. El equipo depende de ti. Debes seguir unos pasos concretos para alcanzar el resultado. Para ello, debes estar cerca de tus compañeros y aumentar la comprensión de sus problemas. En primer lugar, aborda el concepto de "desconocido", dando al equipo la impresión de que todo podría superarse bajo una gestión exitosa. El mejor consejo: **centrarse en lo que se conoce**. A continuación, **fomente la exploración de nuevas soluciones**, la colaboración y la experimentación en equipo. Incluya las opiniones de todos los miembros del equipo en el proceso de solución.



Todos los miembros deben seguir comunicándose, expresando opiniones y discutiendo sugerencias bajo su liderazgo. Mantenga la cohesión del equipo. Dé oportunidades incluso para los desacuerdos entre los miembros, pero mantenga a los miembros del equipo unidos. **Fomente la confianza**. Evite la polarización que crea la incertidumbre y que, como consecuencia, podría llevar a los miembros a dividirse en grupos más pequeños. Ayude a los miembros a sentirse seguros y motivados para compartir sus experiencias con los demás. Confiar en los miembros y aceptar que cada uno hace lo mejor que puede. El líder introduce el concepto de compromiso con el bien común. Tómate el tiempo necesario para reducir el estrés del equipo y evita volverte "duro", "brusco" y degradante con los demás. Piensa en cómo tus

emociones afectan directamente al comportamiento de los demás en el grupo. Sé siempre cortés. Por último, demuestra a los que te rodean que actúas conscientemente con tu corazón y todas tus fuerzas. Debes actuar con desinterés, con valor hacia lo desconocido de todo corazón y con entusiasmo. Por último, **esté dispuesto a fracasar, recuperarse y volver a intentarlo**, y anime a los demás a hacer lo mismo. Los líderes/directores de equipo en momentos difíciles de incertidumbre y peligro tratan de definir la situación y de comprender y apoyar a los miembros de todo su equipo. La certeza crea una oportunidad para mejorar el statu quo. Fomenta una conexión y una comprensión más profundas. Los líderes pueden desarrollarse. Los grupos pueden alinearse. Cuando las personas son escuchadas, comprendidas y valoradas, su compromiso con el grupo y la causa aumenta.

## Actividad para el desarrollo de competencias - n°1: Movimientos para crear espacio

<b>Tipo de actividad</b>
Actividad de grupo. 16+ años
<b>Propósito/objetivo</b>
La capacidad de resolución de problemas requiere del líder y esta actitud puede trasladarse a otros ámbitos de la vida, como en el lugar de trabajo o en situaciones cotidianas. Mediante la presente actividad, los alumnos serán capaces de manejar diferentes enfoques y estilos de resolución de problemas. Además, de aplicar diferentes soluciones a diferentes tareas.
<b>Tamaño del grupo / individual</b>
mínimo de 8 jugadores
<b>Material necesario</b>
Fase 1: Hoja de papel y lápices Fase2: portería de tamaño 2 a 5, petos de entrenamiento, balones, conos
<b>Duración estimada</b>
30 minutos
<b>Instrucciones</b>
<b>Fase 1: Vamos a aprender</b> qué es la resolución de problemas mediante una hoja de trabajo específica. Apoyo del profesor antes de realizar la actividad física con los alumnos. Eso ayuda al profesor a explicar a los alumnos cómo afrontar la situación de Resolución de Problemas que en la siguiente fase se les plantea haciendo el ejercicio. Pasos de la hoja de trabajo para la Resolución de Problemas: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escribe el principal problema que te preocupa en un momento determinado. Identifica los motivos. ¿Cuál es el problema o el objetivo concreto a conseguir? Escribe con detalle cuál crees que es el problema o el objetivo principal. Sé tan específico como puedas.</li> <li>2. Enumerar todas las soluciones posibles. Lluvia de ideas de posibles soluciones. En este paso, no importa lo buenas o malas que puedan ser las soluciones, simplemente escribe todas las que puedas. Sé creativo y pide sugerencias a otros estudiantes. Reflexiona sobre lo que ha sido eficaz en el pasado. Piensa en lo que recomendarías a un amigo en una situación similar.</li> </ol>

3. Divide la lista en dos. Una lista es para las cosas de las que eres capaz y puedes hacer algo, y la otra lista es para las cosas de las que no puedes hacer nada. A veces no hay una solución "perfecta". La clave está en averiguar qué puedes hacer por ti mismo.

4. Elija la solución más práctica y elabore un plan. Escoge la solución o una combinación de soluciones que sea factible para ti con tus recursos actuales (tiempo, finanzas, habilidades, apoyo, etc.). Considera qué información y recursos necesitas para prepararte y qué problemas pueden surgir en tu nuevo movimiento (y cómo los superarías). Elabora un plan para llevar a cabo la solución elegida, dividiéndola en pequeños pasos. Crea tantos pasos como necesites.

5. Revisar. Lleva a cabo tu plan. ¿Cuál fue el resultado? Reflexiona sobre lo que ha funcionado bien y lo que no. Piensa en lo que podrías hacer de forma diferente la próxima vez. Dependiendo del resultado, es posible que tengas que revisar tu lista de soluciones y volver a intentarlo con un enfoque diferente. Continúa con el proceso estructurado de resolución de problemas hasta que hayas resuelto el problema o alcanzado tu objetivo.

### **Fase 2. Actividad**

1<sup>st</sup> PASO: Crea un campo de juego con porterías a nueve metros del centro. Pide a cuatro jugadores que jueguen en el interior. Tres jugadores estarán en defensa contra un jugador en ataque. Cuatro jugadores en ataque estarán en los lados del campo de juego.

2<sup>nd</sup> PASO: Los cuatro de los lados comenzarán con el balón e intentarán pasarlo al jugador interior que intentará pasar a otro del exterior. Cuando el jugador en ataque no está abierto, los jugadores en el exterior permanecen en posesión del balón. Cuando el equipo en defensa roba el balón, debe atacar una de las porterías para marcar. El otro equipo, incluidos los de fuera, debe intentar defender e impedir que marquen. El equipo que ataca consigue un punto cuando el jugador que ataca consigue hacerse con el balón y puede pasar a otro jugador de fuera. Indica a los jugadores que el objetivo es mantener la posesión del balón durante el mayor tiempo posible y conseguir puntos.

3<sup>rd</sup> PASO: Deja que los equipos jueguen sin ninguna otra regla y haz rotar al jugador ofensivo en el centro y a los tres jugadores defensivos. Presta mucha atención al movimiento del jugador ofensivo para ver cómo puede abrirse. Recuerda al jugador atacante que cuando recibe el balón de un jugador exterior, puede devolverlo inmediatamente a este jugador. Juega la ronda durante diez minutos, rotando las posiciones de los jugadores y del equipo.

### **Enlaces / referencias**

[https://www.streetfootballworld.org/sites/default/files/Scoring%20for%20the%20Future\\_Empoyability%20Toolkit\\_ENG.pdf](https://www.streetfootballworld.org/sites/default/files/Scoring%20for%20the%20Future_Empoyability%20Toolkit_ENG.pdf) \_ página 61

### **Consejos adicionales, opciones o adaptaciones, listas de comprobación, etc.**

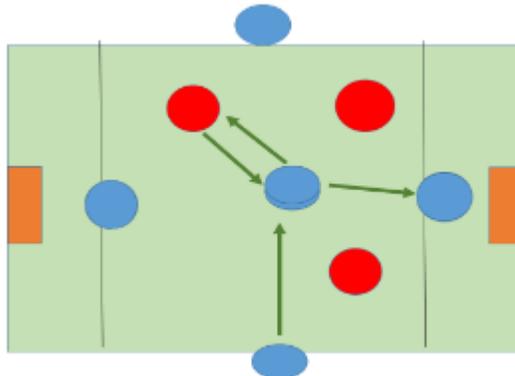
Posibles variaciones

- Utiliza las manos en lugar de los pies al principio.
- Los jugadores ofensivos en el exterior del área deben jugar sólo a dos toques.
- El centrocampista puede dar pases a un toque al jugador que le pasó el balón para conseguir un punto.

## Actividad para el desarrollo de habilidades - n°2: Juego de riesgo

### Tipo de actividad

Actividad de grupo con puntuaciones y logros personales y de equipo



### Propósito/objetivo

El objetivo de la actividad de asunción de riesgos es permitir a los alumnos demostrar las habilidades necesarias para asumir riesgos calculados.

### Tamaño del grupo / individual

8-16 estudiantes

### Material necesario

Para demostrar las habilidades se necesita una cancha de baloncesto, balones, una cinta adhesiva, un rotulador

### Duración estimada

30 minutos

### Instrucciones

#### *Fase de preparación*

Desde la canasta de baloncesto, aléjate dos pasos. Utiliza cinta adhesiva para indicar el punto de tiro. Continúe marcando 14 intervalos más de la longitud de un paso. Numera su intervalo utilizando un rotulador. La línea de intervalo más cercana al aro de baloncesto es la marca n° 1, y la línea de intervalo más lejana al gancho de baloncesto es la marca n° 15. A continuación, 15 alumnos se dividen en equipos de cinco miembros cada uno. Cada equipo puede nombrarse según los animales que se encuentran en África, por ejemplo, los leones, los elefantes, etc. Como parte de una práctica, permita a cada alumno tres oportunidades de lanzar la pelota en el gancho de la canasta para desarrollar una sensación de juego. Se define a un estudiante para que haga de árbitro y se asegure de que los participantes no sobrepasan la línea de intervalo mientras lanzan. Otro alumno se define como anotador para escribir las puntuaciones de cada participante y equipo en la pizarra.

#### *Realiza la actividad/juego*

El juego de riesgo se desarrolla de la siguiente manera: cada miembro de un equipo determinado tiene ahora tres oportunidades de colocarse detrás y dentro de la línea y de intentar lanzar una pelota con éxito al gancho de la canasta. Cada alumno decide por sí mismo la distancia o

línea de intervalo desde la que quiere intentar un lanzamiento. Los alumnos pueden variar las distancias o líneas de intervalo desde donde lanzan. Por ejemplo, un alumno puede empezar cerca del gancho de la canasta y alejarse después de un lanzamiento exitoso o puede utilizar las tres oportunidades desde exactamente la misma posición. Esta decisión depende totalmente de cada alumno.

### *Puntuación*

La puntuación en el juego de riesgo se realiza de la siguiente manera:

- un lanzamiento exitoso desde una línea de intervalo cercana al gancho de la canasta obtiene una puntuación baja
- un lanzamiento exitoso desde una línea de intervalo más alejada del gancho de la canasta recibe una puntuación más alta
- Un lanzamiento fallido recibe la puntuación de cero.
- La puntuación de un lanzamiento exitoso simplemente se corresponde con el número de la línea de intervalo desde donde el alumno lanzó.

Por ejemplo, un lanzamiento exitoso desde la línea de intervalo 3 obtendrá una puntuación de 3 (3 = 3).

Un lanzamiento exitoso desde la línea de intervalo 9 obtendrá una puntuación de 9 (9 = 9).

Aquellos lanzamientos exitosos que incorporan una mayor asunción de riesgos porque tienen que cubrir una mayor distancia hasta el gancho de la canasta son recompensados con las puntuaciones más altas.

A lo largo del juego se anotan en la pizarra las puntuaciones individuales de todos los miembros del equipo. Podría ser así: cuando se indica la puntuación individual de un miembro del equipo para un lanzamiento concretó, el primer número se refiere a la línea de intervalo desde la que ha lanzado, mientras que el segundo número revela la puntuación real obtenida. Cuando todos los miembros de un determinado equipo han completado la oportunidad de lanzar, las puntuaciones individuales de los miembros se suman para obtener una puntuación global para el equipo en su conjunto. El equipo con la mayor puntuación global gana el juego de riesgo. Por ejemplo

MIEMBRO DEL EQUIPO	LIONS	ELEFANTES
1	5-5	4-4
	6-0	6-6
	4-4	7-0
2	7-0	4-4
	6-0	3-3
	4-4	6-0
3	5-5	4-4
	5-5	4-0
	7-0	4-4
Puntuación global	23	25

### **Enlaces / referencias**

<https://www.youtube.com/watch?v=rz1kzGdron0>

### **Consejos adicionales, opciones o adaptaciones, listas de comprobación, etc.**

Los profesores pueden añadir el correr una distancia en el campo de baloncesto antes o después de lanzar el balón.  
 Los profesores pueden añadir el regateo de una distancia con el balón de baloncesto en el campo antes o después de lanzar el balón.

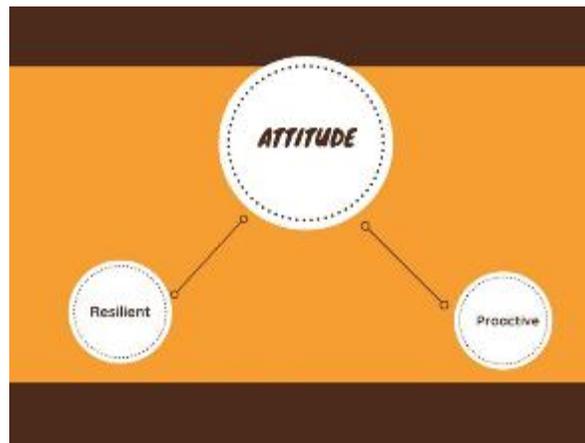
### Actividad para el desarrollo de habilidades - nº3: Dos juegos - Un resultado

<b>Tipo de actividad</b>	Actividad en grupo. Entorno interior o exterior
<b>Propósito/objetivo</b>	Planificación y elaboración de estrategias. Para alcanzar un objetivo (ganar el partido en su totalidad) a veces es necesario desarrollar una estrategia, porque el otro equipo quiere alcanzar el mismo objetivo. (Competencia en el trabajo).
<b>Tamaño del grupo / individual</b>	Dos grupos de 9 jugadores.
<b>Material necesario</b>	Dos campos de fútbol (un campo grande y otro pequeño, de un tamaño que depende del número de jugadores)
<b>Duración estimada</b>	El tiempo de juego es de unos 3-5 minutos por partido. Descansos de 3 minutos para formar nuevos equipos.
<b>Instrucciones</b>	<p>El entrenador divide a los jugadores en dos equipos pares (azul y rojo). Cada uno de estos equipos se divide de nuevo en un equipo grande (6-8 jugadores) y un equipo pequeño (3-4 jugadores). Los equipos grandes compiten en un partido y los pequeños en otro. Los resultados de ambos partidos se suman.</p> <p>Ahora el equipo azul y el rojo deciden de forma independiente qué jugadores juegan en el equipo grande en el campo grande y qué jugadores juegan en el equipo pequeño en el campo pequeño para conseguir juntos los mejores resultados posibles</p> <p>Si no hay espacio suficiente para dos partidos paralelos, se puede jugar un partido después del otro. Los equipos en pausa deben mantenerse activos mediante ejercicios alternativos (coordinación, sprints, etc.) o utilizarse como jugadores de pared (los jugadores se desplazan por las líneas laterales y devuelven los pases del equipo del que han recibido el balón).</p>
<b>Enlaces / referencias</b>	<a href="https://www.sport-for-development.com/tools?id=34#cat34">https://www.sport-for-development.com/tools?id=34#cat34</a> página 41
<b>Consejos adicionales, opciones o adaptaciones, listas de comprobación, etc.</b>	<p>Variaciones. Cada jugador sólo puede tocar el balón dos/tres veces a la vez</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Los goles sólo cuentan como de un solo tiempo (después de un balón largo, uno-dos, etc .)</li> <li>● En cada ronda otro jugador tiene que dividir los equipos</li> <li>● El jugador responsable de la división tiene que dar instrucciones tácticas (ej . un equipo pequeño empieza a defender a 10 metros delante de su propia portería y ejecuta</li> </ul>

contraataques rápidos, los equipos grandes juegan a presionar, alinear y posicionar, etc .)

## Actitud

Aunque en última instancia existen varias estrategias para gestionar la incertidumbre, algunas actitudes y valores son importantes para obtener resultados. Es de suma importancia evitar enfrentarse a situaciones inciertas sin la información adecuada. Es importante reconsiderar qué es lo que provoca preocupación en las situaciones inestables. Piensa de nuevo en lo que más te asusta. Vuelve a **organizar tu pensamiento** y aprovecha cualquier información. Una teoría que puede ser la base de tu próximo pensamiento o comportamiento es la adopción **del principio de Pareto**. Se trata de una forma de pensar ante la ambigüedad. El principio de Pareto está vinculado a la incertidumbre, y sostiene que el 20% de las causas conducen al 80% de los resultados. Si comprendes profundamente este principio y te sientes cómodo con él, tu capacidad para enfrentarte a la ambigüedad aumentará muchas veces.



Una de las formas más seguras de evitar la preocupación por el futuro es centrarse en el presente. Se puede aprender a centrar intencionadamente la atención en el presente. Así, la continuidad pertenece al desarrollo de la atención plena, un estado mental que se consigue centrando la conciencia en el momento presente. Las prácticas de mindfulness pueden ayudarnos a aumentar nuestra capacidad para regular las emociones, reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. Otro paso es **planificar** cómo vamos a actuar ante la situación de incertidumbre. No hay que quedarse estancado en un solo escenario, que suele ser lo que más preocupa. Tener un pensamiento holístico y desarrollar valores y actitudes para mantener la calma y utilizar todas las habilidades, capacidades y cualificaciones individuales, creer en uno mismo y estar seguro de que todo lo volátil se superará. La **resiliencia**, en su forma más básica, se refiere a la capacidad de una sustancia para recuperar su forma tras una deformación (Geller et al., 2003). En relación con los seres humanos, la resiliencia se refiere a un rasgo o a un proceso. A pesar de las diferentes concepciones del término, en general se coincide en que

para que la resiliencia quede demostrada, deben ser evidentes tanto la adversidad como la adaptación positiva (Fletcher y Sarkar, 2013).

Como se ha mencionado anteriormente, la resiliencia también puede aplicarse a entornos de trabajo más complejos. En estos casos, se define como una capacidad compleja, multidimensional y dinámica integrada en un individuo o en un sistema complejo que emerge en momentos de choque, estrés y trauma. Los entrenadores se han centrado en el desarrollo de la resiliencia tanto en los estudiantes como en los equipos porque la adversidad en el deporte es inevitable y debe gestionarse de forma equilibrada. Cuando los jóvenes son capaces de desarrollar la resiliencia en el ámbito deportivo, son más capaces de: ver el cambio como un reto o una oportunidad para el desarrollo personal, adoptar un enfoque orientado a la acción, conseguir el apoyo de los demás, reaccionar positivamente a las situaciones difíciles o a los procesos de aprendizaje desafiantes, aprender de las experiencias previas sin éxito para volver más fuertes y hacer frente a los altibajos en el rendimiento.

## Actividad para el desarrollo de actitudes - nº1: Resiliencia \_ ESTACIÓN A ESTACIÓN

<b>Tipo de actividad</b>	Actividad en grupo. Entorno exterior o interior
<b>Propósito/objetivo</b>	Los alumnos aprenderán a reconocer que cometer errores les ayuda también a mejorar. Los alumnos aprenderán que cuando alguien se compromete con una tarea y continúa practicándose, sólo se pueden conseguir mejoras. Los alumnos pondrán a prueba sus propios límites personales.
<b>Tamaño del grupo / individual</b>	Mínimo de 4 estudiantes
<b>Material necesario</b>	Rebote, postes, conos, balones, escalera de coordinación
<b>Duración estimada</b>	20 minutos
<b>Instrucciones</b>	<p>PRIMERA MITAD: INTRODUCCIÓN - RELEVANCIA DE LAS HABILIDADES PARA LA VIDA</p> <p>Los entrenadores se centran en el desarrollo de la resiliencia tanto en los estudiantes como en los equipos porque la adversidad en el deporte es inevitable y hay que gestionarla de forma equilibrada. Cuando los jóvenes estudiantes son capaces de desarrollar la resiliencia en el ámbito deportivo, son más capaces de: Considerar el cambio como un reto o una oportunidad para el desarrollo personal, adoptar un enfoque orientado a la acción, conseguir el apoyo de los demás, reaccionar positivamente ante situaciones difíciles o procesos de aprendizaje desafiantes, aprender de experiencias previas fallidas para volver más fuertes, afrontar los altibajos en el rendimiento</p> <p>CÓMO JUGAR</p>

1<sup>st</sup> PASO: Prepara cuatro estaciones, cada una con un ejercicio distinto. Puedes utilizar el diagrama para construir las estaciones. Recuerda que el nivel de dificultad debe aumentar del primero al cuarto.

2<sup>nd</sup> PASO: Demuestra cada estación a los alumnos y explica que todos tienen que empezar por la primera y sólo después de completar la estación, pueden pasar a la siguiente. Para pasar a la siguiente, el alumno tendrá que obtener la confirmación de uno de los entrenadores de que ha completado correctamente el ejercicio de una estación.

3<sup>rd</sup> PASO: Inicie el ejercicio y apoye a los alumnos mientras pasan de la primera a la cuarta estación.

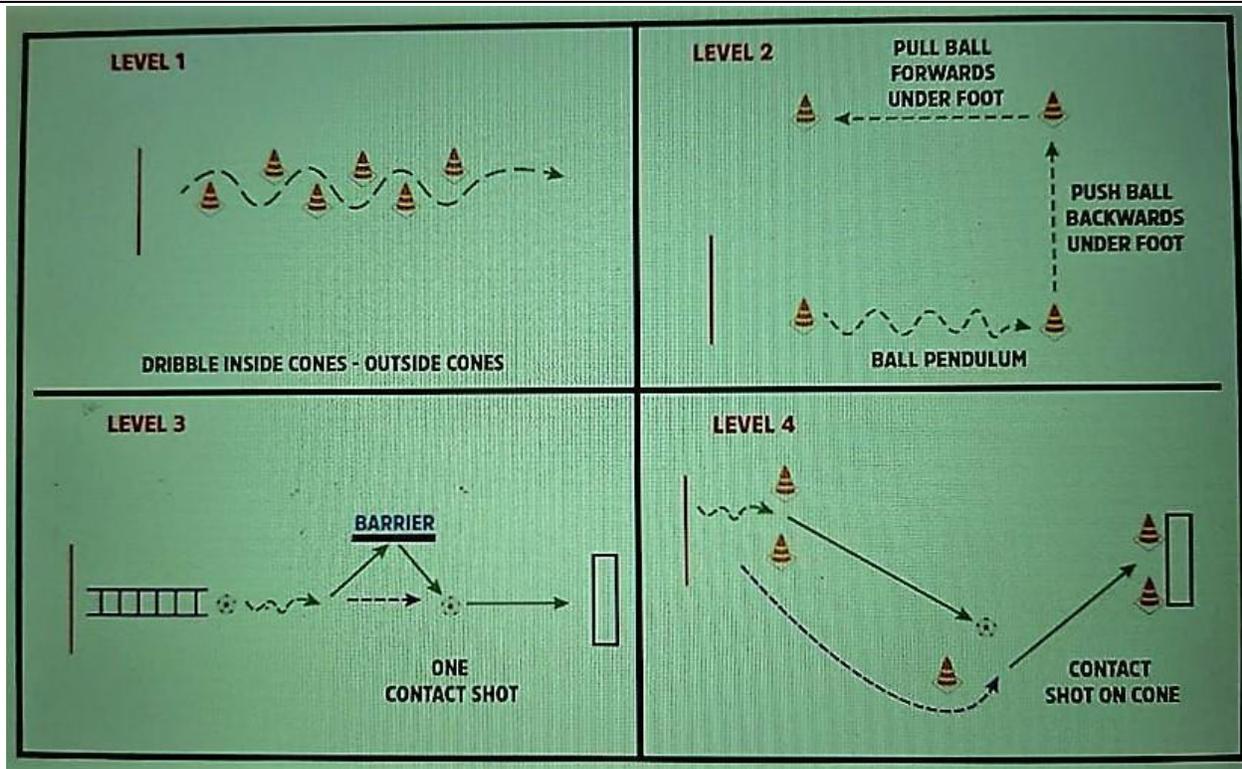
### Enlaces / referencias

[https://www.streetfootballworld.org/sites/default/files/Scoring%20for%20the%20Future\\_Empoyability%20Toolkit\\_ENG.pdf](https://www.streetfootballworld.org/sites/default/files/Scoring%20for%20the%20Future_Empoyability%20Toolkit_ENG.pdf) página 142

### Consejos adicionales, opciones o adaptaciones, listas de comprobación, etc.

#### POSIBLES VARIACIONES:

Una vez que los alumnos hayan pasado por las cuatro estaciones, la segunda ronda puede ser más compleja pero utilizando la misma disposición de conos y estaciones. Los alumnos pueden trabajar en parejas y confirmar entre ellos si el ejercicio se ha realizado correctamente.



