



INCLUSIVE BREAK

Project number: 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032638

Manual interactivo



Inclusive Break_Handbook © 2023 is licensed under CC BY-NC-SA 4.0



Co-funded by
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Índice

Introducción	2
Manual interactivo	2
El proyecto	2
Contacto	3
Entidades del consorcio	4
Fundación ASPAYM Castilla y León	4
Federación de Centros Juveniles Don Bosco Castilla y León	5
Centro Internazionale per la Promozione dell’Educazione e lo Sviluppo Associazione (CEIPES)	6
I.C.S. Maredolce	7
GAMMA Institute	8
Scoala Primara Lorelay	9
Investigación: El recreo como espacio de aprendizaje	10
Introducción	10
Capítulo 1. ¿Qué pasa con los estudiantes con menos oportunidades durante el recreo?	
Implicaciones socio-psicológicas	12
Capítulo 2. Beneficios físicos del recreo escolar	14
Capítulo 3. Beneficios psicológicos del recreo escolar	16
Capítulo 4. Beneficios sociales del recreo escolar	21
Capítulo 5. El rol de los adultos	23
Metodología: Inclusive break - equal opportunities in educational centers	26
Proceso de diseño de la metodología	26
Sugerencia de plan de metodología	27
Tablas de talleres y video-tutoriales	29

Introducción

Manual interactivo

Este documento es el principal resultado del proyecto "Receso inclusivo: igualdad de oportunidades en los centros educativos". Se trata de un manual interactivo donde encontrarás:

1. Una primera investigación donde analizamos el recreo escolar como espacio educativo, sus beneficios físicos, psicológicos y sociales, con especial atención al alumnado con menos oportunidades.
2. La metodología diseñada por el consorcio, consistente en 30 talleres para los recreos escolares. Cada taller se describe en un cuadro de trabajo con la ayuda de un vídeo tutorial.
3. Las conclusiones que el consorcio extrajo de la fase de prueba, en la que se pusieron en práctica todos los talleres en tres escuelas diferentes de España, Italia y Rumanía.
4. Algunas recomendaciones y consideraciones a tener en cuenta para que los educadores apliquen la metodología en sus propios contextos.

El proyecto

Nacido para promover la inclusión, el proyecto Inclusive Break pretende hacer del recreo escolar un espacio común de aprendizaje en el que se apoye la integración de todos. Especialmente debido a cualquier tipo de dificultad que puedan tener los estudiantes (discapacidades, menos oportunidades, inseguridades o dificultades para socializar), necesitan sentirse seguros, unidos, respetados y no juzgados en un sistema social tan fuerte como la escuela. En cambio, este último suele ser un lugar de estereotipos, episodios de acoso, etiquetas de grupo y divisiones.

A través del proyecto Inclusive Break se pretende mejorar la calidad del tiempo escolar, fomentando la aceptación de los demás, prestando la debida atención a las necesidades de los alumnos, ayudándoles a sentirse integrados y concienciando sobre sus dificultades.

Para establecer esta espiral de inclusividad en la escuela y en la vida, se ha creado este manual interactivo, así como actividades que promueven la participación y la inclusión de todos los alumnos. Se pretende que los expertos mejoren sus competencias y pongan en práctica el enfoque establecido.



Objetivos

Los principales objetivos del proyecto son:

- Aumentar la transferibilidad de metodologías innovadoras y no formales a través del desarrollo de un manual interactivo;
- Crear prácticas innovadoras en el ámbito de la educación escolar a través del desarrollo de una metodología de trabajo basada en la educación no formal y el desarrollo de actividades inclusivas para identificar, potenciar y evaluar competencias significativas para el desarrollo personal y social de los alumnos;
- Fomentar la desaparición de estereotipos y conductas de acoso entre los alumnos;
- Incrementar el desarrollo organizativo de 6 instituciones con diferentes experiencias culturales y organizativas.

Contacto

Puede obtener más información sobre el proyecto y su proceso en los siguientes canales:



inclusivebreak.infoproject.eu



Inclusive Break



@inclusivebreakproject

Entidades del consorcio

Fundación ASPAYM Castilla y León



<https://www.aspaymcyL.org/>

Descripción

La Fundación ASPAYM Castilla y León comenzó a funcionar en 2004, doce años después de la fundación de ASPAYM en la región de Castilla y León, España. Sus principales objetivos son promover la autonomía, la igualdad de derechos y oportunidades y mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad física, permitiéndoles una integración significativa en la sociedad.

ASPAYM CyL cuenta con un departamento de juventud centrado en actividades con jóvenes. Desarrolla multitud de actividades (promoción, educación no formal, empleo), así como años de experiencia y múltiples premios. En los últimos años, la organización ha apostado por el uso de la gamificación como metodología en actividades de educación no formal. En este sentido, ASPAYM CyL ha desarrollado juegos de mesa, videojuegos, escape rooms y manuales basados en esta técnica para trabajar con jóvenes, siempre desde una perspectiva inclusiva para garantizar la igualdad de acceso de los jóvenes con discapacidad a todos los recursos disponibles.

Además, dentro de ASPAYM contamos con un proyecto llamado JAVACOYA, que nace con la pretensión de dar un servicio personalizado a nuestros clientes y superar los retos diarios que nos marca el mercado.

Grupo objetivo

ASPAYM Castilla y León es una organización que trabaja con el objetivo de mejorar las condiciones de vida de las personas con discapacidad en general y lesión medular en particular. Actualmente, contamos con más de 2000 socios en toda la comunidad y más de 200 trabajadores.