## Actividad para el Desarrollo de Actitudes - n°2: Proactivo\_ CAMBIAR REGLAS

<b>Tipo de actividad</b>
Actividad para 2 grupos. A partir de 15 años. Entorno exterior o interior
<b>Propósito/objetivo</b>
En la vida, habrá situaciones en las que los estudiantes deberán ser flexibles. Los estudiantes tienen que adaptarse a la nueva situación, porque las circunstancias cambian muy rápido y el entorno es inestable, imprevisible o incluso arriesgado.
<b>Tamaño del grupo / individual</b>
8-20 estudiantes,
<b>Material necesario</b>
1 balón, 4 conos, 2 porterías.
<b>Duración estimada</b>
10 minutos
<b>Instrucciones</b>
<p>2 equipos se enfrentan entre sí. El tamaño del campo depende del número de estudiantes, desde 30 m x 20 m (4 contra 4) hasta 50 m x 30 m (7 contra 7)</p> <p>El entrenador da una regla especial sobre cómo marcar a uno de los equipos.</p> <p>El otro equipo tiene que descubrir esta regla especial.</p> <p>En la segunda parte del partido, el otro equipo tendrá una regla especial.</p> <p>Las reglas especiales podrían ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Un máximo/mínimo de 3 contactos de balón por cada alumno</li> <li>● Distancia de disparo mínima de 11 metros, máxima de 5 metros</li> <li>● Objetivos sólo por cabecera</li> <li>● Goles sólo por disparos directos</li> <li>● Sólo los dos jugadores que han marcado los primeros goles, pueden marcar más</li> </ul> <p>El entrenador declara inmediatamente si el gol es uno o no.</p> <p>Coloca las porterías cerca unas de otras, para que se den muchas posibilidades de marcar.</p>
<b>Enlaces / referencias</b>
<p><a href="https://www.sport-for-development.com/tools?id=34#cat34">https://www.sport-for-development.com/tools?id=34#cat34</a></p> <p>Manual de Palestina "Palestina: Pateando Competencias Juveniles" a partir de la página 23</p>
<b>Consejos adicionales, opciones o adaptaciones, listas de comprobación, etc.</b>
<p>VARIACIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Para hacerlo más fácil: Ambos equipos conocen las 4-6 reglas antes de que comience el partido.</li> <li>● El equipo ganador puede determinar la siguiente regla por sí mismo.</li> <li>● El entrenador cambia las reglas muy rápidamente (Cada 5 minutos.)</li> </ul>

# Módulo 3: Creatividad

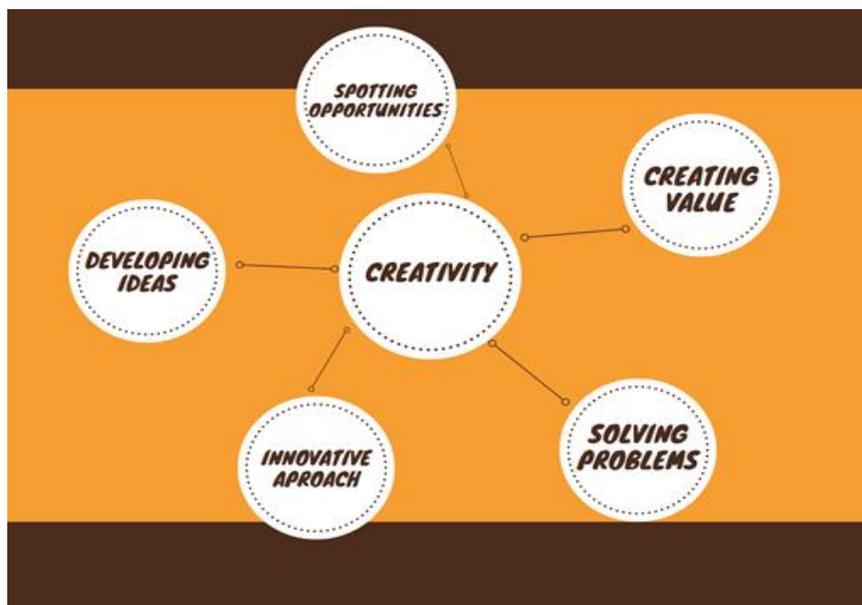
## Introducción

J. G. Young (1985) entiende la creatividad como la capacidad de transformar nuestros pensamientos en acciones realizadas. La ve como la expresión de uno mismo, haciendo las preguntas correctas y encontrando las respuestas correctas. Otros autores afirman que todo hombre tiene una capacidad de creatividad, pero que depende de si la persona es capaz de utilizarla de la forma adecuada. Un punto de vista muy similar sobre la creatividad se observa en el Marco de Competencias de Emprendimiento (EntreComp) publicado por la Comisión Europea. Consideran que la creatividad es una habilidad para "desarrollar varias ideas y oportunidades para crear valor, incluyendo mejores soluciones a los retos existentes y nuevos, para explorar y experimentar con enfoques innovadores y para combinar conocimientos y recursos para conseguir efectos valiosos".

Hoy en día, la creatividad ocupa un lugar insustituible entre las habilidades para la vida. Es necesaria para el aspecto práctico de la vida, ya que es una herramienta que desarrolla el comportamiento prosocial. Se puede observar en cualquier actividad: científica, artística, técnica, incluso en las relaciones interpersonales. Lo bueno es que la creatividad puede desarrollarse desde la primera infancia hasta cualquier edad, aunque sea un trabajo duro. Un niño puede ser creativo según su propio nivel de conocimientos, su pensamiento y su personalidad.

La creatividad en el desarrollo personal significa una mezcla de experiencia personal con información interna adquirida. Esto crea una personalidad individual e independiente, capaz de innovar y buscar nuevas soluciones. La creatividad ofrece una oportunidad de éxito a todo el mundo y hace que nuestras vidas sean más interesantes y entretenidas. Si un joven quiere estar a la altura del dinámico mundo actual, tiene que cambiar el mundo y cambiar el mundo que le rodea. Esto no es posible sin que la creatividad tenga marcas significativas de pensamiento fluido, flexible y original, redefinición, elaboración, valor, desafío, voluntad, imaginación.

La creatividad va de la mano del pensamiento. El pensamiento creativo es un proceso complejo que comienza con el análisis del problema y termina con la realización de soluciones. Para ello es necesario un conjunto de conocimientos, habilidades y competencias. Requiere "tareas abiertas", ya que hacen que los estudiantes utilicen su propia imaginación e ideas. Las tareas abiertas pueden definirse como aquellas que tienen más soluciones, a menudo sin una respuesta correcta. Estas tareas no pueden responderse simplemente con preguntas de "sí o no", sino que necesitan más puntos de vista. Para llevar a cabo la tarea de forma creativa, los alumnos necesitan información y conocimientos suficientes. Necesitan algunas habilidades/experiencia para elegir la solución correcta y también necesitan una actitud correcta para aplicar un producto del pensamiento creativo en la vida práctica. El entorno, que debe ser lo suficientemente estimulante, también desempeña un papel importante en el camino de la creatividad. La creatividad es la base de las soluciones a los problemas. Muchos



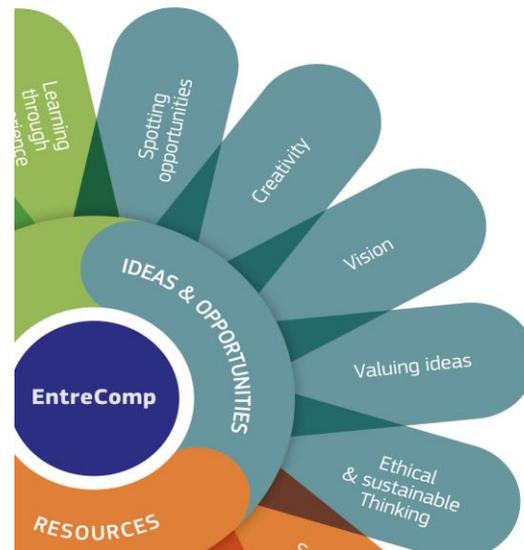
problemas no pueden resolverse utilizando los esquemas o patrones existentes. La creatividad necesita su propio espacio para desarrollarse y para resolver los problemas o mantener las

oportunidades necesitamos pensar de forma creativa, necesitamos encontrar ideas útiles y originales.

## Beneficios

La educación moderna se centra en el desarrollo de habilidades para toda la vida. La pedagogía busca métodos y formas de trabajo que apoyen dicho desarrollo. Se ha convertido en algo esencial implementar estos métodos en las relaciones interdisciplinarias. Con un poco de creatividad, es obvio que esto se puede hacer también dentro de las clases de educación física, aunque aporta algunos aspectos inusuales en los deportes y juegos. Existen muchas estrategias para hacerlo, por lo general los profesores tienen las manos libres para elegir la adecuada, teniendo en cuenta todas las circunstancias internas y externas que tienen como objetivo la motivación de los alumnos. Las estrategias más utilizadas son las siguientes:

- Comparar - Distinguir - la estrategia se centra en comparar e investigar dos objetos/acciones,
- Aprendizaje cooperativo: los alumnos trabajan en equipos, deben entender, proceder y resolver la tarea, presentando soluciones a otros equipos,
- Estrategia PAR dentro de la cual se espera que los estudiantes presenten nuevos conocimientos, apliquen nuevos conocimientos y, finalmente, den su propia reflexión,
- Métodos innovadores que no se utilizan habitualmente pero que hacen más atractivo el proceso de enseñanza,
- Métodos de activación que utilizan la planificación, la organización y la gestión del proceso educativo. Pueden incluir la resolución de problemas, juegos, debates, simulaciones, juegos de rol, lluvia de ideas, demostraciones, excursiones y métodos especiales.



Los tiempos digitales ofrecen a los profesores una gran cantidad de gráficos y tablas. Estas son otras herramientas eficaces para desarrollar la creatividad. El papel de los profesores es explicar su contexto, mientras que los alumnos pueden interpretar los hechos utilizando su propio nivel de creatividad. En resumen, la creatividad es una de las habilidades emprendedoras más importantes con impacto social y para toda la vida, y los profesores deberían esforzarse mucho por desarrollar constantemente con tantas acciones como sea posible. Por último, es bastante fácil identificar a una persona creativa. Hacen las cosas de una manera diferente:

- sueñan con los ojos abiertos,
- observan todo,
- pueden quedarse solos y disfrutar de la soledad,
- pueden superar fácilmente los obstáculos de la vida,
- buscan nuevas aventuras,
- pueden aceptar el fracaso,
- piden mucho,
- que pueden arriesgar,
- consideran su vida como una oportunidad de autoexpresión,
- pueden observar sus pasiones,
- pueden conectar puntos,
- pueden explorar la belleza,
- pueden pasar el tiempo con una mente abierta.

## Definición de Entrecomp

Según el marco "EntreComp", la creatividad es una de las 15 competencias que todo estudiante puede desarrollar para convertirse en emprendedor. En EntreComp la creatividad se presenta como una de las competencias clave en el área denominada "Ideas y oportunidades", aunque el proceso creativo implica tanto el uso de recursos como la capacidad de actuar sobre las ideas para darles forma y explotar su valor. Según EntreComp, es el acto de convertir en realidad ideas nuevas e imaginativas. La creatividad se caracteriza por la capacidad de percibir el mundo que nos rodea de formas nuevas y diferentes para establecer conexiones entre fenómenos aparentemente no relacionados y generar soluciones innovadoras. La creatividad es la capacidad de producir nuevas soluciones sin utilizar un proceso lógico, sino estableciendo relaciones distantes entre los hechos. La creatividad nos permite resolver problemas complejos o encontrar formas interesantes de abordar las tareas. Si somos creativos, miramos las cosas desde una perspectiva única y diferente. Podemos encontrar patrones y establecer conexiones para encontrar oportunidades.

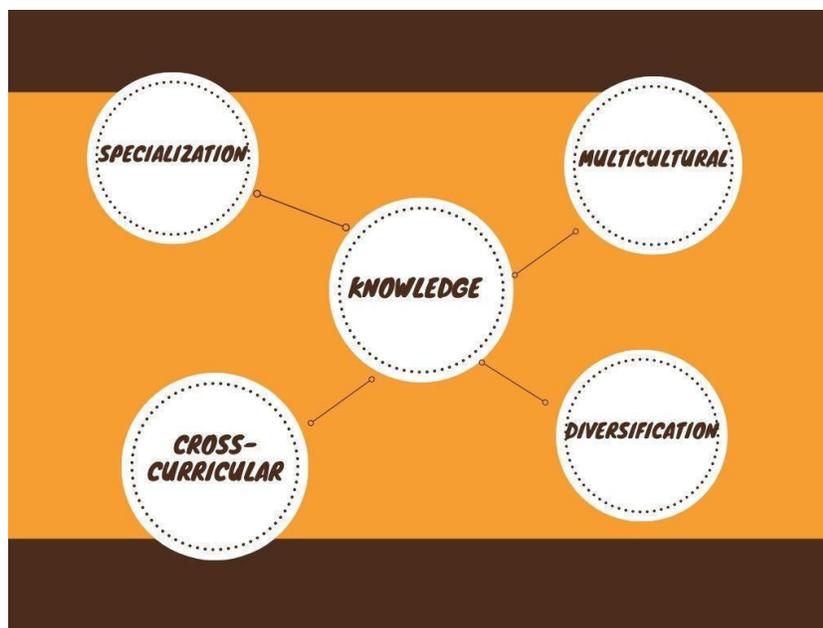
## Conocimiento

Según el diccionario Webster, el conocimiento es "el hecho o la condición de saber algo con la familiaridad adquirida a través de la experiencia o la asociación". En la práctica, sin embargo, hay muchas definiciones posibles e igualmente plausibles de conocimiento. Una definición de conocimiento que se utiliza con frecuencia es "las ideas o entendimientos que posee una entidad y que se utilizan para llevar a cabo una acción eficaz para lograr el objetivo de la entidad".

El conocimiento puede tener muchas formas, como reglas, conceptos, teoremas, leyes, patrones de signos, etc. Puede adquirirse en un proceso de educación escolar, de autoestudio, pero también en un aprendizaje desenfocado. El conocimiento es un prerrequisito que necesitamos para crear habilidades o hábitos y es una herramienta para pensar y formar la personalidad del estudiante y su preparación para la vida real. Representa el lado cognitivo, por tanto teórico, del proceso educativo, mientras que las habilidades y los hábitos representan el lado práctico. El conocimiento es la comprensión teórica y práctica de una materia. La creatividad es el uso de la imaginación o de ideas originales para crear algo. El conocimiento es la información que tenemos a través de las experiencias de nuestros predecesores y las nuestras en la actualidad. La información de todas las cosas descubiertas o experimentadas es conocimiento. Pero la creatividad es necesaria para unir esa información y obtener nuevos resultados y soluciones. La creatividad encuentra la manera de resolver los problemas. Aprovecha la curiosidad y actúa como un imán para aprender cosas nuevas. El conocimiento

proviene del aprendizaje. Sin embargo, el conocimiento es inútil si no podemos establecer conexiones entre lo que sabemos.

La creatividad estimula la capacidad de pensamiento imaginativo de los alumnos. A través de la creatividad los alumnos pueden adquirir conocimientos sobre sus propias capacidades y habilidades. La creatividad les permite formar diferentes situaciones que permiten a los estudiantes actuar de diferentes maneras. Estas situaciones nos permiten descubrir y aprender sobre los potenciales ocultos que nos llevan a descubrir nuestras propias habilidades y destrezas. En lo que respecta a la educación física, esto significa que los alumnos pueden ponerse en situaciones inesperadas que les permitan utilizar su propio potencial. Quizá sorprendentemente descubran que son mejores en los juegos de lo que esperaban o que pueden hacer mejor los deportes. Esto suele tener un impacto muy positivo en su autoestima. Utilizar la creatividad en la vida cotidiana conlleva muchos retos que también descubren habilidades y destrezas ocultas. A menudo podemos experimentar una situación en la que una



persona se descubre a sí misma actuando de forma inesperada. La gente suele decir que "no se reconocía a sí misma actuando de una manera especial". Así que el pensamiento creativo ayuda a revelar lo que está oculto en el interior y ver la mejor parte de la personalidad aumenta nuestra confianza en nosotros mismos.

El conocimiento, sin duda, tiene un papel que desempeñar. Sin el conocimiento, la creatividad no tiene ninguna sustancia con la que trabajar. La creatividad reúne la información ya disponible para encontrar nuevas soluciones a nuevos problemas. Sin el trabajo conjunto de ambos, no se podría crear nada nuevo.

La combinación de ideas aparentemente no coincidentes de diferentes culturas es un ejemplo de expansión conceptual creativa (Ward, Smith y Vaid, 1997). La creatividad puede aumentar gracias al conocimiento **multicultural**, ya que proporciona a las personas tanto oportunidades como materiales intelectuales para la expansión conceptual creativa. El conocimiento multicultural también libera a las personas de sus límites establecidos y les permite pensar en un "panorama más amplio". La experiencia de combinar conceptos aparentemente no relacionados también fomenta la tendencia recurrente a realizar una memoria sustancial para soluciones poco ortodoxas al resolver problemas. Como resultado, las personas adquieren mayor soltura a la hora de generar nuevas ideas creativas.

El enfoque transversal se utiliza a menudo en el aprendizaje. En este ámbito, significa establecer patrones de información entre distintas materias académicas. Ofrece una forma creativa de desarrollar los conocimientos, las habilidades y la comprensión de los niños, a la vez que los motiva a aprender mediante temas estimulantes e interconectados. El mismo enfoque puede utilizarse para fomentar la creatividad. A veces, pueden establecerse conexiones explícitas entre distintas disciplinas. Cuando utilizamos una conexión de este tipo para fomentar nuestra idea creativa, hacemos uso de los **conocimientos transversales**.

La capacidad de las personas para generar ideas nuevas e innovadoras varía a lo largo de sus carreras debido a dos tipos básicos de conocimientos que pueden desarrollarse y mantenerse o descuidarse alternativamente a medida que las personas avanzan profesionalmente. El primer tipo es el conocimiento especializado, y el segundo es el conocimiento diverso, que amplía la base de conocimientos de una persona (Mannucci, 2016). El conocimiento **especializado** es más esencial a la hora de generar ideas. Este conocimiento actúa como una lente discriminante que ayuda a reconocer las mejores ideas de entre muchas y también a averiguar cómo llevarlas a un fin productivo. El conocimiento especializado ayuda a las personas a aprovechar su capacidad de complejidad. Sin embargo, un conocimiento demasiado especializado podría conducir a la rigidez cognitiva con el tiempo. En resumen, la especialización es un requisito para la creatividad, pero hay que evitar que fomente la estrechez de miras. Por lo tanto, para evitar que nuestra mente se vuelva inflexible, también hay que interesarse por otra cosa. Centrarse en áreas ajenas a su campo o actividad específica ayuda a mantener la flexibilidad de sus procesos cognitivos, por lo que es importante fomentar también sus **conocimientos diversos**.

## Actividad para el desarrollo de conocimientos - n°1: Calentar el cuerpo

<b>Tipo de actividad</b>	Actividad física; juego de rol en el que un alumno se pone en el papel de profesor al principio de la clase para realizar el calentamiento.
<b>Propósito/objetivo</b>	El objetivo de esta actividad es desarrollar el pensamiento transversal. En segundo lugar, también desarrolla la capacidad de establecer conexiones entre materias aparentemente diferentes y distantes.
<b>Tamaño del grupo / individual</b>	Actividad individual
<b>Material necesario</b>	Podemos utilizar varios equipos en función de las posibilidades de la escuela
<b>Duración estimada</b>	5 - 10 minutos al principio de la clase de educación física.
<b>Instrucciones</b>	<p><b>Fase 1:</b> Muéstrales el vídeo que encuentras en la sección de enlaces/referencias</p> <p><b>Fase 2:</b> Al final de la clase de educación física, el profesor elige a un alumno que realizará el calentamiento al principio de la siguiente clase. La tarea del alumno es preparar un calentamiento que consistirá en ejercicios generales y elementos de su deporte favorito. Para ello se pueden utilizar elementos de varios deportes (en el enlace se dan ejemplos).</p> <p><b>Fase 3:</b> Inicia un debate con la clase, relacionando el ejercicio con el vídeo que han visto al principio de la lección. ¿Cómo se sintieron durante el calentamiento? ¿Fue natural para ellos la fusión de ejercicios de diferentes deportes o se sintieron extraños?</p>
<b>Enlaces / referencias</b>	<p>Vídeo sobre cómo hacer conexiones: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cYhgllTy4yY&amp;t=9s">https://www.youtube.com/watch?v=cYhgllTy4yY&amp;t=9s</a></p> <p>Ejemplos de calentamiento:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Bb_1UpkM7Fk">https://www.youtube.com/watch?v=Bb_1UpkM7Fk</a> (Rutina clásica de estiramiento)</li> <li>2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JcnM26EesXM">https://www.youtube.com/watch?v=JcnM26EesXM</a> (calentamiento de la danza)</li> <li>3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=e7BeXoBIH0g">https://www.youtube.com/watch?v=e7BeXoBIH0g</a> (calentamiento de tiro con arco)</li> <li>4. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rST26Sbm4SA">https://www.youtube.com/watch?v=rST26Sbm4SA</a> (calentamiento de voleibol)</li> <li>5. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dB5W4LZf0JU">https://www.youtube.com/watch?v=dB5W4LZf0JU</a> (calentamiento de atletismo)</li> </ol>
<b>Consejos adicionales, opciones o adaptaciones, listas de comprobación, etc.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El profesor recomienda a los alumnos que utilicen especialmente ejercicios dinámicos, ya que el objetivo del calentamiento es elevar el pulso y calentar el cuerpo. Los ejercicios estáticos deben utilizarse lo menos posible.</li> </ul>

## Actividad para el Desarrollo del Conocimiento - n° 2: Desafío de la danza

<b>Tipo de actividad</b>
Actividad física
<b>Propósito/objetivo</b>
El objetivo de esta actividad es desarrollar el conocimiento multicultural combinando dos culturas y estilos de danza diferentes.
<b>Tamaño del grupo / individual</b>
Grupos más pequeños o actividad individual
<b>Material necesario</b>
Equipo de música y sonido
<b>Duración estimada</b>
Depende del número de estudiantes.
<b>Instrucciones</b>
<p><b>Fase 1:</b> Muéstrales la presentación que encuentras en la sección de enlaces/referencias</p> <p><b>Fase 2:</b> Un profesor divide la clase en grupos de 2 (o más) personas. Cada grupo dispone de 10 minutos para elaborar una coreografía breve de 30 segundos que combine dos o más tipos de bailes de diferentes culturas. Los alumnos también eligen su música, si no, la música la elige el profesor. Después de la preparación, empiezan a interpretar la coreografía que han preparado.</p> <p><b>Fase 3:</b> Inicie un debate con la clase. Anima a los alumnos a que hablen de cómo se sintieron al combinar bailes de diferentes orígenes y de lo difícil que fue idear una coreografía. ¿Fue más fácil ser creativo cuando tuvieron la oportunidad de utilizar diferentes estilos de danza o fue más difícil?</p>
<b>Enlaces / referencias</b>
<a href="#">Multiculturalismo y creatividad.pdf</a>
<b>Consejos adicionales, opciones o adaptaciones, listas de comprobación, etc.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los alumnos pueden realizar coreografías sin música también, depende de ellos</li> <li>- Los alumnos pueden combinar cualquier estilo de baile.</li> <li>- Todos son jueces y al final de la clase pueden votar por la mejor coreografía que puede ser premiada.</li> <li>- El elemento más importante que se juzgará es el nivel de creatividad de cada coreografía y no una actuación de baile.</li> </ul>

### Actividad para el desarrollo del conocimiento - n°3: Patear o golpear

<b>Tipo de actividad</b>
Juego deportivo - combinación de elementos de footnet (fútbol tenis) y voleibol
<b>Propósito/objetivo</b>
El objetivo del juego es desarrollar el pensamiento diverso en nuestros alumnos, que es un ingrediente importante de la creatividad.
<b>Tamaño del grupo / individual</b>
El profesor debe decidir el tamaño del grupo en función del número de alumnos. Aconsejamos jugar 3 contra 3 para tener más espacio de juego y mayor compromiso.

<b>Material necesario</b>
Voleibol, red.
<b>Duración estimada</b>
5 minutos por partido
<b>Instrucciones</b>
<p><b>Fase 1:</b> Muéstrales el vídeo que encuentras en la sección de enlaces/referencias</p> <p><b>Fase 2:</b> Este juego es una combinación de fútbol y voleibol. Esto significa que los jugadores pueden jugar el balón tanto con las manos como con las piernas. Son ellos los que deciden qué parte de su cuerpo van a utilizar para golpear el balón. Los alumnos deben estar ya familiarizados con las habilidades básicas del voleibol y el fútbol, y en este juego deben tratar de utilizar diversos conocimientos para sacar lo mejor de cada situación. Cuando llegue el momento, deben pensar en formas creativas de golpear el balón para conseguir un punto o, al menos, para crear situaciones más difíciles para el otro equipo.</p> <p>Reglas: Seguimos las reglas del voleibol. Sin embargo, la red se pone más baja para que sea más fácil golpear el balón con las piernas. Siempre que el balón esté en una mitad, puede golpear el suelo hasta dos veces. Se permiten dos pases. El tercer toque del balón debe ser un golpe ofensivo, para que el balón pase por encima de la red. (Cualquiera de los tres toques puede ser un golpe ofensivo). El profesor puede hacer modificaciones para que el juego sea más fácil o más difícil. Depende de las habilidades de los alumnos.</p> <p><b>Fase 3:</b> Inicie un debate con la clase, relacionando el ejercicio con el vídeo que han visto al principio de la lección. ¿Cómo percibieron la opción de golpear el balón con las manos o con las piernas? ¿Les resultó más difícil o les dio la oportunidad de actuar de forma creativa?</p>
<b>Enlaces / referencias</b>
<a href="#">Por qué la verdadera creatividad se basa en el conocimiento   Tim Leunig   TEDxWhitehall</a>
<b>Consejos adicionales, opciones o adaptaciones, listas de comprobación, etc.</b>
- El profesor puede ajustar las reglas del juego en función de la habilidad de sus alumnos.

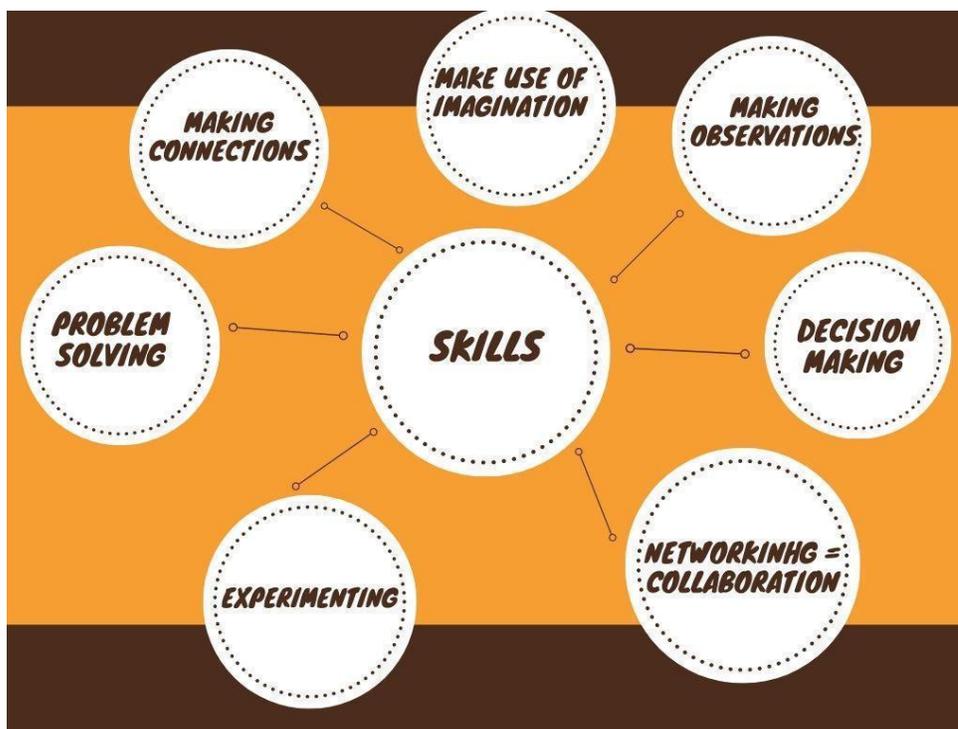
## Habilidades

Gracias al Marco Entrecamp, la creatividad no se considera un don raro concedido a los estudiantes afortunados o a las personas elegidas, sino que es una competencia que puede desarrollar y entrenar todo el mundo. Hay varios tipos de habilidades creativas que podemos practicar para ser más

creativo en cualquier entorno. Utilizados en combinación, pueden ser eficaces para ayudarnos a pensar de forma diferente sobre determinadas tareas o problemas.

Cuando somos creativos, podemos encontrar conexiones entre diferentes temas e ideas y utilizar esas **conexiones** para resolver problemas. Para crear conexiones, los principales ingredientes son el conocimiento y la experiencia. Cuantos más tengamos que aprovechar, más probabilidades tendremos de encontrar esa combinación única que haga surgir una idea. En otras palabras, somos capaces de conectar nuestra experiencia y conocimientos y sintetizarlos en cosas nuevas. Muchas veces estas conexiones se producen cuando ni siquiera estamos pensando en ellas activamente. Ocurren de forma espontánea, por ejemplo, cuando experimentamos algo por primera vez o simplemente al estar en un entorno nuevo e inusual.

**Experimentar** es también una parte muy importante de la creatividad. Por muy insólita o descabellada que sea una nueva idea, una persona creativa se siente inclinada a probarla. No debemos temer el fracaso porque es una oportunidad para mejorar y aprender de él. Para desarrollar esta habilidad tenemos que seguir trabajando en un problema. Tenemos que reajustar, repensar las ideas, utilizar diferentes ángulos, principios y seguir haciéndolo hasta



que encontremos una solución.

Estar rodeado de personas de diferentes orígenes también puede estimular nuestra creatividad. Sus opiniones e ideas diferentes pueden exponernos a nuevas ideas e inspirar nuestro pensamiento creativo. Hablar y trabajar con personas que ven el mundo de forma diferente puede ayudarnos a obtener nuevas perspectivas a la hora de enfocar nuestro trabajo. El trabajo **en red** es una habilidad interesante que nos ayuda a obtener nuevas perspectivas. El trabajo en red va de la mano de la colaboración, que implica "trabajar con" y supone la acción conjunta y la interacción con otros. La calidad y el alcance de la cooperación dependen de cada individuo del grupo, lo que significa que no debemos dudar en dar lo mejor de nosotros mismos para que se produzcan los mejores resultados posibles.

Las ideas creativas no aparecen de repente en la mente de las personas sin motivo aparente. Más bien son el resultado de intentar resolver un problema específico o alcanzar un objetivo concreto. Cuando las formas de pensar tradicionales y convencionales no son suficientes para resolver el problema, es el momento de ser más creativo. La **resolución creativa de problemas** nos anima a encontrar nuevas perspectivas y a idear soluciones innovadoras para poder formular un plan que nos permita superar los obstáculos y alcanzar nuestros objetivos. Este enfoque se ha formalizado como Solución Creativa de Problemas (SCP). La solución creativa de problemas es un proceso sencillo que consiste en desglosar un problema para entenderlo, generar ideas para resolverlo y evaluar esas ideas para encontrar las soluciones más eficaces. Las personas altamente creativas tienden a seguir este proceso en su cabeza, sin pensar en ello. Las personas menos creativas por naturaleza simplemente tienen que aprender a utilizar este proceso tan sencillo.

Otro "ingrediente" importante de la creatividad es **hacer observaciones**. Es un proceso que comienza con la observación de la situación actual y la atención a la forma en que se resuelven los problemas y los retos. Al observar cómo hacemos las cosas nosotros y otras personas, detectaremos oportunidades de mejora. Cuanto más observemos, más oportunidades encontraremos. Observar implica recoger datos "blandos" y "duros", y dejar que esos datos se "incubén" y maduren. Recuerda que las ideas surgen de otras ideas. Cuanto más observemos, cuantos más sentidos utilicemos, mayor será el potencial de ideas creativas. Entonces podremos trabajar para aportar soluciones a algunos de los problemas.

La creatividad es el acto de crear algo en el mundo real, mientras que la imaginación se ocupa de los pensamientos "irreales" que están libres de los confines de la realidad. La **imaginación se refiere al acto** de imaginar cosas, es decir, la capacidad de formar nuevas imágenes y sensaciones en la mente que no se perciben a través de sentidos como la vista, el oído u otros.

Ayuda a aplicar los conocimientos en la resolución de problemas, lo que nos permite encontrar soluciones innovadoras. También ayuda a integrar la experiencia en el proceso de aprendizaje y, por tanto, a fomentar las ideas. La imaginación es necesaria para la creatividad, pero no al revés. Básicamente, la principal diferencia entre imaginación y creatividad es el hecho de que la imaginación es el acto de imaginar o pensar cosas que no existen, mientras que la creatividad es el acto de utilizar la imaginación para crear algo.

**La toma de decisiones creativa** es la capacidad de considerar todas las perspectivas y resolver un problema de una manera nueva. En otras palabras, los responsables de la toma de decisiones creativas parecen tener la capacidad de cribar la enorme cantidad de información que se puede revisar a la hora de tomar una decisión y decidir qué información es relevante y cuál no. Aun así, escuchan todas las fuentes para entender dónde surgen los problemas. Cuando las alternativas no son obvias, tienen que adoptar un enfoque más creativo y ampliar un poco los límites. Y cuando están preparados, presentan una solución audaz y bien informada.

En lo que respecta a las situaciones cotidianas, el uso de la creatividad y el pensamiento creativo lleva a adquirir una habilidad para resolver problemas, prestar atención a los detalles o incluso mejorar la comunicación. Jugar con múltiples opciones en mente desarrolla el pensamiento crítico, la imaginación y la colaboración. Incluso puede enseñar a ser paciente. Disponer de tiempo suficiente para pensar y ser creativo puede ayudarnos a concentrarnos mejor en los objetivos previstos y a conseguir más. Sin embargo, es importante ser capaz de aceptar nuevas ideas. Para juzgar si la idea es buena o no, podemos desarrollar el pensamiento crítico.

### Actividad para el desarrollo de habilidades - nº1: Carrera de orugas

<b>Tipo de actividad</b>	Actividad física
<b>Propósito/objetivo</b>	La actividad está enfocada a desarrollar el pensamiento imaginativo e innovador del alumno. También desarrolla las habilidades de colaboración y comunicación.
<b>Tamaño del grupo / individual</b>	Dos o más estudiantes por grupo.
<b>Material necesario</b>	Bolas de ajuste
<b>Duración estimada</b>	20 -25 minutos
<b>Instrucciones</b>	<b>Fase 1:</b> Muéstrales el vídeo que encuentras en la sección de enlaces/referencias

**Fase 2:** El objetivo de cada ejercicio es llevar el mayor número posible de fitballs del punto "A" al punto "B" utilizando cualquier parte del cuerpo. Una regla importante a seguir. Los alumnos de un mismo grupo tienen que estar en contacto, ya sea con sus cuerpos o con los fitballs, durante el cruce.

Ejercicio nº 1: Dividir a los alumnos en grupos de dos/tres/cuatro (según el tamaño del grupo y la cantidad de fitballs). En este ejercicio los alumnos pueden utilizar cualquier parte de su cuerpo. Explícales la tarea y dales 5 minutos para que propongan ideas para cumplir el objetivo. Los alumnos tienen que empezar a llevar los fitballs desde el punto A (línea). El número de fitballs que decidan llevar depende de ellos y de su creatividad. Si un fitball se cae y toca el suelo y se pierde el control total, no pueden recogerlo y tienen que continuar la carrera sin él. Los alumnos tienen que llevar los fitballs hasta el punto B (línea). El equipo que traslade más fitballs en un cruce es el equipo ganador.

Ejercicio nº 2: Divida a los alumnos en grupos de dos/tres/cuatro. El objetivo de la actividad es el mismo que antes. Sin embargo, esta vez los alumnos no pueden utilizar las manos. Las manos sólo pueden utilizarse al principio del ejercicio para manipular y colocar los fitballs en la posición deseada.

Algunas reglas a seguir:

- No está permitido dar patadas
- Los fitballs no pueden tocar el suelo durante la carrera

**Fase 3:** Inicia un debate con la clase, relacionando el ejercicio con el vídeo que han visto al principio de la lección. ¿Cómo se sintieron al recibir una tarea? ¿Fue fácil encontrar soluciones? ¿Les ayudó trabajar en grupo y compartir ideas o prefirieron trabajar solos en una solución?

### Enlaces / referencias

[Creatividad e innovación](#)

### Consejos adicionales, opciones o adaptaciones, listas de comprobación, etc.

- Podemos utilizar diferentes objetos para transportar y hacer el ejercicio más difícil y desafiante.



## Actividad para el desarrollo de habilidades - n°2: Red de pescadores

<b>Tipo de actividad</b>	Actividad física
<b>Propósito/objetivo</b>	El objetivo de esta actividad es desarrollar la capacidad de observación. En segundo lugar, como en el ejercicio anterior, también desarrolla las habilidades de cooperación y comunicación.
<b>Tamaño del grupo / individual</b>	Actividad en grupo, puede participar toda la clase
<b>Material necesario</b>	No se necesita material
<b>Duración estimada</b>	10 minutos
<b>Instrucciones</b>	<p><b>Fase 1:</b> Muéstrales el vídeo que encuentras en la sección de enlaces/referencias</p> <p><b>Fase 2:</b> El profesor elige a 3 (o más) estudiantes. Su objetivo es etiquetar al mayor número posible de estudiantes en un tiempo determinado. Durante todo el tiempo de etiquetado los alumnos se cogen de la mano y no pueden separarse. Tienen que cooperar y comunicarse en consecuencia. Antes de comenzar el juego, el profesor indica el tamaño del campo de juego. El espacio de juego depende del número de alumnos y de las posibilidades de la escuela (tamaño del gimnasio o del patio). El juego dura 1 minuto. Al cabo de un minuto, el profesor cambia el equipo de etiquetaje y el juego comienza de nuevo. Mediante la observación y el pensamiento creativo, el equipo de marcaje intenta mejorar su posición para atrapar al mayor número posible de alumnos.</p> <p><b>Fase 3:</b> Inicia un debate con la clase, relacionando el ejercicio con el vídeo que han visto al principio de la lección. ¿Prestan atención y observan las cosas que ocurren a su alrededor</p>

en la vida cotidiana? ¿Prestan atención a un movimiento de estudiantes y crean una estrategia en consecuencia o simplemente intentan etiquetar a ciegas?

#### Enlaces / referencias

[Aprender a observar/ver lo que otros no ven](#) | [Berklee Online](#) | [Creatividad y espíritu emprendedor](#)

#### Consejos adicionales, opciones o adaptaciones, listas de comprobación, etc.

- Los profesores pueden cambiar el número de estudiantes etiquetados en cualquier momento.

## Actividad para el desarrollo de habilidades - n°3: Carrera de alfombras

### Tipo de actividad

Actividad física

### Propósito/objetivo

El objetivo del juego es desarrollar la capacidad de resolución de problemas de nuestros alumnos. En segundo lugar, también desarrolla las habilidades de cooperación y comunicación.

### Tamaño del grupo / individual

6 estudiantes por grupo

### Material necesario

Alfombra de gimnasia

### Duración estimada

10 minutos

### Instrucciones

**Fase 1:** Mostrar a los alumnos el vídeo que se encuentra en la sección de enlaces/referencias

**Fase 2:** El profesor divide a los alumnos en grupos de al menos 6 alumnos. Cada grupo recibe una colchoneta de gimnasia. El objetivo de cada grupo es llevar su colchoneta desde un punto de partida hasta una línea de meta sin utilizar las manos y apoyándola sólo con las piernas. Las manos sólo pueden utilizarse antes del comienzo de la carrera para colocar y ajustar la colchoneta en la posición deseada. Cuando la carrera comienza y la colchoneta de gimnasia cae al suelo, un equipo tiene que llevar la colchoneta hasta la línea de salida y comenzar de nuevo. Un profesor indica las líneas de salida y llegada antes de la carrera. También da a cada equipo 3 minutos para pensar en la mejor solución para llevar la colchoneta hasta la línea de meta. Cuando se acaba el tiempo de preparación, cada equipo toma una posición y se prepara para la salida. El profesor inicia la carrera con una señal sonora y vigila que los alumnos no incumplan las normas.

**Fase 3:** Inicie un debate con la clase, relacionando el ejercicio con el vídeo que han visto al principio de la lección. ¿Fue fácil encontrar ideas? ¿El trabajo en grupo ha ayudado a desarrollar las ideas?

### Enlaces / referencias

[¿Qué es la resolución creativa de problemas?](#)

### Consejos adicionales, opciones o adaptaciones, listas de comprobación, etc.

- Una de las soluciones de cómo llevar una esterilla es tumbarse de espaldas y apoyarla con las piernas. Los dos últimos miembros del equipo cambian constantemente de posición y pasan al frente para hacer avanzar la colchoneta.

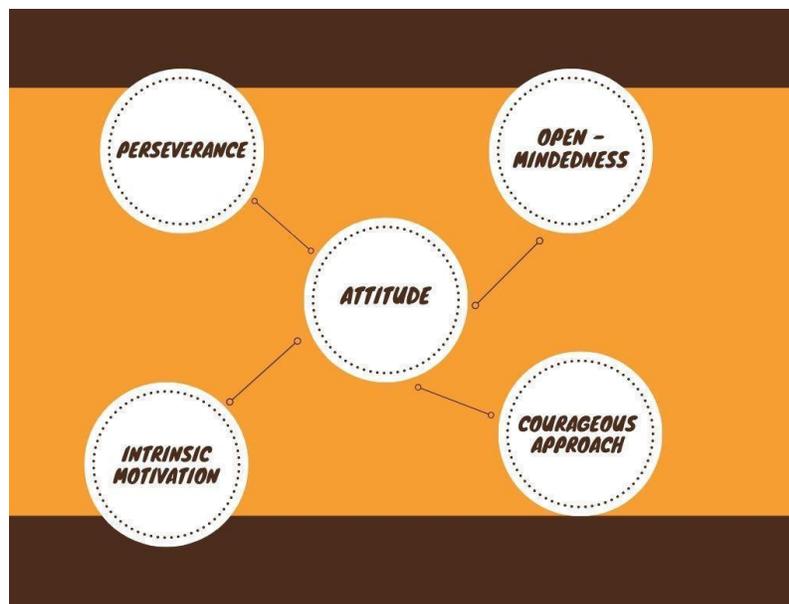
## Actitud

La actitud o formación actitudinal de un individuo es una parte muy importante de la educación. En un proceso de adquisición de conocimientos, prácticas y actitudes también desarrollamos rasgos personales, como las emociones, la fuerza de voluntad, pero también rasgos relacionados con el desarrollo físico y mental. En la actitud distinguimos 3 componentes. El primer componente es cognitivo y representa todas tus creencias y pensamientos sobre el tema. El segundo componente se llama afectivo y representa nuestro sentimiento hacia un objeto, persona, asunto, evento, etc. Por último, el tercer componente es conductual y representa cómo la actitud influye en nuestro comportamiento.

En psicología, una actitud se refiere a un conjunto de emociones, creencias y comportamientos hacia un objeto, persona, cosa o acontecimiento concreto. Las actitudes suelen ser el resultado de la experiencia o la educación, y pueden tener una gran influencia en el comportamiento. Aunque las actitudes son duraderas, también pueden cambiarse. Esto significa que el sistema educativo tiene un poderoso impacto en el desarrollo de un individuo y todos los profesores y las partes participantes deben tenerlo en cuenta.

La educación puede caracterizarse como un sistema de conocimientos, hábitos, actitudes, opiniones y creencias que proporciona una orientación básica en diversos ámbitos. También contribuye a la formación integral de la personalidad y crea las condiciones necesarias para la adquisición de cualificaciones y la integración del individuo en la vida social y laboral. Bajo su influencia, todo hombre establece relaciones y actitudes hacia el mundo, la naturaleza, la sociedad y hacia sí mismo.

La creatividad desempeña un papel crucial en la adquisición de algunas actitudes muy importantes. Las personas creativas suelen hacer muchas preguntas, quieren conocer todas las respuestas y quieren saber qué hay detrás de las decisiones, los problemas o las soluciones. La curiosidad impide ver una actitud negativa o destructiva ante la vida y forma una actitud



positiva. Las personas creativas pueden identificar fácilmente los problemas y los retos. Les encanta poner a prueba sus propios límites y están dispuestas a trabajar duro. Entienden los retos como oportunidades para mejorar sus vidas. Son capaces de pensar en un problema aunque ya esté resuelto e intentan resolverlo. Prefieren ver las cosas como posibles antes que como imposibles. Desarrollan la creencia de que todos los problemas se pueden resolver a través de la creatividad. Además, también tienen una actitud especial: pueden ver algo bueno en las cosas malas y encontrar algo útil en todo. Con un poco de creatividad, los problemas pueden verse como oportunidades interesantes, la vida está en un lado optimista y la voluntad de rendirse desaparece.

**La motivación intrínseca se** refiere a un comportamiento impulsado por recompensas internas. En otras palabras, la motivación para llevar a cabo un comportamiento surge del interior del individuo porque le satisface de forma natural. Esto contrasta con la motivación extrínseca, que implica realizar un comportamiento para obtener recompensas externas o evitar un castigo. Cuanto mayor sea la motivación intrínseca del creador, más creativa y original será la persona. El reto, el interés, el aprendizaje, el significado, el propósito y el flujo creativo son los elementos que más ayudan a comprometer nuestra motivación intrínseca. En otras palabras, la motivación intrínseca significa que la motivación para hacer cosas viene de dentro. No hacemos algo porque nos paguen por ello o porque nos castiguen si no lo hacemos. Más bien, hacemos las cosas porque nos parecen interesantes, nos gusta el reto, queremos ser reconocidos por los demás o porque podemos aprender cosas nuevas.

Célebremente citado, Sócrates afirma que "el verdadero conocimiento existe en saber que no se sabe nada". De este pensamiento nació su filosofía. Ser más **abierto de mente** significa estar más abierto a diferentes ideas, culturas, puntos de vista, modos de expresión y estilos, y lo más importante, darse cuenta de que nuestro punto de vista puede no ser siempre correcto. Es la voluntad de buscar pruebas en contra de las creencias y los planes favoritos de uno y de sopesar dichas pruebas de forma justa cuando están disponibles. Esencialmente, es consumir

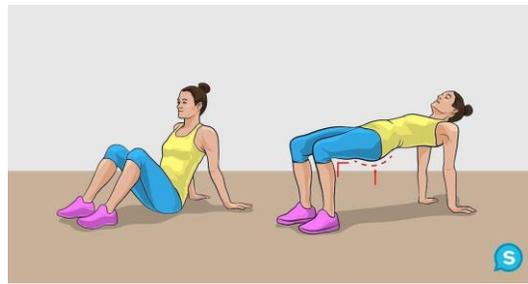
mucha información y luego conectar creativamente esta información para resolver el problema en cuestión.

"La creatividad requiere **valor**". Estas palabras las dijo Henri Matisse y tenía razón. La creatividad y el valor están estrechamente relacionados. La creatividad -cambiar el statu quo, pensar de forma independiente e ir en contra de las convenciones- exige valor. Hace falta valor para expresar las cosas que nos apasionan y para traspasar los límites de nuestra zona de confort o los límites de nuestros miedos irracionales. Hace falta valor para sacar nuestra creatividad al mundo, para abrirnos a que nos valoren, nos quieran y nos aprecien y, al mismo tiempo, para que nos critiquen, nos rechacen y nos desvalorizan. En conclusión, tener el valor de tomar decisiones difíciles y dar un paso hacia el posible fracaso o rechazo es la clave.

Una de las actitudes creativas más importantes es la **perseverancia**. Se define como el esfuerzo continuo y el compromiso con los objetivos, independientemente de las recompensas inmediatas. Lo que separa a los grandes creativos de los que son menos creativos es el aspecto de la perseverancia. Las personas más creativas se apasionan y se comprometen con sus objetivos, lo que les obliga a persistir física y mentalmente. Nunca se rinden y continúan incluso cuando experimentan desafíos, contratiempos o fracasos. Debido a la cantidad de tiempo que dedican al problema y a su abrumadora persistencia, su mente subconsciente trabaja continuamente en el problema incluso mientras su mente consciente se toma un descanso y se relaja. Están dispuestos a hacerlo hasta el final, hasta el éxito.

## Actividad para el Desarrollo de Actitudes - n°1: ¡Atrapar y lanzar y arriesgar!

<b>Tipo de actividad</b>
Juego de calentamiento
<b>Propósito/objetivo</b>
El objetivo de la actividad es desarrollar un enfoque aventurero en nuestros alumnos, para que no tengan miedo de asumir riesgos calculados cuando la situación lo permita.
<b>Tamaño del grupo / individual</b>
Aconsejamos jugar al 3 contra 3 pero es el profesor el que decide según las posibilidades de su escuela.
<b>Material necesario</b>
Voleibol y red.
<b>Duración estimada</b>
Un partido puede durar hasta 5 minutos, después de 5 minutos cambiamos de equipo de juego



### Instrucciones

**Fase 1:** Muestre a los alumnos un vídeo que encuentre en la sección de enlaces/referencias.

**Fase 2:** Al principio de los ejercicios, el profesor divide su clase en equipos de 3. El profesor indica las reglas, que son básicamente las mismas que las del voleibol. Sólo hay algunas diferencias. La más importante es que el balón debe cogerse con las manos en lugar de golpearlo. Al coger el balón, un jugador puede dar hasta 3 pasos. El sistema de obtención de puntos es el mismo que en el voleibol. El espacio de juego para el 3 contra 3 es de 9 x 5 metros. Y por último, para apoyar el enfoque aventurero de nuestros alumnos mientras juegan, añadimos una regla. Cuando intentan ganar un punto con la mano no dominante y lo consiguen, ganan 2 puntos en lugar de uno. Sin embargo, cuando fallan y la pelota es atrapada por un adversario o cae al suelo fuera del espacio de juego, pierden 2 puntos. El objetivo de esta regla es que los alumnos piensen de forma más creativa mientras juegan. Deben tener en cuenta la oportunidad de conseguir 2 puntos y realizar los lanzamientos en consecuencia. Mediante lanzamientos dirigidos con precisión pueden cambiar la colocación de los adversarios con el fin de obtener una ventaja táctica y asumir un riesgo calculado para intentar anotar un lanzamiento de 2 puntos.

**Fase 3:** Inicia un debate con la clase, relacionando el ejercicio con el vídeo que han visto al principio de la lección. ¿Cómo se sintieron al jugar el juego? ¿Tuvieron en cuenta la opción de hacer un lanzamiento de 2 puntos o prefirieron hacer un lanzamiento más seguro con la mano dominante? ¿Percibieron la posición de los adversarios y actuaron en consecuencia? ¿Se comunicaron con otros miembros del equipo para crear una ventaja táctica?

### Enlaces / referencias

[Creatividad y asunción de riesgos](#)

### Consejos adicionales, opciones o adaptaciones, listas de comprobación, etc.

- Un profesor debe ser activo y debe animar a los alumnos a asumir un riesgo calculado cuando la situación lo permita
- El número de miembros de los equipos y el espacio de juego pueden variar
- El profesor presta atención y equilibra los equipos en función de su nivel de habilidad

## Actividad para el desarrollo de actitudes - nº2: Relevos de cangrejos

### Tipo de actividad

Actividad física

### Propósito/objetivo

Las actividades en equipo son una herramienta perfecta para aumentar el compromiso de los alumnos. En esta actividad pretendemos aumentar su motivación intrínseca jugando a los relevos en equipo. En segundo lugar, también desarrolla la capacidad de resolver problemas de forma creativa.

### Tamaño del grupo / individual

4 - 5 alumnos por grupo.

<b>Material necesario</b>
Baloncesto, contras
<b>Duración estimada</b>
15 minutos
<b>Instrucciones</b>
<p><b>Fase 1:</b> Muestre a los alumnos un vídeo que encuentre en la sección de enlaces/referencias.</p> <p><b>Fase 2:</b> El profesor divide a los alumnos en grupos. Prepara los recorridos utilizando contras según el número de grupos. La longitud y el trazado del recorrido dependen del profesor, pero tienen que ser iguales para cada grupo. Se marca una línea de salida donde cada miembro del equipo comienza la carrera y es también un lugar para las entregas. La posición inicial de cada jugador activo (que lleva el balón) es una plancha invertida con las piernas y las manos dobladas (si es necesario). Esta posición debe mantenerse durante toda la duración del relevo. Cada equipo recibe un balón de baloncesto que sirve de bastón. El balón debe colocarse sobre el vientre y no puede ser tocado por las manos. Se sostiene con las piernas (parte superior de los muslos) y el compromiso activo del torso. Las manos sólo pueden usarse para devolver el balón a su posición correcta cuando se cae y toca el suelo. El objetivo de cada miembro del equipo es terminar su recorrido lo más rápidamente posible. Para involucrar el pensamiento creativo de nuestros alumnos, añadimos una regla sencilla adicional. Durante el traspaso, ningún miembro del equipo puede tocar el balón con las manos. Pueden utilizar cualquier parte de su cuerpo menos las manos y todos ellos pueden asistir. De ellos depende la mejor y más rápida.</p> <p><b>Fase 3:</b> Inicie un debate con la clase, relacionando el ejercicio con el vídeo que han visto al principio de la lección. ¿El trabajo en equipo aumentó su nivel de compromiso? ¿Se sintieron motivados para ganar una carrera y compartir la victoria con sus compañeros de equipo? Si se tratara de un ejercicio individual, ¿se sentirían más o menos motivados?</p>
<b>Enlaces / referencias</b>
<a href="#">Qué es la motivación intrínseca   Explicado en 2 min</a>
<b>Consejos adicionales, opciones o adaptaciones, listas de comprobación, etc.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar las piernas de otros compañeros de equipo para entregar el balón</li> <li>- El profesor debe tratar de equilibrar los equipos en función de su nivel de habilidad</li> <li>- El profesor puede cambiar las rutas y hacerlas más difíciles</li> <li>- Diferentes obstáculos pueden formar parte de las rutas</li> </ul>

## Módulo 4: Tomar la iniciativa

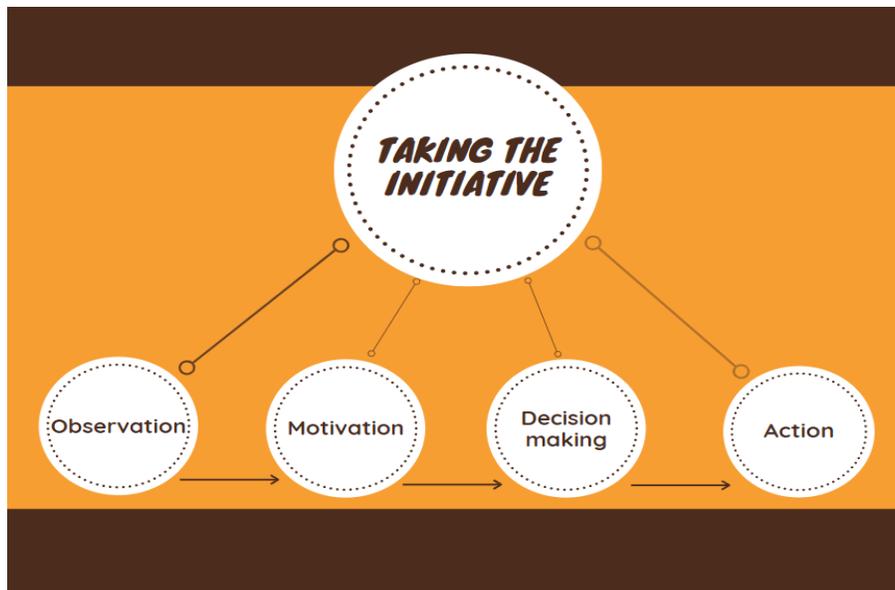
### Introducción

Tomar la iniciativa significa hacer que las cosas sucedan basándose en nuestro propio juicio. Por lo tanto, Elbert Hubbard la define como "**hacer las cosas correctas sin que nos lo digan**".

Se trata de ser proactivo. De hecho, la palabra "iniciar", que significa "comenzar", indica esa noción de actuar primero, anticipándose a las órdenes. Las razones para hacer que las cosas sucedan provienen del resultado de la observación de una situación y de encontrar oportunidades en ella. Esta capacidad de ver oportunidades donde otros podrían ver problemas y de averiguar lo que hay que hacer antes de que se lo pidan es descrita por Frese y Fay (2001) como un **"comportamiento laboral caracterizado por su naturaleza de iniciador, su enfoque proactivo y por ser persistente en la superación de las dificultades que surgen en la búsqueda de un objetivo"**.

El proceso de toma de iniciativas puede dividirse en cuatro fases. Primero viene la fase de observación, en la que se identifica el problema o la oportunidad. De la conciencia de la situación surge el deseo de hacer algo al respecto, impulsado por la motivación. El siguiente paso es crucial, ya que la motivación, que es un sentimiento, se convierte en un pensamiento racional. Es entonces cuando se toma la decisión de actuar, lo que lleva a la última fase, que consiste en emprender acciones.

Ser capaz de tomar iniciativas también significa ser capaz de trabajar de forma independiente para lograr objetivos y asumir responsabilidades por las decisiones tomadas. Implica ser



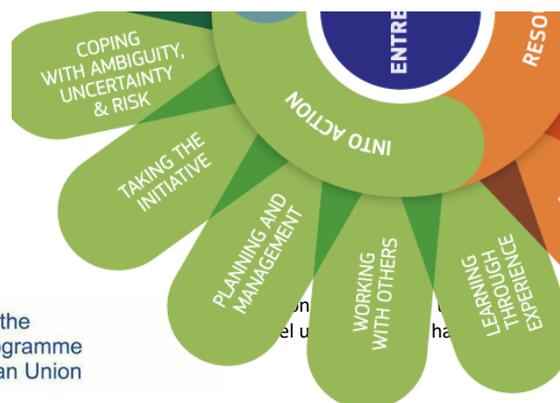
ingenioso, ya que requiere resiliencia y determinación, y demuestra la capacidad de pensar por nosotros mismos. Tomar la iniciativa implica convertir las ideas en acciones. Por lo tanto, implica la creatividad, la innovación y la asunción de riesgos, la capacidad de planificar y gestionar proyectos para alcanzar los objetivos. Se considera una habilidad de autogestión, ya que surge del interior, pero también se trata de hacer cosas por los demás, como resolver un problema o realizar mejoras que otros no identificaron ni notarán, lo que constituye una gran ventaja en el ámbito personal, y puede ser una ventaja en el ámbito profesional y emprendedor.

## Definición de Entrecomp

Tomar la iniciativa es también una de las quince competencias del marco EntreComp. EntreComp la describe como **"iniciar un proceso que crea valor aceptando retos, actuando y trabajando de forma independiente para lograr objetivos, ateniéndose a las intenciones y realizando las tareas planificadas"**. El marco identifica diferentes niveles de la competencia que pueden reflejar el grado de compromiso de los alumnos, desde la voluntad de intentar resolver problemas que afectan a sus comunidades, hasta implicar e inspirar a otros en actividades de creación de valor. Se sitúa en la categoría **"en la acción"**, ya que tomar la iniciativa se representa a través de la decisión de actuar, y está interconectada con las demás competencias de la categoría. En efecto, tomar iniciativas implica hacer frente a la ambigüedad, la incertidumbre o los riesgos, ya que la iniciativa se basa en la propia decisión, pero también está influida por las lecciones aprendidas de experiencias anteriores. Requiere planificar y gestionar problemas individuales o de grupo.

Como competencia, se considera que tomar la iniciativa fomenta muchos beneficios en la vida de las personas. En efecto, crear el hábito de tomar iniciativas favorece la necesidad de aprovechar las oportunidades, en casa, en el trabajo o en la sociedad. Pero no sólo es útil para los adultos, sino que también es beneficioso para los niños como base de habilidades y conocimientos más específicos. En el ámbito deportivo, tener la capacidad de tomar la iniciativa ayuda a los alumnos a sortear los retos con valentía y optimismo, a través de las pruebas, los éxitos y los errores, creando el deseo de seguir adelante y de superar los obstáculos. En última instancia, tomar la iniciativa ayuda a construir un fuerte sentido de sí mismo en los niños y mejora su comprensión de su propio valor, que es un aspecto importante del desarrollo positivo de la juventud.

Tomar la iniciativa se fomenta mejor en un entorno que contiene reglas, retos y complejidades. Esos retos son intelectuales, físicos, interpersonales e intrapersonales. Por lo tanto, los entornos deportivos representan el escenario perfecto para desarrollar esta competencia. Tomar la iniciativa se aplica a través de diferentes acciones como:

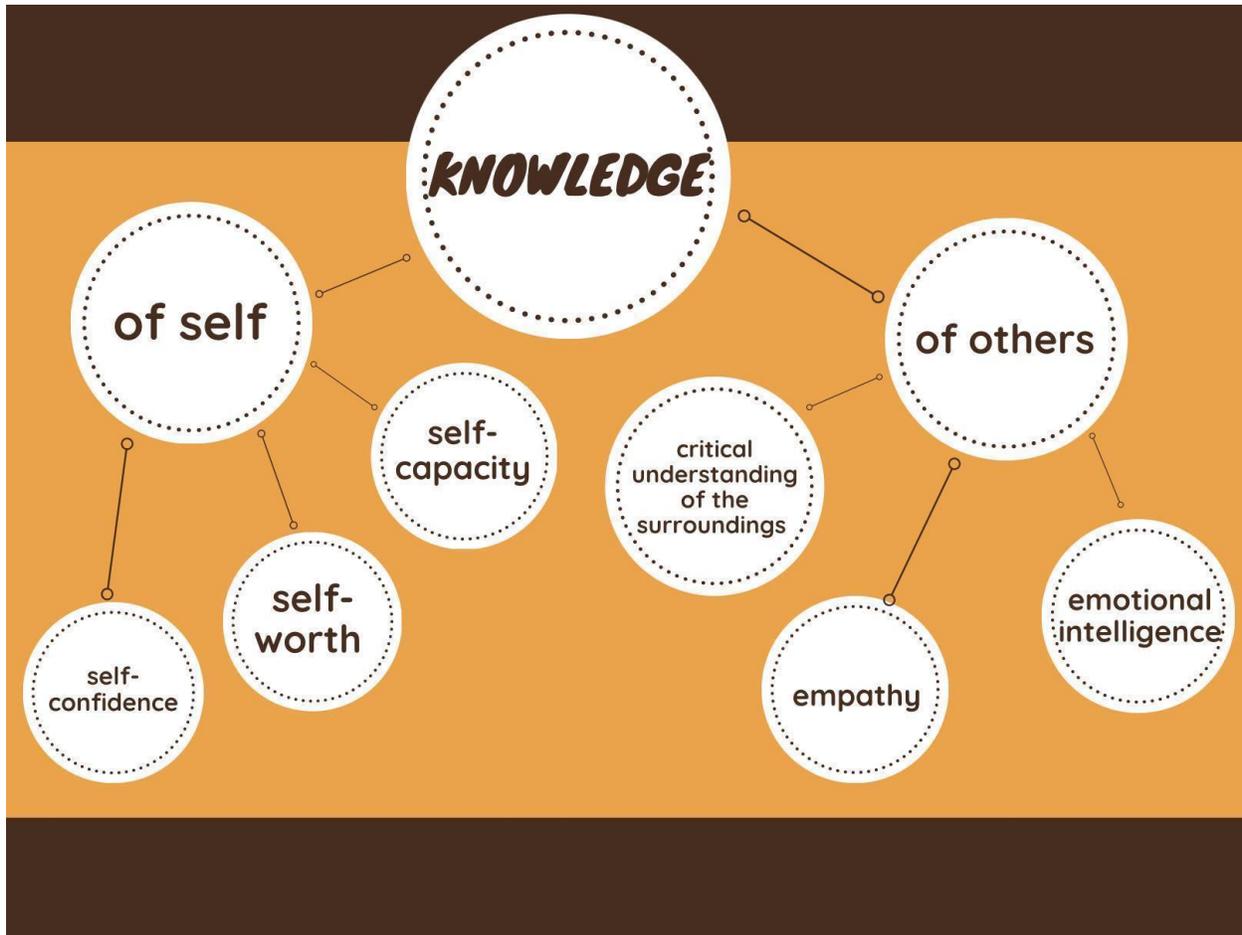




- Buscando más responsabilidades
- Afrontar los retos y resolver los problemas
- Ayudar a los demás y compartir conocimientos con ellos
- Construir una relación sólida con los compañeros de equipo
- Ofrecerse como voluntario para funciones y tareas que otros evitan
- Resolver conflictos entre compañeros de equipo
- Lluvia de ideas con el equipo
- Ayudar a los demás a ver sus puntos fuertes y débiles
- Ser innovador
- Desarrollar un plan

## Conocimiento

A través de esta competencia, los niños adquieren conocimientos en dos niveles diferentes, uno interno, que es el conocimiento de sí mismos, y otro externo, que es el conocimiento de los demás.



### Conocimiento de sí mismo.

Al tomar iniciativas, los niños adquieren un **mayor sentido de sí mismos**. En efecto, el deseo de emprender acciones desarrolla el sentido de la autoconciencia y el impulso propio. Los alumnos aprenden a identificar lo que sienten y adquieren conocimientos sobre la motivación personal. Tomar la decisión de actuar sin que nadie se lo diga también enseña a los niños a conocer sus **propias capacidades** en términos de puntos fuertes y débiles. De hecho, para emitir juicios, los niños evalúan su propia capacidad para llevar a cabo las decisiones tomadas. Cuantas más iniciativas se toman, más aprenden los niños sobre sus capacidades y pueden trabajar para mejorarlas. En definitiva, los niños se familiarizan con su **propia valía**. Se hacen una mejor idea de lo que pueden aportar a los demás, al mundo y a sí mismos, reforzando su sentido de la valía.

### Conocimiento de los demás.

Al pasar del interior al exterior, los niños no sólo adquieren conocimiento de sí mismos al tomar iniciativas, sino también de los demás y del mundo que les rodea. Los niños aprenden a **observar el entorno** que les rodea, las situaciones, las actitudes, las capacidades y las reacciones de las personas. Esto les da una idea de la importancia de la observación, ya que la

mayor parte del conocimiento se obtiene simplemente prestando atención a lo que hay alrededor. Más que observar, tomar iniciativas revela la capacidad de empatía. Tomar la decisión de resolver un problema implica ser consciente de las necesidades de los demás, por lo que implica ser capaz de **comprender los sentimientos de los demás**. La práctica de la observación, que está más relacionada con las capacidades cognitivas, y la práctica de la empatía, que está más relacionada con los sentimientos, desarrolla un sentido de la **inteligencia emocional** que está en el centro de la toma de iniciativas. Dado que tomar iniciativas es la traducción de un impulso interno que se transforma en una acción externa, ser capaz de leer una situación y comprender el potencial de una acción combina el conocimiento de uno mismo con el conocimiento de los demás, lo que se describe como inteligencia emocional. Dicen los psicólogos que si el coeficiente intelectual cuenta con un 25% del éxito en la vida, la inteligencia emocional, que incluye la toma de iniciativas, cuenta con todo el resto, y es por tanto una capacidad fundamental.

## Actividad para el desarrollo del conocimiento - nº1: Lapsos de motivación

<b>Tipo de actividad</b>
Actividad física
<b>Propósito/objetivo</b>
Entender qué es la motivación y cómo nos impulsa a tomar iniciativas.
<b>Tamaño del grupo / individual</b>
Individual + grupos de 3
<b>Material necesario</b>
Sistema de recompensas.
<b>Duración estimada</b>
6 minutos de vídeo + 20 minutos de actividad + 20 minutos de reflexión
<b>Instrucciones</b>
<p><b>Fase 1:</b> muestra el vídeo sobre <a href="#">Bienestar para los niños: Motivación</a>, que encontrarás en la sección de enlaces/referencias.</p> <p><b>Fase 2:</b> Para esta actividad, los alumnos trabajan primero individualmente y luego en grupo. El ejercicio consiste en dar vueltas alrededor de la pista de atletismo (o en una piscina). En función de las capacidades físicas de la clase, el profesor debe establecer la cantidad de vueltas, o un temporizador, que sea lo suficientemente exigente para los alumnos pero que no sea demasiado desalentador.</p> <p>Ejercicio nº 1: Los alumnos tienen que hacer una ronda de vueltas (cantidad determinada por el profesor). En esta ronda deben participar todos los alumnos. Se considera una actividad individual y cada alumno obtiene un punto (o una recompensa) por completar las vueltas.</p> <p>Ejercicio nº 2: Después de una breve pausa, se pide a los alumnos que realicen la misma tarea individualmente, y que hagan otra ronda de vueltas. Esta vez, el profesor explica a los alumnos que no es obligatorio que completen las vueltas, ni siquiera que participen en el ejercicio, pero</p>

que si no llegan a la meta, no obtendrán ningún punto/recompensa. Si completan las vueltas, obtendrán una recompensa mayor que en el ejercicio nº 1.

Ejercicio nº 3: Tras un breve descanso, el profesor explica a los alumnos que van a completar la misma cantidad de vueltas, pero esta vez en equipo. El profesor coloca a los alumnos en grupos de tres, y para que cada grupo obtenga una recompensa, todos los miembros del equipo deben llegar a la meta. Si uno de los miembros del equipo se rinde y no completa las vueltas, el equipo no obtiene ningún punto/recompensa. Sólo al terminar la actividad, el profesor explica a los alumnos que todos los puntos recogidos por cada alumno durante esos tres ejercicios contarán para los puntos de su nuevo equipo. Acumulando los puntos individuales de cada uno de los tres miembros durante los ejercicios n.º 1 y n.º 2, más los puntos recogidos como grupo en el ejercicio n.º 3, el equipo con mayor puntuación es el ganador.

**Fase 3:** Después de ver el vídeo y realizar la actividad, pida a cada alumno que reflexione sobre el punto siguiente. Deje un tiempo para la reflexión y, a continuación, inicie un debate formulando estas preguntas: ¿Qué te motivó durante este ejercicio? ¿Estabas más motivado cuando tenías que correr solo o en grupo? ¿Estabas más motivado cuando supiste que tus puntos individuales contaban para los puntos de tu equipo? Identifica las recompensas internas que pensaste y las externas. ¿Crees que necesitamos motivación para tomar iniciativas?

#### Enlaces / referencias

<https://www.youtube.com/watch?v=LXSbuT-OkC8>

#### Consejos adicionales, opciones o adaptaciones, listas de comprobación, etc.

El objetivo de esta actividad es que los alumnos reflexionen sobre su propio impulso y lo que les motiva. Para ello, el profesor puede optar por anunciar antes de cada vuelta de carrera (o de natación) que los puntos obtenidos contarán para un resultado colectivo, poniendo así a prueba el proceso de reflexión de los alumnos, o bien anunciar que las recompensas son colectivas sólo después de realizar los ejercicios, lo que pondría de relieve un factor de motivación diferente, ya que los alumnos pensarían en lo que les motivó a posteriori (conociendo las recompensas, o sin conocerlas).

## Actividad para el desarrollo del conocimiento - nº2: Carrera de empatía

#### Tipo de actividad

Actividad física

#### Propósito/objetivo

Entender qué es la empatía y cómo la utilizamos para tomar iniciativas.

#### Tamaño del grupo / individual

Equipos de dos

#### Material necesario

pliegues ciegos, tótems (o cualquier objeto que sirva de recompensa)

#### Duración estimada

5 minutos de vídeo + 20 minutos de actividad + 20 minutos de reflexión

### Instrucciones

**Fase 1:** mostrar el vídeo sobre [Todo sobre la empatía \(para niños\)](#), que se encuentra en la sección de enlaces/referencias.

#### Fase 2:

Ejercicio nº 1: El profesor divide a los alumnos en parejas. Un miembro de cada pareja tiene los ojos vendados y debe ir a buscar un tótem siguiendo las instrucciones del otro miembro del equipo que puede ver. Cada alumno con los ojos vendados se coloca en la misma línea de salida, pero con la suficiente distancia entre ellos para no chocar. Hay un tótem para cada equipo, por lo que cada tótem se identifica con un número o color (por ejemplo, el equipo n1 tiene que recuperar el tótem n1). La distancia hasta el tótem de cada estudiante es la misma para todos, pero los tótems están colocados en lugares diferentes. El primer estudiante que recupere el tótem de su equipo gana.

Ejercicio nº 2: Repite el juego intercambiando los papeles de los alumnos del equipo. El que tiene los ojos vendados pasa a ser el que da las instrucciones. Antes de que comience la segunda ronda, el profesor cambia el lugar de los tótems para que sea más justo.

**Fase 3:** Después de ver el vídeo y realizar la actividad, el profesor pide a cada alumno que reflexione sobre lo siguiente: **a los alumnos que daban instrucciones**, ¿cuál fue su estrategia al dirigir a su compañero? ¿Intentaste ponerte en el lugar de tu compañero e intentar comprender lo que se siente al no ver? ¿Crees que utilizaste la empatía? ¿Te resultó difícil? **a los alumnos que tenían los ojos vendados**, ¿crees que tu compañero te dio instrucciones claras? ¿Crees que tu compañero tuvo suficientemente en cuenta tu situación (de no poder ver) y las dificultades que tenías? ¿Qué te hubiera gustado que tu compañero hiciera de forma diferente para ayudarte mejor? ¿Crees que necesitamos empatía para tomar la iniciativa de ayudar a los demás?

### Enlaces / referencias

<https://www.youtube.com/watch?v=Itp21tly8nM>



## Actividad Conocimiento - nº3: La Bola Mirador

para el Desarrollo del

<b>Tipo de actividad</b>	Actividad física
<b>Propósito/objetivo</b>	Reconocer, interpretar y procesar las emociones en uno mismo y en los demás.
<b>Tamaño del grupo / individual</b>	Todos los alumnos de la clase forman parte del mismo grupo.
<b>Material necesario</b>	Una pelota.
<b>Duración estimada</b>	4 minutos de vídeo + 25 minutos de actividad + 20 minutos de reflexión
<b>Instrucciones</b>	<p><b>Fase 1:</b> mostrar el vídeo sobre el <a href="#">Desarrollo de la Inteligencia Emocional</a> , que se encuentra en la sección de enlaces/referencias.</p> <p><b>Fase 2:</b> En esta actividad, todos los alumnos forman parte del mismo equipo. El objetivo es que los alumnos se pasen la pelota con las manos. Cada vez que la pelota no es atrapada y cae al suelo, el equipo gana un punto. El objetivo es tener la menor cantidad de puntos posible.</p> <p>Ejercicio nº 1: En la primera fase de la actividad, se da a los alumnos una pelota con la única consigna de pasársela unos a otros y evitar que se les caiga. Esto es como un calentamiento y los alumnos pueden jugar durante 10 minutos.</p> <p>Ejercicios nº 2: En el segundo ejercicio, los alumnos tienen que realizar la misma actividad, pero esta vez no pueden utilizar su voz para llamarse unos a otros. En su lugar, tienen que prestar atención y mirarse a los ojos. Sin pronunciar ninguna palabra, ni hacer ningún gesto que indique a quién eligen para lanzar la pelota, los alumnos tienen que mirar a los ojos de los demás y lanzar la pelota. Pueden disponer de unos segundos para observar la situación o</p>

esperar a que la persona que han elegido para enviar la pelota establezca contacto visual. El profesor debe insistir en que los alumnos deben establecer contacto visual antes de lanzar la pelota y que no pueden utilizar sus nombres u otros gestos para dar indicaciones. Esta actividad puede durar entre 10 y 15 minutos.

Al final del ejercicio, los profesores anotan los puntos y comparan las puntuaciones entre el ejercicio nº 1 y el ejercicio nº 2.

**Fase 3:** Después de ver el vídeo y realizar la actividad, se pide a los alumnos que reflexionen individualmente sobre lo siguiente: ¿qué diferencia has notado entre el primer y el segundo ejercicio? ¿Crees que el equipo tuvo más éxito en el segundo ejercicio y por qué? ¿Cómo te sentiste cuando te eligieron para atrapar la pelota (bajo la presión de dejar caer la pelota, feliz de ser elegido, satisfecho)? ¿Cómo te sentiste cuando no te eligieron para coger la pelota? Cuando elegiste a alguien para lanzarle la pelota, ¿cuáles fueron las razones (se basó en la estrategia (la persona estaba bien situada), en tus propios sentimientos (te gusta esa persona) o en tu interpretación de los sentimientos de la otra persona (te pareció que la persona quería la pelota o estaba preparada para cogerla))?

#### **Enlaces / referencias**

<https://www.youtube.com/watch?v=n9h8fG1DKhA&t=152s>

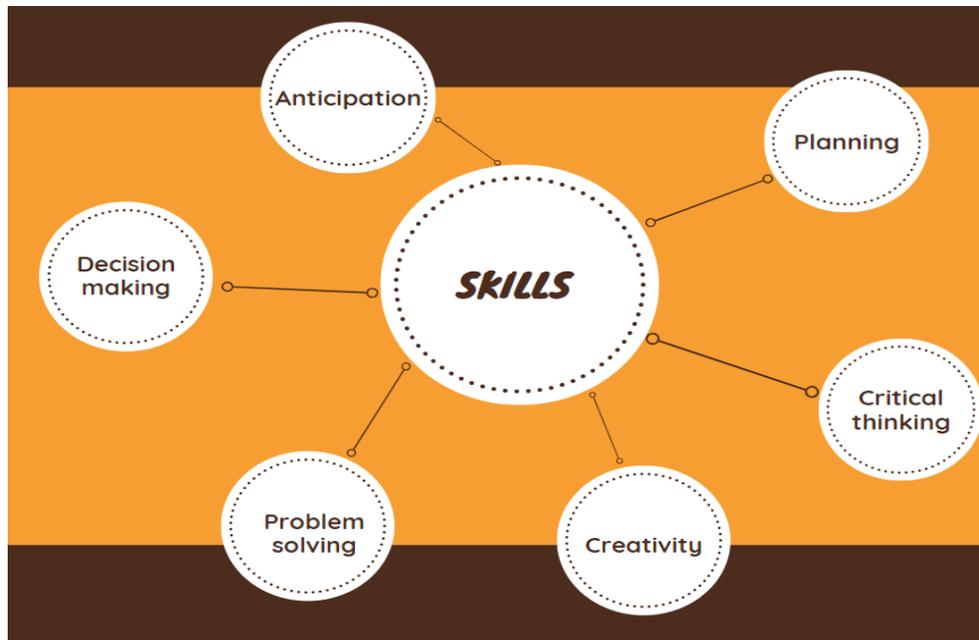
#### **Consejos adicionales, opciones o adaptaciones, listas de comprobación, etc.**

Al final, el profesor explica que una forma de conectar con los demás y de obtener pistas sobre cómo se sienten es a través del contacto visual y el lenguaje corporal. Esta actividad funciona mejor en grupos grandes para permitir que cada alumno experimente diferentes situaciones (algunos no serán elegidos para coger la pelota, otros serán elegidos varias veces, otros dejarán caer la pelota, otros nunca la dejarán caer,... ). Esta variedad de situaciones da la oportunidad de tener una variedad de sentimientos de los que hablar.

## Habilidades

Tomar la iniciativa es una competencia que implica el desarrollo de diversas habilidades. En

de  
se  
una



ya  
ellas proceden del intelecto.

efecto, la capacidad tomar iniciativas apoya en base de habilidades blandas. Estas habilidades blandas pueden calificarse como habilidades mentales, que todas

La primera habilidad que implica la toma de iniciativas es la capacidad **de anticipación**. La anticipación significa que se ha observado la situación, se ha identificado un problema y se ha

pensado en los posibles resultados. La observación de la situación se hace de una manera analítica que procesa los pros y los contras de los diferentes cursos de acción. Este proceso analítico proviene de la capacidad **de pensar críticamente**. El pensamiento crítico también está relacionado con la capacidad de reconocer los problemas y aprovecharlos como oportunidades. Cuando se identifica el problema, se piensa en una solución para resolverlo eficazmente. Esto implica la capacidad **de resolver problemas**, pero también la capacidad **de planificar** un curso de acción y de organizar las ideas para actuar. **Tomar la decisión de actuar** se considera la principal habilidad en la toma de iniciativas ya que, sin una decisión, no se actúa y, por tanto, el proceso de toma de iniciativas no está completo. La **creatividad** también está implicada al ver los problemas desde un ángulo diferente, al ser innovador al asumir un nuevo papel que puede poner de manifiesto nuevas habilidades y al actuar de forma independiente.

### Actividad para el desarrollo de habilidades - nº1: La isla de los cocodrilos

<b>Tipo de actividad</b>
Actividad estratégica y física
<b>Propósito/objetivo</b>
Anticipar las necesidades propias y de los miembros del equipo.
<b>Tamaño del grupo / individual</b>
6-10 por equipo
<b>Material necesario</b>
Cuerda o pintura para marcar cada isla, hojas de papel de colores o pequeños aros de colores.
<b>Duración estimada</b>
30 minutos de actividad + 15 minutos de reflexión
<b>Instrucciones</b>
<b>Fase 1:</b>
<u>Instrucciones de la actividad:</u>
A cada equipo se le asigna un color y una "isla". Las islas deben designarse con una cuerda, pintura o bandera de color, y colocarse lejos unas de otras, por ejemplo en cada esquina de una habitación muy grande o en un espacio abierto.
<u>El objetivo:</u>
Al principio, cada equipo se coloca en la isla equivocada (por ejemplo, el equipo azul se coloca en la isla roja). El objetivo de cada equipo es llegar a su isla con el mayor número de miembros posible (el equipo azul debe llegar a la isla azul).
<u>El reto:</u>
Para viajar de una isla a otra, los equipos tienen que cruzar el océano. El reto es que el océano está infestado de cocodrilos, por lo que los equipos tienen que utilizar balsas para navegar por el océano. Estas balsas están representadas por hojas de papel y se colocan en el suelo. El profesor las coloca y construye un camino hacia las islas. Las balsas que ya están en el suelo no se pueden mover, están fijas y los alumnos tienen que correr hacia ellas. Debe haber la misma cantidad de balsas para cada equipo, y deben estar identificadas por colores (hojas de papel

azul para el equipo azul). Los equipos tienen que avanzar de una balsa a otra, una por una, para acercarse a la isla. Sin embargo, tienen dos dificultades:

- Cada balsa puede soportar una sola persona, por lo que sólo debe haber una persona por hoja de papel.
- A medida que se acerquen a sus islas, los equipos notarán que cada vez hay menos balsas disponibles, por lo que no todos los miembros del equipo podrán encontrar hojas de papel y escapar de los cocodrilos.

#### La solución:

El profesor tiene un papel fundamental en esta actividad, ya que controla los movimientos del juego. En efecto, basándose en el mismo principio del juego de la "silla musical", cuando el profesor da una señal (con un silbato o cualquier sonido fuerte), los cocodrilos se duermen y los alumnos pueden bajar de sus balsas para trasladarse a las más cercanas a su isla. El profesor debe decidir el tiempo que se asigna a los alumnos entre cada "tiempo de sueño de los cocodrilos" (por ejemplo, cuando el profesor da la señal, los alumnos tienen diez segundos para pasar de una balsa a otra). Cuando el profesor vuelve a dar la señal, todos los alumnos deben estar en una balsa. Los que siguen en el océano son eliminados. A medida que el juego avanza, es cada vez más complicado para los alumnos encontrar las balsas. La solución es:

- Se colocarán varias "boyas de señalización" entre las islas. En esas boyas de señalización se colocan hojas de papel adicionales con todos los colores de los equipos.
- Durante el "tiempo de sueño del cocodrilo", los alumnos pueden ir a esas boyas y coger balsas adicionales para su equipo y colocarlas en el suelo. Sólo pueden coger una por persona a la vez, y deben volver a una balsa antes de que el profesor dé la señal de fin. Antes de pisar la balsa, deben volver con las manos vacías, no pueden mantener las hojas de papel extra en sus manos, tienen que colocarlas en el suelo. Una vez que un miembro del equipo coloca una nueva balsa en el suelo, ésta ya no se puede mover, es fija.

Al tener acceso a esas hojas de papel adicionales, los equipos tienen la oportunidad de construir sus propios caminos para llegar a sus islas con el mayor número posible de miembros del equipo, pero corren el riesgo de ser eliminados si tardan demasiado en llegar a las boyas de señalización y se encuentran en el océano después de la señal del profesor. El profesor alterna el juego entre el "tiempo de la balsa" (cuando los alumnos están en una balsa y no pueden moverse), y el "tiempo del cocodrilo dormido" (cuando los alumnos pueden moverse para avanzar hacia su isla), hasta que todos los equipos hayan llegado a sus islas y no quede ningún jugador en el océano. El equipo que haya llegado a su isla con el mayor número de miembros es el equipo ganador.

#### **Fase 2:**

Después de la actividad, el profesor coloca a los alumnos en un círculo para debatir. En primer lugar, el profesor explica la estrategia del juego. Dado que los alumnos tienen que analizar la situación contando la cantidad de balsas frente a la cantidad de miembros del equipo, y deciden qué hacer (ir a la boya de señalización para coger balsas adicionales o no), este juego pretende poner a prueba su capacidad de anticipación y pensamiento crítico. A medida que los alumnos anticipan sus próximos pasos, algunos toman la iniciativa de recoger más balsas para sí mismos o para los miembros de su equipo. Una vez que el profesor ha destacado las

habilidades utilizadas en la actividad, invita a los alumnos a reflexionar sobre su propia actuación en el juego y les pide que respondan: ¿Crees que has utilizado la anticipación y la capacidad crítica durante el juego? ¿Cómo? ¿Tomaste la iniciativa de recoger más balsas para ti y tu equipo? En caso afirmativo, ¿por qué? Si no, ¿por qué?

**Enlaces / referencias**

<https://minevaganti.org/wp-content/uploads/2018/06/Guidebook-on-Entrepreneurial-Skills-Development-Through-Sport-Education.pdf>



**Actividad para el desarrollo de habilidades - n °2: Carrera de obstáculos**

<b>Tipo de actividad</b>	Actividad física
<b>Propósito/objetivo</b>	Esta actividad trata sobre la toma de decisiones y la resolución de problemas.
<b>Tamaño del grupo / individual</b>	Grupos de 4 a 6 personas
<b>Material necesario</b>	Carrera de obstáculos
<b>Duración estimada</b>	25 minutos de actividad + 15 minutos de reflexión
<b>Instrucciones</b>	<p><b>Fase 1:</b></p> <p><u>Instrucciones:</u> Al igual que en las carreras de obstáculos tradicionales, el profesor coloca diversos obstáculos para que los alumnos los superen. Cada equipo está formado por entre cuatro y seis miembros que se unen entre sí con una cuerda.</p> <p><u>El objetivo:</u> El objetivo es que los equipos lleguen a la meta. El equipo que llegue primero gana.</p> <p><u>El reto:</u> Como los miembros del equipo están pegados unos a otros, les resulta más difícil moverse y</p>

tendrán que comunicarse y trabajar juntos para avanzar en el curso. Otro reto para ellos es que el profesor no asigna un líder de equipo. En su lugar, el profesor deja total libertad para que el equipo decida sus propias estrategias de forma conjunta.

**Fase 2:**

Una vez terminada la actividad, el profesor pide a los alumnos que se sienten con su equipo para debatir. El profesor pide a cada equipo que reflexione sobre lo siguiente: ¿Quién dirías que tomó más iniciativas y/o decisiones en tu equipo? ¿Cómo/de qué manera tomó esa persona la iniciativa? ¿Actuó alguien como líder del equipo, o participaron varios miembros/todos en el proceso de toma de decisiones? ¿Quién fue el más rápido en resolver los problemas? ¿Se ofreció voluntario para realizar una acción (como ir el primero, o el último, a enfrentarse a un obstáculo)? ¿Alguien animó al equipo? ¿Crees que el trabajo en equipo y la estrategia fueron eficientes para la actividad?

**Consejos adicionales, opciones o adaptaciones, listas de comprobación, etc.**

Para esta actividad, es interesante que se seleccionen diferentes tipos de obstáculos, de manera que algunos requieren más trabajo físico, otros requieren que todo el grupo avance al mismo tiempo, otros requieran que cada persona avance de uno en uno.

**Actividad para el desarrollo de competencias - n°3: Planificación estratégica**

<b>Tipo de actividad</b>	Actividad de planificación
<b>Propósito/objetivo</b>	Comprender y aplicar el pensamiento crítico y la creatividad.
<b>Tamaño del grupo / individual</b>	Dos equipos
<b>Material necesario</b>	Hoja de trabajo
<b>Duración estimada</b>	minutos de vídeo + 30 minutos de planificación + actividad + 15 minutos de reflexión
<b>Instrucciones</b>	<p><b>Fase 1:</b> muestra el vídeo sobre <a href="#">¿Qué es el pensamiento crítico?</a> que se encuentra en la sección de enlaces/referencias.</p> <p><b>Fase 2:</b> Los alumnos se dividen en dos equipos y se les da una hoja de trabajo. El profesor explica que todos van a jugar a un juego de pelota. Aquí el profesor puede decidir el juego que se considera más adecuado para esta actividad en términos de planificación estratégica (fútbol, baloncesto, voleibol, rugby,... ). En grupos, los alumnos tienen que idear una estrategia de equipo para enfrentarse al otro equipo.</p> <p>En la hoja de trabajo encontrarán preguntas y pautas para dirigir su debate. La tarea principal es que se asignen mutuamente los roles para el juego: quién va a estar en el equipo defensor, quién va a estar en el equipo atacante, quién va a ser el guardián,... Los alumnos deben discutir los puntos fuertes de cada uno y analizar lo que cada uno puede aportar al juego para tomar estas decisiones. También se les invita a crear un rol propio si creen que uno de ellos</p>

puede ayudar de forma más específica según sus capacidades.

**Fase 3:** Juega el juego.

**Fase 4:** Después de la actividad, el profesor coloca a los alumnos en sus equipos e inicia un debate. El profesor pide a los alumnos que reflexionen sobre el proceso de la fase 2 y les pregunta: ¿has aplicado el pensamiento crítico durante esta sesión? ¿Fue difícil/fácil? ¿Sintieron todos que se les tuvo bien en cuenta? Después de jugar y aplicar tu estrategia, ¿crees que tu estrategia fue eficiente? ¿Qué harías diferente la próxima vez?

#### Enlaces / referencias

<https://www.youtube.com/watch?v=-eEBuqwY-nE>

<http://article.sapub.org/10.5923.j.sports.20140405.07.html#Sec3>

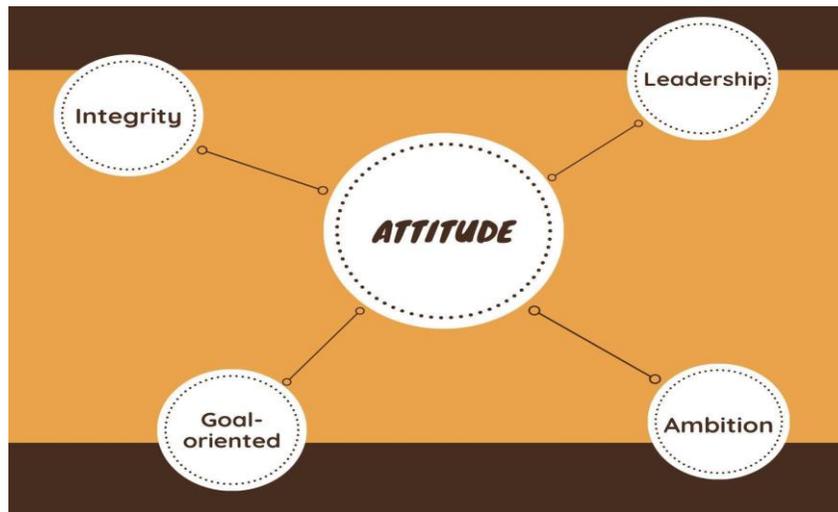
#### Consejos adicionales, opciones o adaptaciones, listas de comprobación, etc.

Antes de llevar a cabo esta actividad, se recomienda al profesor que lea el artículo sobre [Potenciar](#) el pensamiento crítico en la educación física, en especial la sección 3. **El pensamiento crítico en la educación física**, la sección 4. **El papel del instructor en la clase de educación física**, y la sección 5. **Estrategias para fomentar el Pensamiento Crítico en la Educación Física**.

## Actitud

La acción de tomar iniciativas está provocada por un conjunto de valores y sentimientos que tiene cada individuo. Aunque éstos pueden diferir de una persona a otra, la toma de iniciativas estimula una actitud general que puede identificarse a través del liderazgo, la integridad, la ambición y la orientación hacia los objetivos. Cuando tomamos la iniciativa de llevar a cabo una acción que tiene un impacto en los demás o en nosotros mismos, desarrollamos **un sentido de liderazgo**. De hecho, al tomar nuestro propio juicio y nuestras propias decisiones, nos convertimos en el líder de nuestras propias acciones y desarrollamos la independencia. Esta independencia está muy relacionada con la autodirección, y también nos hace más confiables para nosotros mismos, y para los demás. El liderazgo estimula **la integridad**, ya que una persona que toma iniciativas actúa como modelo, mostrando el ejemplo de la proactividad y de la acción que hay que llevar a cabo. A través del liderazgo y la integridad, desarrollamos una moral más alta, ya que nos proponemos crear los mejores resultados para nosotros mismos y para los demás.

Tomar iniciativas también fomenta una actitud **orientada a la acción y a la consecución de objetivos** que desarrolla la perseverancia y la voluntad y capacidad de asumir riesgos. Al tomar iniciativas, aprendemos a ser decisivos y a defender nuestros objetivos, lo que estimula la confianza en nosotros mismos y nos hace sentirnos cómodos con nuestras propias decisiones sin la aportación de los demás. Incluso más que la confianza, tomar iniciativas proviene del **sentido de la ambición**. Ser capaz de detectar las oportunidades se deriva del optimismo y la determinación que están en la base de la ambición. Ser ambicioso también significa tener una mentalidad curiosa y valiente, que piensa con antelación para comprender mejor lo que se quiere conseguir y cómo proceder para lograrlo. Una actitud ambiciosa es lo que fomenta las iniciativas, ya que es el deseo de buscar el crecimiento y las mejoras.



### Actividad para el desarrollo de actitudes - nº1: Ser el entrenador

<b>Tipo de actividad</b>	Juego de roles
<b>Propósito/objetivo</b>	Desarrollar un sentido de liderazgo e integridad.
<b>Tamaño del grupo / individual</b>	Pares
<b>Material necesario</b>	Material de gimnasia
<b>Duración estimada</b>	60 minutos de actividad + 30 minutos de reflexión
<b>Instrucciones</b>	

### Fase 1:

El profesor agrupa a los alumnos en parejas y les explica que, en cada pareja, los alumnos se turnan para ser un preparador físico para el otro, o un aprendiz. El profesor reparte una hoja de trabajo a cada alumno y les asigna 10 minutos para que escriban los ejercicios de fitness que asignan a su aprendiz. Los alumnos tienen que idear una serie de ejercicios que hayan practicado previamente con el profesor y que puedan supervisar fácilmente. Los alumnos son libres de elegir el tipo de entrenamiento, el material necesario, la cantidad de repeticiones, el orden del entrenamiento,... El objetivo es que cada alumno experimente el papel de líder y se ponga en una situación en la que se tomen decisiones independientes.

Tras completar sus hojas de trabajo, cada pareja pasa a la parte de la actividad. Los alumnos disponen de unos 25 minutos cada uno para "ser el entrenador", durante los cuales tienen que ayudar al alumno a realizar el ejercicio, pero también darle un feedback constante después de cada ejercicio, como haría un verdadero entrenador. Después de 25 minutos, los papeles se intercambian (el entrenador se convierte en el alumno, y viceversa). Es importante que el profesor de educación física supervise a todos los alumnos para garantizar la seguridad y aconsejar a los pequeños entrenadores, ya que el profesor de educación física es también un modelo a seguir. En la sección de "enlaces/referencias" se puede encontrar una serie de ejercicios de fitness que se pueden realizar en pareja o en solitario.

### Fase 2:

Este es el momento de la reflexión que se divide en tres partes. **En la parte 1)**, se invita a cada alumno a coger de nuevo su hoja de trabajo (la misma en la que anotó su rutina de entrenamiento), y a responder a las preguntas de autorreflexión: ¿Cómo te has sentido al ser el entrenador? ¿Te sientes cómodo en posiciones de liderazgo, y por qué? ¿Te resultó fácil aportar ideas para los entrenamientos? ¿Qué tipo de habilidades utilizaste para tomar tu decisión? **En la parte 2)**, los alumnos vuelven a formar parejas y se dan retroalimentación entre ellos sobre su actuación como entrenadores: Como entrenador, ¿qué crees que hizo bien tu compañero? ¿Cuáles crees que fueron los retos de tu entrenador? **En la parte 3)**, el profesor reúne a todos los alumnos e inicia un debate en grupo, pidiendo a los alumnos que compartan lo que han escrito y que identifiquen las actitudes desarrolladas a través de la actividad (liderazgo, integridad, ser un modelo de conducta).

### Enlaces / referencias

<https://www.youtube.com/watch?v=IBuqPgds0KM>

### Consejos adicionales, opciones o adaptaciones, listas de comprobación, etc.

En lugar de los ejercicios de fitness, el profesor de educación física es libre de elegir cualquier tipo de ejercicio físico que requiera entrenamiento en pareja y que sea lo suficientemente seguro para que los alumnos lo reproduzcan por sí mismos.

## Actividad para el Desarrollo de Actitudes - n°2: Coreografiarme

### Tipo de actividad

Actividad física

<b>Propósito/objetivo</b>
Enseñar la confianza en sí mismo y la fiabilidad
<b>Tamaño del grupo / individual</b>
Grupos de 4 a 7 personas
<b>Material necesario</b>
Música
<b>Duración estimada</b>
60 minutos de actividad + 15 minutos de reflexión
<b>Instrucciones</b>
<p><b>Fase 1:</b></p> <p>En grupos, los alumnos tienen que crear una breve coreografía de baile. Son libres de elegir la música y toda la coreografía por sí mismos. La coreografía puede ser escrita o practicada por los alumnos. Es su propia responsabilidad elegir el modo de proceder. El tiempo que se da para trabajar en la coreografía depende del tiempo disponible en la clase, por lo que la duración de la coreografía depende también del tiempo disponible, aunque cada grupo debería presentar un baile de unos 3-5 minutos. En la parte 1) de la actividad, cada grupo trabaja en la invención de la coreografía y en la elección de una música. En la parte 2), se asigna a los equipos la tarea de enseñar sus bailes a otro equipo (por ejemplo, el equipo A enseña al equipo B, y viceversa). Es importante que el profesor divide el tiempo en dos rondas diferentes, una ronda en la que el equipo A enseña al equipo B, y otra ronda en la que el equipo B enseña al equipo A. En la parte 3), cada equipo interpreta la nueva coreografía enseñada por el otro equipo delante de todos. Al final de las actuaciones, los alumnos y el profesor votan qué coreografía se ha reproducido mejor.</p> <p><b>Fase 2:</b></p> <p>Tras la actividad, el profesor invita a los alumnos a reflexionar colectivamente: ¿Por qué crees que el equipo X ha ganado el reto? ¿Cuáles fueron las dificultades que encontró su grupo durante la creación de la coreografía? ¿Cuáles fueron las dificultades encontradas durante la enseñanza de vuestra coreografía al otro equipo? ¿Crees que has hecho un buen trabajo enseñando tu baile al otro equipo? Después de que los alumnos se hayan expresado (al menos un alumno por grupo), el profesor explica la importancia de la confianza en uno mismo y de la fiabilidad en los puestos de liderazgo y en la toma de decisiones.</p>
<b>Consejos adicionales, opciones o adaptaciones, listas de comprobación, etc.</b>
Esta actividad puede llevarse a cabo en varias sesiones. Algunas sesiones pueden dedicarse a la creación de la coreografía y otras a las actuaciones del grupo. Lo importante de la actividad es mantener la idea de que un grupo enseñe una coreografía a otro.

### Actividad para el desarrollo de actitudes - n°3: ¿Qué es la ambición?

<b>Tipo de actividad</b>
Actividad de reflexión
<b>Propósito/objetivo</b>
Comprender la ambición y su función en la toma de iniciativas.

<b>Tamaño del grupo / individual</b>
Individual
<b>Material necesario</b>
Algo para escribir (hoja de trabajo)
<b>Duración estimada</b>
30 minutos para la fase 1 + 3 minutos de vídeo + 15 minutos de reflexión
<b>Instrucciones</b>
<p><b>Fase 1:</b></p> <p>Los alumnos reciben una hoja de trabajo (la hoja puede ser creada por el profesor de educación física en el formato que prefiera) en la que hay varias preguntas que abordan su objetivo personal en la clase de educación física. En función del tipo de deporte que se imparte durante el curso escolar en su clase, cada alumno dedica un tiempo a responder a las siguientes preguntas. El profesor de educación física puede confeccionar la hoja de trabajo utilizando las siguientes preguntas, aunque es libre de añadir/eliminar/modificar las preguntas, teniendo en cuenta el objetivo de las mismas: que los alumnos reflexionen sobre sus propias intenciones concienciando sobre su capacidad para tomar decisiones por sí mismos, animándoles a tener objetivos, y poniéndoles en un proceso de iniciativas escribiendo un plan claro de acciones.</p> <p>P1a: ¿Qué tipo de mejoras físicas quieres conseguir este año escolar durante la clase de educación física? (ejemplo de respuestas: ser más fuerte, mejorar en el tenis, ser capaz de hacer flexiones...). Aquí los alumnos deben escribir sus objetivos lo más detalladamente posible (ejemplo: quiero ser capaz de nadar tres vueltas en menos de 2 minutos). Da a los alumnos al menos tres logros diferentes para que los escriban.</p> <p>P1b: ¿Cómo piensas realizar esas mejoras? (Aquí los alumnos deben describir las acciones y los planes concretos que han hecho para alcanzar sus objetivos. Este plan de acción debe surgir de ellos mismos, sin que se lo dicte un profesor o sus padres, ya que el objetivo es poner de relieve que están tomando las iniciativas al escribir su propio plan).</p> <p>P2: ¿Qué tipo de conocimientos, habilidades y/o actitudes deseas desarrollar a través de las actividades físicas ofrecidas en clase? Aquí los alumnos tienen que escribir sus objetivos lo más detalladamente posible. Pueden responder a la pregunta de forma más general, y luego tienen que responder a la pregunta para los tres objetivos físicos mencionados anteriormente.</p> <p>P3: ¿Cómo esperas que lo que aprendes en la clase de educación física te ayude en otros aspectos de tu vida y de tu futuro? Aquí los alumnos tienen que escribir sus objetivos de la forma más detallada posible. Pueden responder a la pregunta de forma más general, y luego tienen que responder a la pregunta para los tres objetivos físicos mencionados anteriormente.</p> <p>→ Ejemplo de respuesta: P1 'Me propongo llegar a ser bueno anotando en baloncesto', P2 'Creo que ser mejor anotando me ayudará a desarrollar la confianza en mí mismo y la conciencia de mis propias capacidades', P3 'Espero que al tener más confianza en</p>

mí mismo, podré creer más en mis propias decisiones y tomar más iniciativas en mi vida'.

**Fase 2:** Después de completar su hoja de trabajo, los alumnos ven este breve vídeo [¿Qué significa para ti la ambición?](#) que se encuentra en la sección de enlaces/referencias.

**Fase 3:** Después de ver el vídeo, los profesores invitan a los alumnos a reflexionar sobre el significado de la ambición. El profesor puede formular algunas preguntas como las siguientes ¿Qué significa para ti la ambición? ¿Crees que tienes ambición? ¿Por qué es importante tener ambición? Aquí es importante que el profesor concluya diciendo que la ambición es lo que nos impulsa a tomar iniciativas, ya que tenemos el objetivo de conseguir algo por nosotros mismos, y por tanto todos tenemos ambición en nuestro interior. Así como no hay metas pequeñas, no hay ambición grande o pequeña, lo importante es poder identificar qué metas queremos alcanzar y tomar acciones para alcanzarlas.

#### Enlaces / referencias

<https://www.youtube.com/watch?v=zSW6HRkS-NA>

## Módulo 5: Autoeficacia y autoconciencia

### Introducción

La autoconciencia y la autoeficacia son habilidades vitales para todos, sin importar la edad o el estatus social. La Organización Mundial de la Salud reconoce la autoconciencia como una de las diez habilidades vitales que promueven el bienestar. La autoconciencia significa tener una idea clara de la propia identidad y es la base para ser eficaz, por lo tanto para tener una fuerte autoeficacia en la escuela, en el trabajo y en la vida. La autoconciencia promueve el autodesarrollo y mejora "el dominio del entorno, la conexión con los ideales y las acciones

basadas en la mente y el corazón", que son fundamentales para un liderazgo eficaz (Karp, 2012, p. 128). Albert Bandura (psicólogo) ha definido la autoeficacia como las creencias de las personas en sus capacidades para ejercer el control sobre su propio funcionamiento y sobre los

acontecimientos que afectan a sus vidas. La confianza se ha utilizado a menudo como sinónimo de autoeficacia porque es más familiar y comprensible para la gente corriente.

Aumentar la autoconciencia es esencial para aumentar la autoeficacia, pero ¿cómo puede una persona empezar a trabajar en ello? Bueno, es esencial seguir 4 pasos principales 1) identificar sus **Fortalezas y Debilidades**; 2) identificar sus **Amenazas y Oportunidades**; 3) estar dispuesto a cambiar y/reforzar algún aspecto con un enfoque constante en la formación (**Constancy**); 4) y finalmente trabajar su **Autoconfianza** para buscar logros.

Las creencias de las personas sobre su eficacia se desarrollan a partir de cuatro fuentes principales de influencia, entre las que se encuentran las experiencias de dominio (experiencias previas del pasado), las experiencias vicarias (modelado de situaciones después de observar a otros), la persuasión social (retroalimentación y estímulo de otros y el coaching) y los estados emocionales (estado emocional y psicológico). Para tener una fuerte Autoeficacia es importante impulsarnos hacia el **Desarrollo Personal**.

¿Cómo podemos conseguirlo? ¿Cuál es nuestro punto de partida?

La respuesta es tener un buen autoconocimiento que implique entenderse a sí mismo y saber cómo es probable que responda a las situaciones. Esto te permite potenciar las cualidades positivas y ser consciente de cualquier rasgo negativo que pueda reducir la **Autoeficacia**. Las personas autoconscientes toman decisiones conscientes para mejorar sus vidas siempre que sea posible, aprendiendo de las experiencias pasadas. En particular, es posible que tengamos que mejorar la conciencia de nuestros puntos fuertes y débiles, pero también de las amenazas y oportunidades para el Desarrollo Personal. Según el análisis DAFO personal, se trata de los denominados Recursos INTERNOS y EXTERNOS



Las personas conscientes de sí mismas conocen sus puntos fuertes y débiles y se sienten seguras al comunicarnos para asegurarse de que obtienen las oportunidades que desean, y cómo superar las amenazas a su autodesarrollo. Eso les permite ir adquiriendo poco a poco confianza en sí mismos a lo largo del proceso de desarrollo basado en la constancia. Las personas conscientes de sí mismas también conocen sus límites y no tienen problemas para pedir ayuda u orientación, lo que significa ser capaces de encontrar y aceptar mentores.

El autoconocimiento requiere la **comprensión de los propios valores, emociones y sentimientos**. El alumno tiene que someterse a un **autoexamen crítico** de los mismos para asegurarse de que sus valores, emociones y sentimientos son plenamente válidos. Y es importante aceptar y comprender que los valores de cada persona son diferentes.

A través del autoconocimiento, el alumno se da cuenta de que sus habilidades son los principales recursos que le permiten alcanzar sus objetivos. Estas habilidades pueden adquirirse a través de la experiencia, la práctica, la educación y la formación. Sólo mediante el desarrollo de todas las habilidades de la autoconciencia se pueden traducir los valores individuales en acción.

El conocimiento o la información son necesarios para desarrollar el autoconocimiento y las habilidades. El alumno que sabe dónde encontrar la información adecuada es en sí mismo una habilidad esencial. Sin información, sus opciones serán más limitadas. Especialmente en esta época, encontrar información es cada vez más fácil y tenemos acceso a enormes cantidades de información de forma muy rápida y sencilla. Sin embargo, no toda la información está disponible y no toda la información es fiable.

El establecimiento de objetivos será el medio fundamental para que el alumno pueda tomar las riendas de su vida. El proceso de establecer un objetivo implica pensar en los propios valores y en la dirección que le gustaría que tomara su vida. Establecer objetivos personales nos da un sentido de dirección en la vida, lo que es esencial para el empoderamiento personal.

**La confianza en uno mismo y el autocontrol** son dos de las habilidades más importantes para lograr la autoeficacia, que es esencial para cualquier persona que quiera cambiar su comportamiento y fortalecerse.

La mayoría de los alumnos sólo emprenden las tareas que se sienten capaces de hacer y se necesita un gran esfuerzo para superar su falta de confianza en sus propias capacidades. Por lo tanto, enseñarles a mejorar su confianza y a reforzar su **autoestima** puede ser una forma importante de mejorar su capacitación personal.

## Definición de EntreComp

La competencia de autoconciencia y autoeficacia también se incluye en el marco de EntreComp en el área de competencia de recursos y es una de las quince competencias que se asocian al espíritu emprendedor.



**La autoeficacia y la autoconciencia** se describen en EntreComp como "reflexionar sobre sus necesidades, aspiraciones y deseos a corto, medio y largo plazo; identificar y evaluar sus puntos fuertes y débiles individuales y de grupo; creer en su capacidad para influir en el curso de los acontecimientos, a pesar de la incertidumbre, los contratiempos y los fracasos temporales". La autoeficacia y la autoconciencia son uno de los recursos que ayudan a una persona a conseguir determinados resultados en la vida y esta competencia debe desarrollarse a lo largo de toda la vida de una persona.

En el deporte, la **autoeficacia y la autoconciencia** podrían identificarse como la capacidad de evaluarse a sí mismo en determinadas situaciones deportivas o de juego y ser capaz de movilizar sus puntos fuertes y creer en sí mismo para lograr determinados resultados, ya sea como individuo o como equipo. Según las observaciones de los psicólogos deportivos, se observa que los deportistas que tienen una mayor confianza en sí mismos tienen más éxito que los que tienen una menor autoeficacia.

## Conocimiento

**La autoeficacia es la creencia de una persona en su capacidad** para tener éxito en una situación concreta, por eso el punto de partida para ser eficaz tiene que empezar por descubrirse a sí mismo, en pocas palabras, por aumentar su autoconciencia. La autoconciencia es el hábito de prestar atención a la forma en que más concretamente, el autoconocimiento consiste en observar algunos patrones abajo descrito y haciéndonos algunas preguntas:

- **Patrones de pensamiento.** ¿Cómo sueles pensar y explicar lo que te ocurre? ¿Cómo es tu autoconversación? ¿Qué expectativas tienes en determinados entornos o con

determinadas personas? ¿Cuáles son tus creencias fundamentales que influyen en tu forma de pensar?

- **Patrones de emoción.** ¿En qué medida entiendes tus propios estados de ánimo y emociones? ¿Observas y tratas de entender tus emociones o reaccionas a ellas impulsivamente? ¿Ves las emociones difíciles como enemigos que hay que evitar o eliminar o como mensajeros que intentan decirte algo?
- **Patrones de comportamiento.** ¿Sabe por qué tiende a actuar de la misma manera en determinadas situaciones? ¿Sabe qué tipo de acontecimientos le provocan? ¿Comprende lo que motiva sus comportamientos o le lleva a autosabotearse? Dicho de otro modo, el autoconocimiento significa aprender a sentir curiosidad por tu propia



mente.

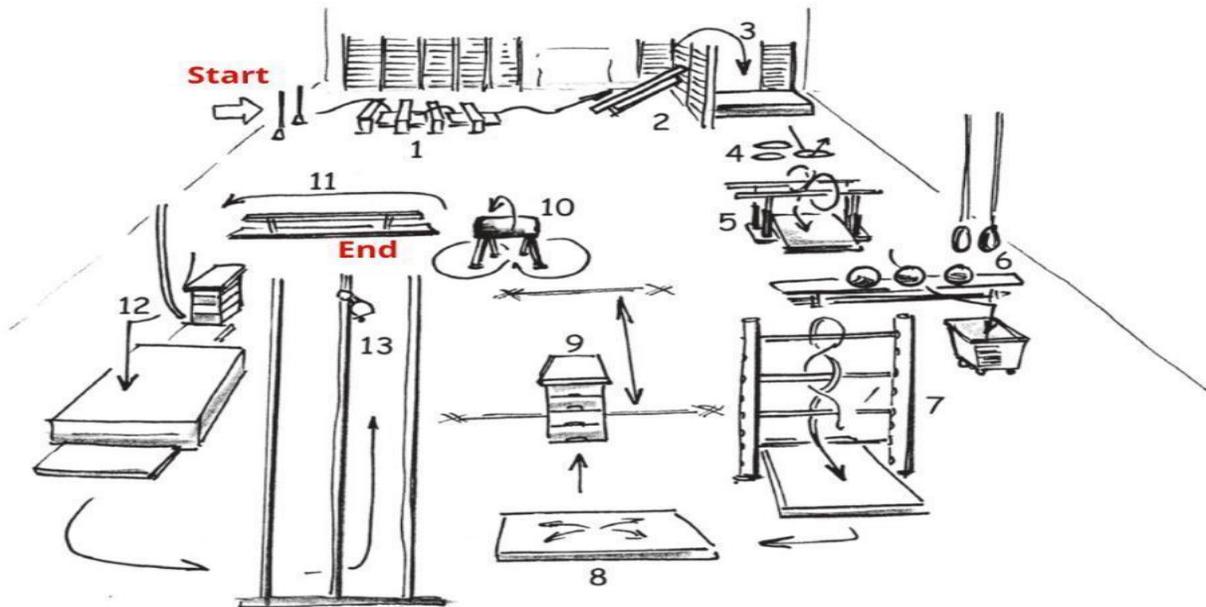
Según esta perspectiva, el primer paso del conocimiento es conocer nuestras "características" en términos de **Fortalezas, Debilidades, Amenazas y Oportunidades (Análisis DAFO personal)**. Eso permite a cualquier persona ser capaz de empezar a trabajar en las Debilidades para convertirlas en Fortalezas; descubrir cuáles son las Oportunidades y cómo afrontar las Amenazas. Teniendo esto claro, las personas pueden empezar a trabajar en su Autoeficacia.

Para ello, y trabajando sobre los patrones mencionados, esta sección se dedicará a ayudar a los estudiantes a conocer más en detalle cuáles son sus elementos DAFO para reforzar su Autoconciencia con el fin de llegar a ser conscientes de ellos y ser capaces de decidir invertir en el Desarrollo Personal, que es el hito para convertirse entonces en Autoeficaz.

## Actividad para el desarrollo del conocimiento - nº1: Análisis DAFO personal

<b>Tipo de actividad</b>
Actividad física
<b>Propósito/objetivo</b>
Mejorar el autoconocimiento jugando a las carreras de obstáculos.
<b>Tamaño del grupo / individual</b>
Individual
<b>Material necesario</b>
Un análisis DAFO
<b>Duración estimada</b>
1 hora
<b>Instrucciones</b>
<p><b>Fase 1:</b> Muestre a sus alumnos qué es un Análisis DAFO Personal y explíqueles por qué es importante hacerlo. Recuerda que para tener una buena Autoeficacia, el punto de partida es conocerse primero a sí mismo, es decir, tener un buen Autoconocimiento.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9dLw7_v_Do">https://www.youtube.com/watch?v=9dLw7_v_Do</a></p> <p>Una vez que sus alumnos hayan visto el vídeo, entrégueles el esquema del análisis DAFO personal y pídeles que empiecen a reflexionar sobre los dos primeros apartados y los enumeren en el papel, es decir, los recursos internos (puntos fuertes y débiles).</p> <p><b>2. 1 Actividad 1: Análisis DAFO personal</b></p> <p><b>Fase 2:</b> Ahora divide a tus alumnos en chicos y chicas. Tienen que iniciar una competición deportiva basada en la carrera de obstáculos y es mejor hacer la comparación entre chicos y chicas, y chicos y chicos debido al diferente nivel de los posibles rendimientos físicos. Si lo consideras oportuno, también puedes prescindir de este consejo.</p> <p style="text-align: center;"><b>En la plataforma sube la imagen de "carrera de obstáculos"</b></p> <p><b>Fase 3:</b> Después de que los alumnos hayan terminado sus actuaciones, pídeles que vuelvan a la hoja de Análisis DAFO personal y que reflexionen si pueden añadir alguna nueva Fortaleza y Debilidad que hayan descubierto sobre ellos mismos mientras jugaban. Ahora entrégales la lista de preguntas relacionadas con los 3 patrones principales estudiados en la Teoría del Conocimiento y pídeles que vuelvan a reflexionar y que hagan una lista de lo que piensan, sienten y se comportan, pero esta vez teniendo en cuenta también los Recursos Externos, es decir, las Amenazas y las Oportunidades.</p> <p><b>Fase 4:</b> Inicie un debate con sus alumnos sobre el proceso (mental y externo) que les ayudó a identificar mejor su DAFO personal, y pregúnteles si ya saben cómo pueden mejorar sus Debilidades, afrontar mejor las Amenazas y aprovechar mejor las Oportunidades.</p>

## Obstacle course with gym tools



## Actividad para el desarrollo del conocimiento - n°2: Mindful Walking

<b>Tipo de actividad</b>	Caminar al aire libre
<b>Propósito/objetivo</b>	Mejorar el autoconocimiento a través de la caminata, y mejorar la salud mental. Eso permitirá a sus alumnos comprender sus pensamientos, patrones emocionales y de comportamiento, con un enfoque especial en los pensamientos y los emocionales.
<b>Tamaño del grupo / individual</b>	Actividad realizada en grupo, pero a nivel individual
<b>Material necesario</b>	Reproductor de música y aplicación para medir la distancia recorrida.
<b>Duración estimada</b>	No hay tiempo de duración
<b>Instrucciones</b>	Decide cuántas veces quieres centrar tu lección en el Walking Outdoor. Puede hacerse 1 o más veces. El objetivo de la actividad es enseñar a tus alumnos a reflexionar sobre sí mismos de forma general, pero también en función de su rendimiento físico. Si propones la actividad más de 1 vez, comprobarán mejor cómo mejora su rendimiento. <b>Fase 1:</b> Antes de comenzar la Caminata al aire libre, explica a tus alumnos que "caminar" se considera una actividad Mindful que sirve para aliviar el estrés, pero también para conocerse

mejor a uno mismo. Por lo tanto, caminar ayuda a despejar la mente y las emociones porque caminar permite liberar endorfinas. Caminar actúa de forma positiva, tanto para el cuerpo como para la salud mental.

Pida a sus alumnos que elijan (sin decir nada a los demás) una situación que les haga sentirse incómodos y que piensen en ello mientras caminan. Haciendo esto se les anima a sentir el dolor, pero también a empezar a pensar cómo pueden superar esta situación incómoda. Al final de la actividad, seguro que tendrán una perspectiva diferente al respecto gracias al descubrimiento de nuevas capacidades que pueden utilizar. Anima a adoptar esta nueva perspectiva para resolver su situación hasta la próxima sesión de Walking Outdoor contigo. En cualquier sesión, los alumnos pueden elegir trabajar sobre la misma situación, para empezar a sentir cómo cambia, o elegir otra.

**Fase 2:** Diga a sus alumnos que no pueden hablar entre ellos porque tienen que centrar su atención en sí mismos a nivel emocional. Proporcionarles una música relajante que sea como el momento en que han decidido caminar.

**Fase 3:** Después del paseo, utilizando la hoja de trabajo, puedes decidir hacer la puesta en común de forma individual. Si los alumnos no tienen ganas de compartirla, simplemente pídeles que escriban los nuevos recursos que han encontrado en ellos mismos durante el paseo. El objetivo más importante de esta actividad es descubrir nuevas Fortalezas a partir de la toma de conciencia de las Debilidades.

**Consejos adicionales, opciones o adaptaciones, listas de comprobación, etc.**

Si decide proponer esta actividad más de una vez, se sugiere que impulse a sus alumnos a centrar su atención también en la mejora de su resistencia.

## Actividad para el desarrollo del conocimiento - nº3: Deporte para todos

<b>Tipo de actividad</b>	Ejercicios físicos para particulares.
<b>Propósito/objetivo</b>	Establecer un objetivo personal a medio plazo para conseguirlo en 3 meses. Eso permitirá a sus alumnos comprender su cuerpo y sus límites, pero también sus pensamientos, sus patrones emocionales y de comportamiento, con especial atención a los de comportamiento.
<b>Tamaño del grupo / individual</b>	Individual, a realizar solo fuera del horario escolar. El profesor actuará como tutor y mentor.
<b>Material necesario</b>	Depende del ejercicio físico elegido por cada alumno.
<b>Duración estimada</b>	El tiempo es estimado por cada alumno tras el asesoramiento del profesor.
<b>Instrucciones</b>	<b>Fase 1:</b> Cada alumno tiene que decidir fijar un objetivo de 3 meses para mejorar su condición física, es decir, perder peso, entrenar los hombros, conseguir abdominales visibles, etc. En función de su objetivo, proponles algunos ejercicios a realizar e invítalos a pensar cuántas

veces por semana están disponibles para trabajar. Bajo tu tutela, tienen que tomar decisiones concretas, pero también factibles, porque van a comprometerse, en primer lugar, con ellos mismos. Evalúa si tú, y tus alumnos, encontraréis conveniente adoptar una dieta específica. Recuerda que el objetivo no es crear un ambiente de austeridad, sino una ocasión para experimentar lo que significa la constancia y el compromiso, y mediante ello, familiarizarse con sus patrones internos (pensamiento, emociones y comportamientos).

Ejemplos de ejercicios que pueden realizar tus alumnos

Para los abdominales: <https://www.youtube.com/watch?v=1919eTCoESo>

Para los hombros: <https://www.youtube.com/watch?v=QVaijMZ2mp8>

Para perder peso: <https://www.youtube.com/watch?v=2MoGxae-zyo>

Para los glúteos: <https://www.youtube.com/watch?v=6vIP9xPJbaQ>

Una vez que te hayas puesto de acuerdo con el objetivo de los alumnos, busca la manera de imaginar el punto de partida, es decir, para los que quieren perder peso, toma las medidas de la cintura, etc.

**Fase 2:** Invita a tus alumnos a comprobar sus resultados cada 15 días. El objetivo es que no se sientan presionados, pero tu papel tiene que ser más parecido al de un mentor.

Mientras compruebas sus progresos y/o bloqueos hacia su objetivo, hazles preguntas relacionadas con sus pensamientos, sus emociones y sus patrones de comportamiento con el objetivo de conducirles hacia un mejor autoconocimiento. Cuando sea necesario motivarlos, no te rindas recomendando cualquier acción posible que se pueda llevar a cabo. Hágalo con mucha empatía evitando cualquier juicio.

Además, si están mejorando, proponles si se sienten cómodos intensificando los ejercicios.

He aquí algunas "[Preguntas orientativas como mentor de educación física](#)".

**Fase 3:** Al finalizar los 3 meses, los alumnos comprobarán sus logros. Pídeles que rellenen la hoja de trabajo e inicia un debate con tus alumnos todos juntos tratando de explotar el proceso que han experimentado basándose en el conocimiento de sus patrones.

## Habilidades

Ser Autoeficaz significa estar dispuesto a avanzar en tu Empoderamiento Personal. Eso significa tomar el control de tu vida y sentirte capaz de hacer algo y/o decidir ser capaz, y a través de la capacidad de **detectar oportunidades**, de alcanzar tus objetivos.

El verdadero desarrollo **personal** requiere que establezcas objetivos significativos para identificar lo que quieres en la vida, y luego tomar medidas para lograr esos objetivos y tener más impacto sobre el mundo que te rodea, utilizando las oportunidades en tu camino como herramientas útiles para acelerar el proceso.

Las personas que no están capacitadas tienden a carecer de control sobre lo que hacen. Permiten que otros tomen decisiones por ellos. A menudo carecen de confianza en sí mismas y en sus decisiones, por lo que dependen de los demás. Sin embargo, estos patrones de

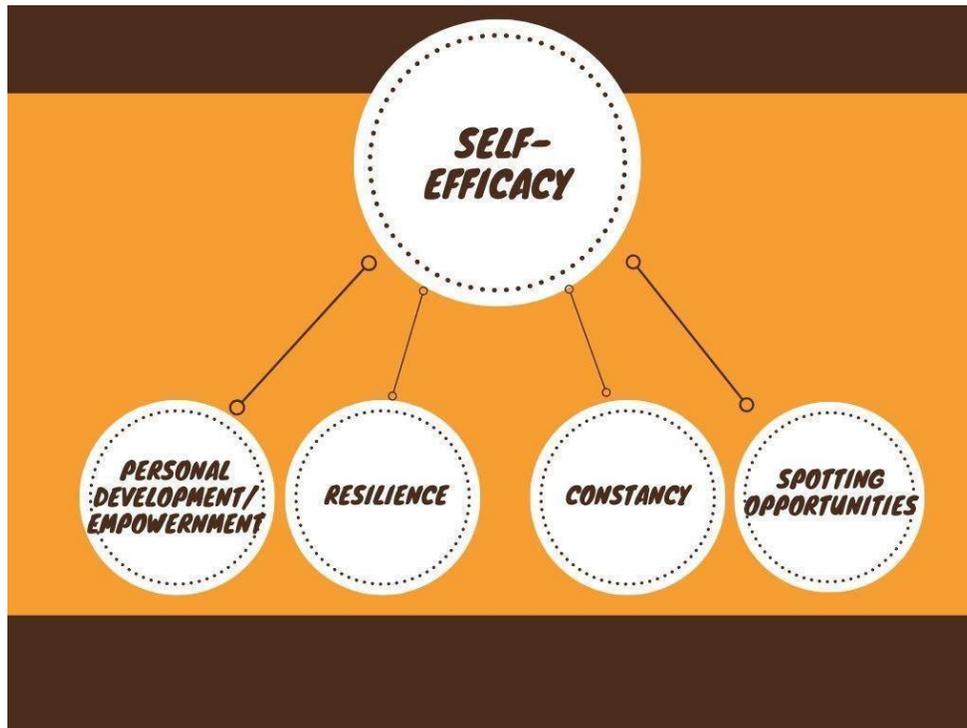
comportamiento pueden cambiarse y romperse aumentando el **autoconocimiento** y luego la **confianza en uno mismo**.

¿Qué es, entonces, el Empoderamiento Personal necesario para alcanzar la Autoeficacia?

En un nivel básico, el término "empoderamiento" significa simplemente "volverse poderoso". Por lo tanto, el empoderamiento personal significa tomar el control de su propia vida, y no permitir que otros la controlen por usted.

Esto parece sencillo pero, en la práctica, tomar el control puede ser un proceso complicado porque lleva tiempo y requiere **constancia** y una **actitud resistente**.

Para iniciar el proceso, todo el mundo necesita desarrollar la autoconciencia, lo que significa comprender los puntos fuertes y débiles personales. Al mismo tiempo, es esencial tener conciencia y comprensión de los objetivos personales que difieren de la posición personal actual. Alcanzar los objetivos puede requerir un cambio de comportamiento, e incluso de



valores y creencias más profundos.

¿Potenciación personal o desarrollo personal?

La "**capacitación personal**" y el "**desarrollo personal**" están estrechamente relacionados.

Para adquirir autonomía, es posible que tengas que hacer algo de desarrollo personal, y la autonomía también puede animarte a desarrollarte más.

Desarrollar el empoderamiento personal suele implicar la realización de algunos cambios fundamentales en la vida, lo que no siempre es un proceso fácil y que requiere constancia y resiliencia.

El grado de cambio necesario variará de una persona a otra, dependiendo del punto de partida individual.

Existe un proceso útil de seis pasos para desarrollar la autonomía personal. Se puede utilizar de forma general, para ver la vida en su conjunto, o como una forma de ayudar a tratar un solo asunto.

**Seis pasos para el empoderamiento personal:**

- 1) Identifique un objetivo centrado en el poder
- 2) Aumente sus conocimientos Sin conocimientos sobre el tema, no podrá conducirse bien hacia su objetivo. Por ejemplo, ¿quieres perder algunos kilos? Pues bien, no basta con centrarse en la actividad física, sino que también cuentan tus hábitos alimenticios, así como que algunos ejercicios específicos sean más adecuados para tus propósitos que otros. Por eso es el momento de saber más sobre el tema. ¡Empieza a investigar y a aprender!
- 3) Aumenta tu autoeficacia, o la creencia de que puedes conseguirlo adoptando un punto de vista resiliente sobre tu decisión. Puede ocurrir que fracasas durante el camino, pero no te rindas y vuelve a empezar.
- 4) Aumenta tus habilidades y competencias
- 5) Pasa a la acción, y sigue haciéndolo con constancia

El empoderamiento personal significa no dejarse "tumbar" por el primer problema que encontremos, sino tener la resiliencia y la persistencia para seguir adelante y buscar otras formas de alcanzar nuestros objetivos.

6) Evaluar su impacto

El empoderamiento consiste en cambiar el impacto que tienes en los demás y en los acontecimientos. Por lo tanto, es importante evaluar su impacto. Al principio, puede que no veas muchos cambios, pero incluso los más pequeños cuentan como un éxito.

**Actividad para el desarrollo de habilidades - nº1: Penalización por distracción**

<b>Tipo de actividad</b>
Actividad futbolística
<b>Propósito/objetivo</b>
Superar sus límites personales identificados en el análisis DAFO personal (2.1 Actividad 1 en la sección de Conocimientos)
<b>Tamaño del grupo / individual</b>
Grupo
<b>Material necesario</b>
Balón, portería de fútbol
<b>Duración estimada</b>
1 hora

### Instrucciones

Muestre a sus alumnos este vídeo sobre lo que es el desarrollo personal antes de empezar la lección: es una introducción a lo que es el desarrollo personal y su importancia.

[Los 7 pilares esenciales del desarrollo personal | Brian Tracy](#)

**Fase 1:** En esta primera fase, cada alumno deberá exponer a sus compañeros sus puntos débiles recogidos en el ANÁLISIS DAFO de la actividad 2.1.

**Fase 2:** Los alumnos se dividirán en grupos de 5.

1 jugador será el portero, 1 jugador lanzará el penalti y los otros 3 jugadores serán los que tengan que distraer al atacante.

Cada jugador tendrá su turno para jugar.

Antes de que el jugador dispare, será distraído por los otros jugadores detrás de la portería. Le gritarán todos sus puntos débiles enumerados en el ANÁLISIS DAFO, lo que le distraerá durante su turno de juego.

Esto presionará más al atacante para que se tome realmente en serio el reto y le haga reflexionar sobre sus debilidades y limitaciones hasta el punto de distraerse y fallar el tiro.

Para cada jugador hay 3 posibilidades de tiro, pero primero todos los participantes tendrán que disparar.

El objetivo es que cada alumno descubra sus propias limitaciones y se esfuerce por superarlas a través del desarrollo personal para evaluar sus habilidades y cualidades, considerar sus objetivos en la vida y establecer metas para realizar y maximizar su potencial.

**Fase 3:** El profesor, con la ayuda de la hoja de trabajo, debe hacer reflexionar a los alumnos sobre cómo se han sentido durante la actividad, preguntarles qué sensaciones han tenido y cómo ha cambiado durante las 3 tomas su percepción del placaje.

## Actividad para el desarrollo de habilidades - n°2: Ejercicio de estiramiento y constancia

### Tipo de actividad

Actividad física

### Propósito/objetivo

Utilizar los beneficios de los estiramientos para aprender la constancia

### Tamaño del grupo / individual

Individual

### Material necesario

Esterilla de yoga

### Duración estimada

20 minutos todos los días

### Instrucciones

**Fase 1:** Muestra a tus alumnos este vídeo sobre lo que es la constancia antes de empezar la clase: es una introducción a lo que es la constancia y su importancia, y presenta el estiramiento como ejercicio para ayudar a los alumnos a desarrollarla.

[Qué es la coherencia | Explicado en 2 min](#)

A continuación, el profesor explicará a sus alumnos el documento que figura a continuación, en el que se enumeran los beneficios de los estiramientos.

<https://docs.google.com/document/d/1lzBLdaaolsRpGCDqZDtDjB2x9Qd8s4sSvVUgrNPiHqU/e/dit#heading=h.frzl4upq4629>

**Fase 2:** Durante esta fase, el profesor mostrará algunos vídeos con ejemplos de ejercicios de estiramiento para que los alumnos puedan replicarlos y alcanzar el objetivo final, el ejercicio "Paschimottanasana".

[15 Min. Estiramiento de todo el cuerpo | Rutina diaria de flexibilidad, movilidad y relajación | DÍA 7 Estiramiento de todo el cuerpo | Rutina suave para la flexibilidad, la relajación y el alivio del estrés | 30Min.Yoga inspirado](#)

[Estiramiento corporal total - Ejercicios de flexibilidad para todo el cuerpo](#)

El ejercicio Paschimottanasana debe realizarse de forma individual, consiste en un movimiento que extiende ampliamente la espalda del cuerpo. El ejercicio incluye toda la espalda desde la cabeza hasta los talones.

[Paschimottanasana \(Postura de flexión hacia adelante sentada\) para principiantes paso a paso | Aprende Paschimottanasana](#)

Hay varios pasos para conseguir la figura:

1. El alumno se sienta en la esterilla con las piernas estiradas hacia delante y exhala profundamente. Siguiendo con la respiración, desplaza su peso hacia la nalga derecha y utiliza sus manos para abrir ligeramente la nalga izquierda hacia fuera. Haga lo mismo en el lado opuesto.
2. Durante la exhalación, estira las manos y agarra los dedos de los pies (si no puedes, llega hasta donde puedas, quizás apoyando las manos en los tobillos o incluso en las espinillas).
3. En la siguiente inhalación estírese lo más posible utilizando la respiración ascendente. La parte posterior de su cuerpo debe ser ligeramente cóncava, pero inicialmente no lo será, de hecho se sentirá como una pequeña joroba.
4. En la siguiente exhalación inclínate hacia delante para intentar que la cabeza toque las rodillas. La flexión debe realizarse a la altura de la pelvis y no de la cintura, de hecho inicialmente debe ser el vientre, luego el pecho y sólo al final la cabeza debe tocar las piernas.
- 5 es muy importante utilizar la respiración para relajarse. Durante la inhalación estirar ligeramente la parte superior del cuerpo, mientras que durante la exhalación la sueltas. El objetivo es permanecer en esta posición de 1 a 5 minutos o todo el tiempo que puedas.
6. Finalmente salga de la posición con una inhalación.

Los alumnos repiten este ejercicio todos los días durante un mes para comprobar su constancia.

**Fase 3:** El profesor, con la ayuda de la hoja de trabajo, debe hacer reflexionar a los alumnos sobre cómo se han sentido durante la actividad, preguntarles qué sensaciones han tenido, si han sido constantes a lo largo de la actividad hasta conseguir un resultado mejor que el inicial.

#### **Consejos adicionales, opciones o adaptaciones, listas de comprobación, etc.**

Para principiantes variaciones de paschimottanasana con cinturón:

Si no puedes llegar a las puntas de los dedos, puedes doblar las rodillas y colocar un cojín debajo de ellas, o puedes utilizar un cinturón de yoga como extensión entre las manos y los pies. Otra variante es colocar las manos sobre los tobillos o las espinillas.

Puedes colocar un bloque de yoga, un cojín de meditación o incluso un cojín debajo de las nalgas, lo que te ayudará mucho.

## Actividad para el desarrollo de habilidades - n°3: Malabares en grupo

<b>Tipo de actividad</b>
Actividad de malabares
<b>Propósito/objetivo</b>
Potenciar la resiliencia la capacidad de volver a ser fuerte, sano o exitoso después de que algo malo suceda
<b>Tamaño del grupo / individual</b>
Grupo
<b>Material necesario</b>
De 8 a 10 objetos fáciles de lanzar y atrapar.
<b>Duración estimada</b>
De 10 a 30 minutos
<b>Instrucciones</b>
<p><b>Fase 1:</b> Muestra a tus alumnos este vídeo sobre lo que es la resiliencia y su importancia antes de empezar la clase.</p> <p><a href="#">¿Qué es la resiliencia?</a></p> <p><b>Fase 2:</b> Todos los alumnos deben colocarse en círculo. La actividad comienza con el primer alumno que sostiene un objeto y su tarea es lanzarlo a un compañero del círculo. Cuando este alumno lo coja, lo lanzará a otro del círculo que aún no haya cogido el objeto. Este lanzamiento y captura continuará hasta que todas las personas del círculo hayan atrapado y lanzado el objeto y al final se lanza de nuevo al primer estudiante. Los alumnos deben intentar recordar quién les lanza el objeto y a quién se lo lanzan, ya que la actividad repetirá el mismo orden de lanzamiento. Permita que el grupo practique el lanzamiento del objeto exactamente en la misma secuencia para familiarizarse con el orden de lanzamiento.</p> <p><b>Fase 3:</b> Al finalizar esta actividad, los alumnos tienen que responder a algunas preguntas. ¿Qué se siente al hacer "malabares" con un objeto? (Es probable que las respuestas sean: cómodo, fácil, divertido, etc.). ¿Qué es lo que tiene que hacer malabares o lidiar en su vida diaria? Los alumnos deben escribir las respuestas en un trozo de cinta adhesiva y luego pegar la cinta encima de un objeto. A continuación, deben responder a otra pregunta: ¿Qué otras cosas tenemos que compaginar en nuestras vidas? (Las respuestas se referirán principalmente a: la escuela, los deberes, los amigos, los equipos deportivos, los compromisos familiares, los clubes escolares, las citas/relaciones, etc.). También escribirán sus respuestas en diferentes trozos de cinta adhesiva y luego las pegan en otros objetos.</p>

**Fase 4:** Después de estos pasos, los alumnos deben repetir la actividad inicial con más de un objeto, para que la actividad sea más "realista" y desafiante.

Comienzan lanzando un objeto. Una vez que hayan lanzado el primer objeto, empezarán a lanzar el siguiente, y continuarán hasta que todos los objetos se muevan.

La actividad suele ser más caótica y agitada y pueden caer objetos.

Después de unos minutos de hacer malabares con los objetos, vuelve a parar la actividad y pregunta:

¿Qué se siente al jugar con todos estos objetos? (Las respuestas pueden ser: más estresante, más difícil, más divertido, etc.).

¿Cómo podemos ayudarnos a nosotros mismos y a los demás a hacer malabares con éxito con tantos objetos?

A continuación, los estudiantes tienen que pensar y desarrollar estrategias y compartir ideas sobre cómo tener más éxito.

**Fase 5:** Volver a empezar a hacer malabares. Puedes detener la actividad cuando el equipo se sienta exitoso.

Termina la actividad planteando a los alumnos las preguntas de la hoja de trabajo.

#### Enlaces / referencias

[https://www.sportanddev.org/sites/default/files/downloads/16\\_games\\_that\\_promote\\_conversations\\_about\\_resilience\\_2005\\_1.pdf](https://www.sportanddev.org/sites/default/files/downloads/16_games_that_promote_conversations_about_resilience_2005_1.pdf) página 12

## Actividad para el Desarrollo de Habilidades - n°4: Regresar de la Derrota

### Tipo de actividad

Actividad futbolística

### Propósito/objetivo

Ser capaz de detectar oportunidades significa utilizar la imaginación y las habilidades propias para identificar oportunidades de creación de valor.

### Tamaño del grupo / individual

Grupo

### Material necesario

Balón, puerta de fútbol

### Duración estimada

30 minutos

### Instrucciones

**Fase 1:** Explica a tus alumnos el documento que aparece a continuación para que conozcan la importancia de detectar las oportunidades y cómo aprovecharlas a lo largo de su vida.

[Pautas para detectar oportunidades](#)

**Fase 2:** Durante esta actividad los alumnos se dividirán en dos equipos. Jugarán en un campo de tamaño 20m x 40m (para 4 contra 4) o más grande si tiene más jugadores.

El equipo A juega en minoría con uno (dos) jugadores menos.

El equipo B juega en la mayoría con uno (dos) jugadores más.

El equipo A comienza con una ventaja de 2-0 y el equipo B comienza con un resto de 0-2.

con un residual de 0-2.  
Dos equipos se enfrentan entre sí.  
El tiempo de juego es de 10 minutos.  
El equipo B debe intentar convertir su derrota en una victoria.  
Por otro lado, si el equipo B pierde, debe realizar una penalización (flexiones de rodilla, flexiones, también correr, etc.).  
Da a los dos equipos un poco de tiempo antes de empezar el juego.  
el juego. Deben tener en cuenta su táctica para ganar el partido.  
El objetivo de cada equipo será ser capaz de identificar las oportunidades, y luego utilizar su imaginación y habilidades para identificar las oportunidades y crear valor para ganar el juego.  
**Fase 3:** Cambiar los papeles después de 10 minutos (ahora el equipo A juega en la mayoría y el equipo B juega en la minoría).  
**Fase 4:** Hacer que los alumnos reflexionen sobre la actividad utilizando la hoja de trabajo final

#### Enlaces / referencias

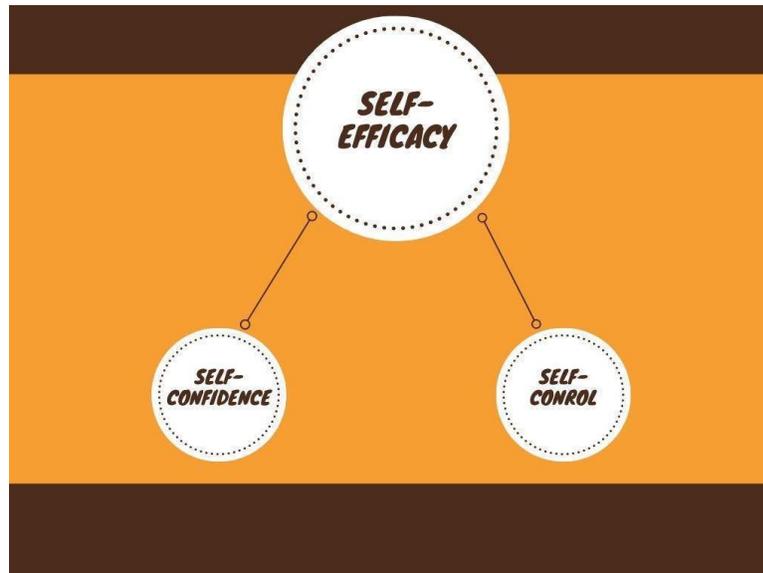
<https://www.sport-for-development.com/imglib/downloads/giz2016-en-manual-kicking-youth-competences.pdf> pag 37 pag 38

## Actitud

**La autoeficacia** se define comúnmente como la creencia en las propias capacidades para lograr un objetivo o un resultado. Los estudiantes con un fuerte sentido de la eficacia son más propensos a desafiarse a sí mismos con tareas difíciles y a estar intrínsecamente motivados. Estos estudiantes se esforzaron mucho para cumplir sus compromisos y atribuyen el fracaso a cosas que están bajo su control, en lugar de culpar a factores externos. Los estudiantes **con autoeficacia** también se recuperan rápidamente de los contratiempos y, en última instancia, es probable que alcancen sus objetivos personales. Los estudiantes con baja autoeficacia, en cambio, creen que no pueden tener éxito y, por tanto, son menos propensos a realizar un esfuerzo concertado y prolongado, y pueden considerar las tareas desafiantes como amenazas que hay que evitar. Así pues, los estudiantes con poca autoeficacia tienen pocas aspiraciones, lo que puede dar lugar a que los resultados académicos decepcionantes formen parte de un ciclo de retroalimentación autocumplido.

La autoeficacia también se desarrolla a través del desarrollo de otras dos habilidades:

**Autoconfianza y autocontrol.** La confianza en uno mismo significa creer en las propias capacidades. Abre puertas y anima a los alumnos a asumir riesgos, a expresar su creatividad en las tareas de clase y a invertir en el trabajo que realizan en la escuela. Un niño o un adulto que confía en sí mismo es más probable que sea optimista y esté motivado y que tenga una actitud de "puedo hacerlo" en lugar de "no puedo hacerlo" hacia el aprendizaje y la educación en el aula.



Por otra parte, la falta de confianza puede afectar a la motivación necesaria para resolver problemas y frenar el interés por nuevas experiencias.

**El autocontrol**, un aspecto del control inhibitorio, es la capacidad de regular las emociones, los pensamientos y el comportamiento ante las tentaciones y los impulsos. Es una función ejecutiva. El autocontrol nos ayuda a gestionar los conflictos motivacionales.

El autocontrol tiene tres partes principales:

- Monitoreo: consiste en llevar un registro de los propios pensamientos, sentimientos y acciones.
- Normas: son pautas que nos guían hacia las respuestas deseables. Nuestras normas provienen de la sociedad y la cultura.
- Fuerza: se refiere a la energía que necesitamos para controlar nuestros impulsos.

## Actividad para el Desarrollo de Actitudes - n°1: Jugador externo - jugando al fútbol

<b>Tipo de actividad</b>
Actividad física
<b>Propósito/objetivo</b>

Descubrir y mejorar la autoeficacia
<b>Tamaño del grupo / individual</b>
Grupo
<b>Material necesario</b>
Campo de 20m x 40m y un balón
<b>Duración estimada</b>
15 minutos para cada juego
<b>Instrucciones</b>
<p><b>Fase 1:</b> Al comienzo de la lección, muestre a los alumnos el vídeo que encontrará a continuación; este vídeo es una introducción a la autoeficacia, que es el objetivo de todo el ejercicio.</p> <p style="text-align: center;"><a href="#">Qué es la autoeficacia   Explicado en 2 min</a></p> <p><b>Fase 2:</b> Es un juego de equipo. Divide a tus alumnos en equipos de 4 personas por equipo o un poco más. Marca un campo de tamaño 20m x40m. Dos equipos se enfrentan cada vez. En cada equipo, el profesor elegirá a un jugador como "forastero". Todos los jugadores lo conocen. Durante el juego, el forastero no será incluido. Si el "forastero" consigue hacerse con el balón (robándole al otro equipo) podrá regatear, pasar, etc. El resultado será que los exteriores de cada uno empezarán a cooperar para marcar el gol.</p> <p><b>Fase 3:</b> repetir el juego con otros equipos y/o invertir el rol de outsider, para que todos (o la mayoría) puedan experimentar esta situación.</p> <p><b>Fase 4:</b> Al final de los juegos, inicie un debate con los alumnos haciendo preguntas a los forasteros y a los demás jugadores.</p> <p>Hazles algunas preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo te sentiste al ser excluido? ¿Y cómo cuando no? (Explica tus sentimientos)</li> <li>• ¿Qué sensación sentiste cuando no pudiste atrapar la pelota? ¿Qué sensación sentiste cuando pudiste atraparla?</li> <li>• ¿Cuáles han sido sus puntos fuertes y débiles mientras jugaba? ¿Cuáles son tus oportunidades y amenazas? (Describe también la cooperación con el otro forastero)</li> <li>• ¿Cómo reaccionaste durante el partido? (¿Intentaste hablar con tus compañeros, etc.)</li> <li>• Sólo en el caso de los alumnos que no han tenido la experiencia de "ser externos", pregúntales cómo se han sentido al ser más capaces.</li> </ul> <p>Para cerrar el momento de la sesión informativa, compare esta situación con otras en la vida y en la escuela, y anímelos a reflexionar sobre su análisis DAFO personal para encontrar nuevas soluciones y mejorar su autoeficacia en una perspectiva de aprendizaje a largo plazo.</p>
<b>Enlaces / referencias</b>
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xF60mBAkjcc">https://www.youtube.com/watch?v=xF60mBAkjcc</a>

## Actividad para el desarrollo de actitudes - nº2: Uno contra dos - regateo

<b>Tipo de actividad</b>
Actividad física: fútbol
<b>Propósito/objetivo</b>

Descubrir y mejorar la autoconfianza y el autocontrol
<b>Tamaño del grupo / individual</b>
Grupo
<b>Material necesario</b>
Balón, portería de fútbol
<b>Duración estimada</b>
15 minutos
<b>Instrucciones</b>
<p><b>Fase 1:</b> Al comienzo de la lección, muestre a los alumnos el vídeo que encontrará a continuación; este vídeo es una introducción al autocontrol, que es el objetivo de todo el ejercicio.</p> <p><a href="#">Qué es el autocontrol   Explicado en 2 min</a></p> <p><b>Fase 2:</b> La clase se dividirá en grupos de 3. 1 jugador con el balón (delantero) intenta pasar contra 2 defensores. El atacante intenta regatear con el balón en los pies sobre la línea de gol. El atacante tiene 3/4/5 intentos para pasar a los 2 defensores. El atacante tendrá algo de tiempo después de cada ronda para pensar cómo puede superar el siguiente intento. En función de la fuerza del atacante y de los defensores, el entrenador tiene que decidir si da ventaja al atacante para que tenga posibilidades de éxito. Si el atacante no tiene ninguna posibilidad de éxito, se sentirá frustrado y decepcionado. éxito, se sentirá frustrado y decepcionado.</p> <p><b>Fase 3:</b> repetir el juego con otros equipos y/o invertir el rol de outsider, para que todos (o la mayoría) puedan experimentar esta situación.</p> <p><b>Fase 4:</b> Después de la actuación, pide a cada grupo que explique a toda la clase la estrategia que ha adoptado y si ha tenido éxito o no, y en todo caso cómo pueden mejorar su actuación. Ayude también con la hoja de trabajo a entender las emociones de cada alumno y si han entendido el concepto de Autoconfianza y Autocontrol.</p>

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.



## HOJA DE TRABAJO

del paquete de formación



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

<p>¿Por qué es importante "reflexionar" mientras se aprende?</p>	<p>¿Puede trazar la ruta de al menos una habilidad que haya aprendido a través del aprendizaje experimental? como se muestra en el vídeo?</p>	<p>¿Cómo se produce el progreso en el hacer/aprender algo?</p>	<p>¿Se ha tomado alguna vez el tiempo de reflexionar sobre sus errores, comprender mejor sus acciones y cambiarlas correctamente?</p>	<p>¿Crees que el aprendizaje experimental y el deporte están relacionados? ¿Puedes hacer alguna ¿ejemplos?</p>
		<p>Ordene las siguientes acciones:</p> <p>A) repetición ( )</p> <p>B) práctica ( )</p> <p>C) comprensión ( )</p> <p>D) reflexión ( )</p>		



## Tiempo para compartir después de la actividad

Ahora que has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

<p>¿Alguna vez ha hablado consigo mismo de forma crítica mientras intentaba algo de lo que no estaba seguro? En caso afirmativo, ¿cuál es el resultado de esta forma de pensar en su vida?</p>	<p>¿Crees que ser demasiado estricto contigo mismo puede ayudarte a mejorar? En caso afirmativo, ¿cuál es el resultado de esta forma de pensar en su vida?</p>	<p>Mientras realizabas esta actividad, ¿te centraste en ti mismo? ¿Qué has observado sobre ti mismo y tus capacidades? ¿Has descubierto algo nuevo sobre ti mismo?</p>	<p>¿Crees que esta actividad es una buena práctica para centrarte en ti mismo y entender tus capacidades reales? Por favor, pon un ejemplo concreto de cómo esta actividad puede ayudarte en tu vida diaria.</p>

**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

<p>¿Cómo ha sido todo el proceso para conseguir tu objetivo? ¿Eres capaz de definirlo por pasos y por ensayo-error?</p>	<p>¿Qué opinas de las muchas prácticas que tuviste que hacer para realizar la parada de cabeza por completo? ¿Te sentiste más estable y seguro al practicarla cada vez más?</p>	<p>¿Cómo te has sentido al completar la parada de cabeza?</p>	<p>¿Sigues dudando de que puedas conseguir algo? Si la respuesta es afirmativa, ¿qué puedes cambiar para modificar la perspectiva de forma más proactiva?</p>	<p>¿Si crees que los demás son mejores que tú? ¿Cómo puedes mejorar tú también?</p>
				<p>Completa las siguientes frases: 1) El fracaso es _____ 2) Puedo aprender algo nuevo al _____ 3) Dar pequeños pasos al hacer algo nuevo y _____</p>

## Competencia empresarial a través del deporte

### Módulo 1 - Aprender a través de la experiencia

#### Aprender sobre el *conocimiento* - 2.3 Actividad 3

¿Crees que practicar algo cada vez más, es una actitud positiva que puedes trasladar en otros aspectos de tu vida? En caso afirmativo, ¿cuáles?				



## Tiempo para compartir después de la actividad

Ahora que has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

¿En qué sentido dependes de la opinión de los demás? ¿Qué puedes hacer para ser más independiente?	Al centrarte en tu respiración, has descubierto algo nuevo sobre ti. ¿Qué? ¿Otras partes físicas y/o sentimientos?	¿Cómo puedes utilizar estos ejercicios de respiración para ver mejor tu interior y descubrir "quién eres"? ¿Te sientes más en control de ti mismo?	¿Cómo crees que esta actividad repercute en la mejora de tu autoestima y autoconciencia?

## Tiempo para compartir después de la actividad

Ahora que has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

¿Puedes nombrar uno o dos beneficios generados tras la realización de esta actividad que impliquen el proceso de la memoria?	¿Qué tipo de dificultades has encontrado al realizar esta actividad? ¿Las has resuelto adoptando algún consejo relacionado con tu estilo de aprendizaje? En caso afirmativo, ¿cuáles?	¿Cómo crees que ha mejorado tu proceso de memorización después de realizar esta actividad?	En los momentos en los que no podías recordar todas las cifras que tenías que hacer, ¿cómo te sentías? ¿Pudiste superar esta sensación o te quedaste atascado? ¿Puedes contarnos tu experiencia?	¿Cómo crees que ha cambiado tu capacidad de recordar después de esta actividad?

**Competencia empresarial a través del deporte**

**Módulo 1 - Aprender a través de la experiencia**

Aprendizaje de *habilidades* - 3.1 *Actividad 1*

	<p>¿Crees que la habilidad de memorizar es importante en tu vida? En caso afirmativo, ¿en qué otros aspectos de su vida?</p>	<p>¿Crees que hacer una actividad práctica puede motivarte mejor para reforzar tu habilidad de memorización?</p>		



### Tiempo para compartir después de la actividad

Ahora que has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

¿Cómo reaccionas después de darte cuenta de que has cometido un error o un fallo?	Cada caída es un paso hacia el éxito, no un fracaso. ¿Cómo has notado esta sensación durante la actividad?	¿Cómo crees que ha cambiado tu capacidad de gestionar el fracaso desde la actividad?	¿Cuáles crees que son los factores por los que un fracaso puede convertirse en una oportunidad?	Hemos aprendido que tenemos que ver el fracaso de forma positiva. Después de esta actividad, ¿cómo se afronta de nuevo el miedo al fracaso?
---	--	--	---	---



## Competencia empresarial a través del deporte



### Módulo 1 - Aprender a través de la experiencia

#### Aprendizaje de competencias - 3.2 Actividad 3

--	--	--	--	--



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

### Tiempo para compartir después de la actividad

Ahora que has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

¿Cómo crees que es tu nivel de resolución de problemas después de esta actividad?	Durante la búsqueda del objeto para realizar la actividad, ¿qué enfoque utilizaste? ¿Conseguiste adaptarte a la situación?	¿Cómo sueles enfrentarte a un problema? ¿Cómo te ha ayudado esta actividad a comportarte de forma diferente?	¿Qué preguntas te hiciste cuando te enfrentaste al problema en la actividad?
---	--	--	--

## Competencia empresarial a través del deporte



### Módulo 1 - Aprender a través de la experiencia

#### Aprendizaje de competencias - 3.3 Actividad 3

--	--	--	--



**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

<p>¿Cuál fue su proceso de decisión individual para elegir dónde rodar sus 3 primeros goles?</p>	<p>Durante el rodaje, ¿pensó en lo que podría ocurrir en el siguiente intento?</p>	<p>¿Cómo fue el proceso de toma de decisiones en las fases de Evaluación y Creación como grupo?</p> <p>Seguro que fue más complicado que el individual. Enumera las ventajas e inconvenientes de los dos procesos.</p>	<p>¿Qué crees que deberías mejorar como individuo para tomar mejor las decisiones en grupo cuando sea necesario?</p>	<p>Jugando a la actividad "Puntos de penalización", has practicado el método de "Pensamiento de orden superior". ¿Cómo crees que puede ser útil para tu futuro como persona y trabajador?</p>

## Competencia empresarial a través del deporte



### Módulo 1 - Aprender a través de la experiencia

#### Aprendizaje de competencias - 3.4 Actividad 4

--	--	--	--	--



**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

<p>¿Por qué es importante estar comprometido con el equipo?</p> <p>Da al menos una motivación relacionada con el entorno escolar y otra relacionada con el trabajo.</p>	<p>¿Cuáles crees que son las ventajas y los inconvenientes de participar en un equipo?</p> <p>Enumera al menos 3 ventajas y 3 desventajas.</p>	<p>Reflexionando sobre sus puntos fuertes, describa su papel y su compromiso en el equipo durante la ejecución de los juegos.</p>	<p>Al jugar a qué juego, ¿te has sentido más excluido? Explica por qué.</p>
---	--	---	---

## Competencia empresarial a través del deporte



### Módulo 1 - Aprender a través de la experiencia

#### Aprender sobre la actitud - 4.1 Actividad 1

--	--	--	--



**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

En tu equipo, ¿cómo se dividieron las tareas para motivar a cada compañero? ¿Qué criterios utilizaste para asignarlas?	¿Qué es lo que más te motivó a dar lo mejor de ti en la actividad?	¿Te sentiste más motivado durante la fase de aprendizaje o de enseñanza? ¿Por qué?	¿Qué habilidad ha desarrollado más durante la actividad? ¿Cuál menos? Explica por qué.	¿Cómo aplicarías la motivación que utilizaste en el juego a tu vida diaria?



## Competencia empresarial a través del deporte

**Módulo 1** - Aprender a través de la experiencia  
Aprender sobre la actitud - 4.2 *Actividad 2*



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**Competencia empresarial a través del deporte**

**Módulo 2 – Cómo afrontar la incertidumbre, la ambigüedad y el riesgo**

**Actividad 1: ¿Qué es el riesgo, la ambigüedad y la incertidumbre?**

**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

¿Puede describir con la mayor precisión posible qué es una situación de riesgo?	¿Puede describir con la mayor precisión posible qué es una situación ambigua?	¿Puede describir lo más exactamente posible qué es una situación de incertidumbre?	¿Cuáles son las diferencias entre riesgo e incertidumbre?	Describe una estrategia que pueda seguir para gestionar eficazmente un riesgo o una situación ambigua.

**Competencia empresarial a través del deporte**  
**Módulo 2 – Cómo afrontar la incertidumbre, la ambigüedad y el riesgo**  
**Actividad 2: Plátano, mono y tigre**

**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

¿Qué significa para el líder de un equipo tener en mente la "Perspectiva a Largo Plazo" de la solución de un problema o del enfrentamiento de un obstáculo?	¿Es la situación del plátano, el mono y el tigre un problema matemático?	La solución al problema actual se basa en la capacidad humana de analizar las perspectivas y las consecuencias de los hechos. ¿Está de acuerdo o no y por qué?	¿Cuál de los factores entre un plátano, un mono y un tigre es más difícil de gestionar?	¿Cuál de los siguientes factores es el más crucial: el plátano, el mono, el barco, el tigre, el conductor del barco. ¿Por qué?

**Competencia empresarial a través del deporte**  
**Módulo 2 – Cómo afrontar la incertidumbre, la ambigüedad y el riesgo**  
**Actividad 1: Movimientos para crear espacio**

**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

Por favor, seleccione la respuesta más acertada a la pregunta: "Para resolver un problema con eficacia, el líder debe: a) ser paciente y tener buenas relaciones públicas, b) ser decisivo y tener experiencias previas, c) ser un analizador preciso y capaz de utilizar todos los recursos actuales	¿La resolución de problemas depende de la capacidad individual o de la cooperación en equipo?	Cada problema tiene siempre una solución	Describir a otros alumnos la forma de reaccionar ante un problema para encontrar la solución más adecuada.	¿Incluye el proceso de resolución de problemas un plan B? Además, ¿por qué?

**Competencia empresarial a través del deporte**  
**Módulo 2 – Cómo afrontar la incertidumbre, la ambigüedad y el riesgo**  
**Actividad 2: Juego de riesgo**

**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

¿Los niveles de riesgo que asume una persona dependen de sus capacidades y cualificaciones individuales?	Describe las diferencias entre un riesgo y un accidente.	¿Podría referirse a los factores que influyen en un proceso de decisión para encontrar una solución a un problema de riesgo?	¿En qué situaciones es mayor la decisión de asumir riesgos?	El deporte es un ámbito en el que el riesgo puede manifestarse de muchas formas. Si está de acuerdo, ¿podría referirse a una serie de riesgos?

**Competencia empresarial a través del deporte**  
**Módulo 2 – Cómo afrontar la incertidumbre, la ambigüedad y el riesgo**  
**Actividad 3: Dos juegos - Un resultado**

**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

Un punto crucial para dar una solución adecuada es conocer exactamente y con detalle el problema. ¿Por qué?	¿La forma en que el otro equipo está jugando o afrontando un obstáculo podría ser apropiada para nuestro equipo durante una competición?	Cuáles son las ventajas de una sesión informativa	¿Por qué es importante tener claro cuál es realmente el problema que hay que resolver?	¿Qué es una estrategia y quién es responsable de seleccionar la adecuada?

**Competencia empresarial a través del deporte**  
**Módulo 2 – Cómo afrontar la incertidumbre, la ambigüedad y el riesgo**  
**Actividad 1: Resiliencia**

**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

¿La adversidad en el deporte es inevitable?	Cuando un jugador comete un error, ¿es una oportunidad para mejorar sus habilidades?	Es fundamental que las personas comprueben sus límites de vez en cuando, exactamente igual que hacen los deportistas. Consulte qué es un límite	El éxito es un proceso consciente. ¿Por qué?	Si un jugador, un estudiante o un empresario evitan la complejidad, las situaciones de riesgo y las dificultades de la vida, pueden estar seguros de que perderán la perspectiva de un mejor rendimiento o desarrollo.

**Competencia empresarial a través del deporte**

**Módulo 2 – Cómo afrontar la incertidumbre, la ambigüedad y el riesgo**

**Actividad 2: Proactivo**

**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

¿Por qué un jugador debe ser flexible?	Los estudiantes deben ser proactivos para afrontar los cambios en la vida como en el deporte. ¿Por qué?	¿Puede un equipo deportivo cambiar las reglas del juego durante un periodo de entrenamiento? ¿Por qué razones podría hacerlo el entrenador?	¿Los cambios de reglas durante un periodo de entrenamiento desarrollan las habilidades y la percepción de los jugadores?	¿Podrías comparar los cambios en las reglas del deporte con los cambios en el mercado? ¿Cuáles son los cambios en el mercado que influyen en el proceso económico cotidiano y en la vida de las personas?

--	--	--	--	--

**Competencia empresarial a través del deporte**

**Módulo 3 - Creatividad**

**Actividad 1: Calentar el cuerpo**

**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

¿Puedes explicar cómo has utilizado los conocimientos transversales en esta actividad?	¿Te han ayudado los conocimientos transversales a ser más creativo? ¿Te ha ayudado a generar más ideas?	¿Le costó establecer conexiones entre deportes aparentemente diferentes? ¿Puede explicar qué influyó en su proceso de pensamiento? (por ejemplo, experiencia personal, deporte favorito, etc.)	¿Los conocimientos transversales y la capacidad de establecer conexiones ayudan a las personas a ser más creativas? Si crees que es cierto, ¿podrías desarrollar la idea?

--	--	--	--

**Competencia empresarial a través del deporte**

**Módulo 3 - Creatividad**

**Actividad 2: Desafío de la danza**

**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

¿Puede explicar cómo ha utilizado los conocimientos multiculturales en esta actividad?	¿Cuántos estilos de danza utilizó en su coreografía? ¿Puede explicar qué influyó en su elección?	Mientras preparaba la coreografía, ¿le ayudó trabajar en equipo? ¿Te ayudó a ser más creativo o dirías lo contrario?	¿El conocimiento multicultural ayuda a las personas a ser más creativas? Si cree que es cierto, ¿podría desarrollar la idea?

--	--	--	--

**Competencia empresarial a través del deporte**

**Módulo 3 - Creatividad**

**Actividad 3: Patear o golpear**

**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

¿Puede explicar cómo y dónde utilizó el pensamiento diverso en esta actividad?	Durante el partido, ¿crees que la posibilidad de golpear la pelota por cualquier parte del cuerpo ayudó o perjudicó tu creatividad?	Durante el partido, ¿le resultó difícil golpear la pelota y pensar de forma creativa al mismo tiempo?	Durante el partido, ¿pensaste en golpear la pelota de manera que te asegurara una ventaja táctica sobre tu oponente?	¿El pensamiento diverso ayuda a las personas a ser más creativas? Si cree que es cierto, ¿podría desarrollar la idea?

**Competencia empresarial a través del deporte**

**Módulo 3 - Creatividad**

**Actividad 1: Carrera de orugas**

**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

¿Le resultó difícil crear varias soluciones? ¿En qué pensabas antes de generar ideas?	Ahora, cuando hayas tenido tiempo de pensarlo, ¿qué habrías hecho de forma diferente?	¿Ha tenido este ejercicio un impacto positivo en ti y en tu pensamiento imaginativo? En caso afirmativo, ¿podría explicarlo?	¿Trabajar en grupo facilita la generación de ideas o te ha costado mucho ponerte de acuerdo dentro de un grupo?	¿Ha mejorado su capacidad de comunicación durante este ejercicio? Si estás de acuerdo, ¿podrías explicarlo?

**Competencia empresarial a través del deporte**

**Módulo 3 - Creatividad**

**Actividad 2: Red de pescadores**

**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

¿Crees que este ejercicio ha tenido un impacto positivo en tu capacidad de observación? Si estás de acuerdo, ¿podrías explicarlo con más detalle?	Ahora que has visto el vídeo y jugado al juego, ¿serás más consciente de ciertas cosas de tu entorno?	¿Cree que planificar con antelación cualquier tarea basándose en la observación aumenta las probabilidades de éxito? Si está de acuerdo, ¿podría explicarlo con más detalle?	En su opinión, ¿fue la cooperación del equipo de etiquetado uno de los factores esenciales de su éxito?

## Competencia empresarial a través del deporte

### Módulo 3 - Creatividad

#### Actividad 3: Carrera de alfombras

### Tiempo para compartir después de la actividad

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

¿Ha influido la actividad en tu capacidad para resolver problemas? Si estás de acuerdo, ¿podrías explicarlo con más detalle?	¿Has reconocido todas las fases de la resolución creativa de problemas en el ejercicio? ¿Puede decir cuál fue la más difícil?	¿Trabajar en grupo te ayudó a generar más ideas o fue lo contrario? ¿Te sentiste más motivado dentro del grupo o preferiste trabajar solo?	¿Le resultó más difícil generar ideas o reducirlas?	En general, ¿cree que las habilidades de cooperación y comunicación son importantes para el trabajo en grupo? Si está de acuerdo, ¿podría explicarlo con más detalle?

**Competencia empresarial a través del deporte**

**Módulo 3 - Creatividad**

**Actividad 1: ¡Atrapar y lanzar y arriesgar!**

**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

¿Asumiste un riesgo calculado e intentaste anotar 2 puntos? ¿Qué pensaste y tuviste en cuenta antes de lanzar el balón?	¿Pensó en la posición de los adversarios antes de lanzar el balón?	Ahora, después del partido, ¿habrías hecho algunos movimientos o lanzamientos de forma diferente y tomarías un camino más arriesgado ahora?	¿Ha comprendido el concepto de enfoque aventurero y considerará la posibilidad de asumir riesgos más calculados en sus proyectos futuros?

**Competencia empresarial a través del deporte**

**Módulo 3 - Creatividad**

**Actividad 2: Relevó de cangrejos**

**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

¿Trabajar y jugar en un equipo tiene algún efecto en su motivación? Si es así, ¿podría explicarlo?	¿Harías el mismo esfuerzo (o incluso mayor) si hubieras competido sólo para ti? ¿O por el contrario?	En su opinión, ¿qué motivación es más importante? ¿La intrínseca o la extrínseca? ¿Podría explicarlo?	¿Cómo gestionó su equipo los traspasos? ¿Pudo crear una solución satisfactoria? ¿O procedería de otra manera ahora?

**Competencia empresarial a través del deporte**

**Módulo 4: Tomar la iniciativa**

**Actividad 1: Lapsos de motivación**

**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

¿Qué te motivó durante la actividad?	¿Estaba más motivado cuando tenía que correr solo o cuando formaba parte de un equipo?	¿Te sentiste más motivado cuando supiste que tus puntos individuales contaban para los puntos de tu equipo? ¿Por qué?	¿Puedes identificar las recompensas internas que pensabas obtener de tus acciones (las personales) y las externas (las que afectan a los demás)?

**Competencia empresarial a través del deporte**

**Módulo 4: Tomar la iniciativa**

**Actividad 2: Carrera de empatía**

**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

Cuando daba instrucciones: ¿Cuál fue tu estrategia al dar instrucciones a tu compañero? ¿Intentaste ponerte en el lugar de tu compañero y comprender qué se siente al no ver?	¿Crees que utilizaste la empatía al dirigir a tu compañero de equipo? ¿Le resultó difícil?	Cuando tenías los ojos vendados: ¿Crees que tu compañero te dio instrucciones claras? ¿Crees que tu compañero tuvo suficientemente en cuenta tu situación (de no poder ver) y las dificultades que tenías?	¿Qué le hubiera gustado que su compañero hiciera de otra manera para ayudarlo mejor?	¿Cree que necesitamos empatía para tomar la iniciativa de ayudar a los demás?

**Competencia empresarial a través del deporte**

**Módulo 4: Tomar la iniciativa**

**Activity 3: La bola mirador**

**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

<p>¿Qué diferencias has observado entre el primer y el segundo ejercicio? ¿Crees que el equipo tuvo más éxito en el segundo ejercicio y por qué?</p>	<p>¿Cómo te sentiste cuando te eligieron para atrapar el balón (bajo la presión de dejar caer el balón, contento de que te eligieran, satisfecho)?</p>	<p>¿Cómo te sentiste cuando no te eligieron para atrapar el balón?</p>	<p>Cuando elegiste a alguien para lanzarle la pelota, ¿cuáles fueron los motivos (se basó en la estrategia (la persona estaba bien situada), en tus propios sentimientos (te gusta esa persona) o en tu interpretación de los sentimientos de la otra persona (te pareció que la persona quería la pelota o estaba preparada para cogerla))?</p>	<p>¿Cómo crees que el uso de tu inteligencia emocional te ayudó a comprender quién era la persona adecuada para lanzarle la pelota y te guió para tomar la iniciativa de lanzársela?</p>

**Competencia empresarial a través del deporte**

**Módulo 4: Tomar la iniciativa**

**Actividad 1: La isla de los cocodrilos**

**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

¿Crees que has utilizado la anticipación y la capacidad crítica durante el partido? ¿Cómo?	¿Tomó la iniciativa de recoger más balsas para usted y su equipo? En caso afirmativo, ¿por qué? En caso negativo, ¿por qué?	¿Cómo cree que la capacidad de anticipación está relacionada con la iniciativa?	¿Se te ocurren otras circunstancias o situaciones en las que anticiparse a una acción sea útil?	¿Le cuesta anticiparse? Si es así, ¿cómo crees que puedes trabajar en ello?

## Competencia empresarial a través del deporte

### Módulo 4: Tomar la iniciativa

#### Actividad 2: Carrera de obstáculos

### Tiempo para compartir después de la actividad

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

Para superar los obstáculos, ¿participaste en la aportación de ideas/soluciones y/o en la toma de decisiones y elecciones? Explica cómo.	¿Crees que el liderazgo es importante para poder tomar decisiones? ¿Por qué?	¿Le resulta difícil o relativamente natural tomar decisiones? ¿Sueles expresar tus decisiones a los demás con facilidad o las guardas en tu mente de forma inconsciente? ¿Por qué?	¿Le gusta resolver problemas? ¿Se siente más cómodo resolviendo problemas mentales (que requieren más lógica y racionalidad) o físicos (que requieren fuerza física y comprensión del entorno físico)?	¿Cómo cree que la toma de decisiones y la resolución de problemas forman parte de la acción de tomar iniciativas?

## Competencia empresarial a través del deporte

### Módulo 4: Tomar la iniciativa

#### Actividad 3: Planificación estratégica

### Tiempo para compartir después de la actividad

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

¿Le resulta fácil elaborar una estrategia? Explique su proceso de estrategia.	¿De qué manera el pensamiento crítico y creativo ayuda a tomar iniciativas?	¿De qué manera el pensamiento crítico y creativo ayuda a tomar iniciativas?

**Competencia empresarial a través del deporte**

**Módulo 4: Tomar la iniciativa**

**Actividad 1: Ser el entrenador**

**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

¿En qué posición te sentías más cómodo, en la de entrenador o en la de alumno? Explica por qué.	¿Cuáles cree que son las cualidades más importantes para ser entrenador/líder?	Cuando eras alumno, ¿qué comportamiento apreciabas de tu entrenador? ¿Qué comportamiento no apreciaba?	¿Cómo cree que influye el liderazgo a la hora de tomar iniciativas?	¿De qué manera crees que el liderazgo es importante para tu propia vida diaria?

**Competencia empresarial a través del deporte**

**Módulo 4: Tomar la iniciativa**

**Actividad 2: Coreografiarme**

**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

¿Le gusta crear cosas para usted y para los demás? ¿Por qué?	Describe los sentimientos positivos que tuviste mientras enseñabas la coreografía al otro grupo.	Enseñar algo a alguien requiere confianza en uno mismo, ¿cree que la confianza en uno mismo es una habilidad importante? ¿Por qué?	Que alguien te enseñe requiere que la persona sea de fiar. ¿Crees que el grupo que te enseñó la coreografía lo hizo bien?	¿Cómo crees que influyen la confianza en uno mismo y la fiabilidad a la hora de tomar iniciativas?

**Competencia empresarial a través del deporte**

**Módulo 4: Tomar la iniciativa**

**Actividad 3: ¿Qué es la ambición?**

**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

En esta actividad se te pedía que elaborarás un plan claro de acciones para alcanzar tus objetivos. ¿Te ha resultado difícil pensar en objetivos y elaborar un plan? ¿Por qué?	¿Crees que es importante tener ambición en todas las cosas que haces, incluso en las pequeñas de tu vida diaria?	¿Cómo crees que puede ayudarte en tu vida tener ambición?	¿Crees que tener ambición es importante para tomar iniciativas? ¿Por qué?

**Competencia empresarial a través del deporte**  
**Módulo 5: Autoeficacia y autoconciencia**  
**Actividad 1: Análisis DAFO personal**

**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

Después de realizar la actividad, ¿has comprendido cuáles son tus puntos fuertes y débiles? Haz una lista y explica cómo los has identificado.	Tras identificar tus puntos fuertes y débiles, ¿cómo vas a convertirlos en oportunidades?	En tu opinión, ¿cuáles de tus puntos débiles podrían impedirte alcanzar tus objetivos? ¿Crees que podrían causarte problemas en el futuro? ¿En qué sentido?	Después de aprender cómo funciona el análisis DAFO, ¿cómo piensa utilizarlo en su vida diaria o en su futuro trabajo?

**Competencia empresarial a través del deporte**  
**Módulo 5: Autoeficacia y autoconciencia**  
**Actividad 2: Mindful Walking**

**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

¿Cómo era tu estado de ánimo antes de la actividad? ¿Cambiaron tus emociones y sentimientos después de la actividad? Explica lo que sentiste	¿Te centraste en ti mismo mientras realizabas esta actividad? ¿Crees que esta actividad es una buena práctica para comprender tus emociones reales?	Please give a concrete example of how this activity can help you in your daily life.	¿Cree que ha aprendido algo nuevo sobre sí mismo? ¿Es más consciente de sus puntos fuertes y débiles? Explique por qué

--	--	--	--

**Competencia empresarial a través del deporte**

**Módulo 5: Autoeficacia y autoconciencia**

**Activity 3: Deporte para todos**

**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

<p>¿Te sientes cambiado desde el primer día que empezaste la actividad? ¿Sientes que has experimentado nuevas sensaciones y emociones y aprendido nuevos valores?</p>	<p>¿Cuándo y cómo te has sentido obstaculizado? ¿Cómo piensas superar tus puntos débiles?</p>	<p>¿Qué pensamientos has desarrollado para ayudarte a superar los retos y alcanzar tu objetivo?</p>	<p>¿Crees que este reto al que te enfrentaste es fundamental para comprender algunos valores en tu vida futura? Explica cómo.</p>

--	--	--	--

**Competencia empresarial a través del deporte**

**Módulo 5: Autoeficacia y autoconciencia**

**Actividad 1: Penalización por distracción**

**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

¿Cómo te sentiste cuando los otros jugadores empezaron su distracción? ¿Qué pensaste en ese momento?	¿Qué le dio fuerzas para triunfar en el juego?	¿Cómo cambió tu percepción durante los 3 goles? ¿Te sentiste mejor al final del partido?	¿Qué habrías hecho si te hubieras encontrado en una situación así en la vida real?

--	--	--	--

**Competencia empresarial a través del deporte**  
**Módulo 5: Autoeficacia y autoconciencia**  
**Actividad 2: Ejercicio de estiramiento y constancia**

**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

<p>¿Consiguió alcanzar el objetivo de la actividad? ¿Has mantenido la constancia durante todo el periodo?          ¿Has faltado alguna vez a algún día de entrenamiento? ¿Por qué?</p>	<p>Durante el transcurso de la actividad, ¿pensaste en abandonar y no continuar?          Explica por qué.</p>	<p>¿Crees que la constancia y la motivación están relacionadas? Explica por qué.</p>	<p>¿Crees que esta actividad te ha servido para aprender a ser constante contigo mismo y a comprometerte con el futuro? ¿En qué sentido?</p>
--	--	--	--

--	--	--	--

**Competencia empresarial a través del deporte**

**Módulo 5: Autoeficacia y autoconciencia**

**Actividad 3: Malabares en grupo**

**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

¿Qué estrategias has utilizado para mejorar tus habilidades haciendo malabares con todos	¿Qué estrategias has utilizado para mejorar tus habilidades haciendo malabares con todos estos	¿Qué ocurrió durante la actividad cuando a alguien se le cayó la pelota? Dejar caer la pelota puede considerarse un error. En tu vida, ¿está bien cometer errores? ¿Cuáles son algunas buenas formas de	¿Qué podemos aprender de esta actividad que nos ayude a estar menos ansiosos si nos sentimos abrumados o estresados?
--	--	---	--

estos objetos?	objetos?	reaccionar cuando cometemos un error?	

**Competencia empresarial a través del deporte**

**Módulo 5: Autoeficacia y autoconciencia**

**Actividad 4: Regresar de la Derrota**

**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

¿Cómo se sintió durante el partido? ¿Creías que podías dar la vuelta al resultado final?	¿Cuál fue su consideración/táctica para el juego?	¿Por qué vio la posibilidad de ganar el partido? Explícalo. (es decir, creer en mis compañeros y en mí mismo).	¿En qué situación de desventaja se sintió más cómodo? ¿Por qué?
---	---	--	---

--	--	--	--

**Competencia empresarial a través del deporte**  
**Módulo 5: Autoeficacia y autoconciencia**  
**Actividad 1: Jugador externo - jugando al fútbol**

**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

¿Cuál crees que es el papel más difícil en esta actividad, el de forastero o el de jugador del equipo? ¿Por qué?	Tras un análisis detallado de tu autoeficacia, ¿crees que te resulta fácil conseguir tus objetivos? ¿Puedes conseguir lo que quieres incluso en situaciones difíciles?	En cualquier papel que haya desempeñado, ¿cuál ha sido su estrategia? ¿Tuvo éxito? Explique por qué	¿Cómo utilizarías tu autoeficacia en tu vida diaria o en el trabajo/la escuela?

**Competencia empresarial a través del deporte**

**Módulo 5: Autoeficacia y autoconciencia**

**Actividad 2: Uno contra dos - regateo**

**Tiempo para compartir después de la actividad**

Ahora que ya has realizado la actividad, es el momento de reflexionar sobre lo que has vivido y sacar conclusiones. ¿Puedes reconocer las competencias y habilidades que has utilizado durante la actividad? Estas preguntas te ayudarán a analizarlas. Puedes escribir o dibujar tus respuestas.

<p>¿Cómo te sentiste con esta desventaja? ¿Cómo te sentiste cuando no tuviste éxito?</p>	<p>¿Qué le dio confianza para intentar este reto?</p>	<p>¿Hubo algún momento en que se sintió frustrado? ¿Cómo reaccionó entonces?</p>	<p>¿Qué necesitabas para seguir adelante? (Es decir, alguien que te dé esperanza y te diga que no te rindas).</p>