Desgraciadamente, las personas con discapacidad se enfrentan a diario a barreras de acceso para su plena inclusión social (barreras arquitectónicas, accesibilidad digital, barreras laborales...). Estas se pueden analizar y reflejar en diferentes ámbitos de la persona: estado físico, bienestar emocional, relaciones interpersonales, acceso al empleo y recursos educativos y socioculturales.

De esta forma, y siguiendo la propuesta principal de este proyecto, que trabaja para minimizar los riesgos de exclusión social, incluimos en nuestro grupo objetivo a jóvenes entre 16 y 30 años. Este grupo incluye a personas con y sin discapacidad.



Federación de Centros Juveniles Don Bosco Castilla y León



<https://www.federboscocyl.org/>

Descripción

FEDERACIÓN DE CENTROS JUVENILES DON BOSCO DE CASTILLA Y LEÓN (o, para simplificar "Don Bosco CyL") es una asociación sin ánimo de lucro. Que desde su fundación en 1995 federa Centros Juveniles y Asociaciones Juveniles en Castilla y León (España). En la actualidad cuenta con cinco centros juveniles en Valladolid, dos en León, Salalamanca y Villamuriel de Cerrato (Palencia).

Don Bosco CyL trabaja en el ámbito de la prevención, la educación en el tiempo libre, la animación juvenil y el desarrollo sociocultural, con un estilo educativo y una identidad propia del desarrollo cultural, con una identidad y un estilo educativo salesiano, especialmente con colectivos en situación de exclusión social. La calidad del voluntariado y el trabajo con los colectivos más necesitados son nuestras principales fortalezas.

Don Bosco CyL trabaja en red siendo miembros activos del Consejo Regional de la Juventud de Castilla y León o de nuestra Confederación Nacional, siempre con un papel activo y alineado con nuestros objetivos. Además, la Federación trabaja en la educación y en la defensa de los derechos humanos, especialmente los de los niños y jóvenes, ofreciendo nuestros servicios en los centros juveniles.

Grupo objetivo

Don Bosco CyL tiene como objetivos principales ofrecer un servicio cualificado de educación en el tiempo libre, y desarrollar la animación juvenil y el desarrollo sociocultural, ayudando a los niños, adolescentes y jóvenes siguiendo el estilo educativo de Don Bosco.

Los equipos de profesionales y los equipos de voluntarios hacen posible el trabajo para niños, adolescentes, jóvenes y adultos en los centros juveniles. Alrededor de 40 profesionales y más de 300 voluntarios (con un papel protagonista) atienden a grupos en educación no formal, ocio y tiempo libre o en deporte. Muchos de los grupos pertenecen a estratos sociales en riesgo de exclusión, principalmente por razones socioeconómicas y culturales.

Don Bosco CyL trabaja por la plena inclusión; por la participación real. Las diferencias entre las personas no son un obstáculo, son oportunidades de crecimiento.



Centro Internazionale per la Promozione dell' Educazione e lo Sviluppo Associazione (CEIPES)

CEIPES

<https://ceipes.org/>

Descripción

CEIPES - Centro Internacional para la Promoción de la Educación y el Desarrollo es una asociación internacional sin ánimo de lucro fundada en Palermo en 2007.

CEIPES trabaja a nivel local, europeo e internacional en sinergia con más de 100 organizaciones, organismos e instituciones con el objetivo de mejorar las metodologías y tecnologías en el campo de la educación, el desarrollo de estrategias innovadoras y herramientas participativas en el trabajo con jóvenes y adultos, en el campo de la educación y la investigación a través de la cooperación local e internacional.

Los principales temas abordados son: Innovación TIC y STEAM, bienestar, deporte y educación al aire libre, Necesidades Educativas Especiales (NEE), desarrollo local e inclusión social, educación en derechos humanos y sensibilización, defensa y lucha contra la discriminación, arte, cultura y creatividad, sostenibilidad, medio ambiente, cambio climático y capacitación de organizaciones del tercer sector, institutos educativos y sector público.

Grupo objetivo

Las actividades, dependiendo del área de intervención, se dirigen a: jóvenes, adultos, migrantes, jóvenes desfavorecidos y NEET, mujeres, educadores, profesores y estudiantes, miembros de instituciones públicas, desempleados.

CEIPES involucra anualmente a más de 150 jóvenes y trabajadores juveniles en movilidad de aprendizaje, con capacidad de envío y acogida, a través de voluntariado internacional, intercambios juveniles, prácticas y cursos de formación, a más de 100 jóvenes en itinerarios educativos locales y a más de 100 estudiantes adultos entre profesores y personal de organizaciones sin ánimo de lucro e instituciones públicas. A nivel local, CEIPES coordina la Red CEIPES, que tiene su sede en Sicilia y cuenta con más de 40 miembros entre organizaciones y organismos públicos y privados.



I.C.S. Maredolce



www.icsmaredolce.edu.it

Descripción

El Istituto Comprensivo Statale "MAREDOLCE" vincula su identidad a la realidad histórica y cultural del territorio en el que se encuentra. La escuela contribuye a la formación de la conciencia histórica y la identidad cultural de los alumnos. Actualmente, nuestra escuela acoge a 964 alumnos, 140 profesores, 30 administrativos y se dirige a una vasta zona de los suburbios de la ciudad.

Nuestra escuela es el único organismo que puede actuar como interfaz entre las familias y las instituciones, es un lugar de crecimiento cultural y social para la adquisición de valores como la convivencia democrática, el respeto a la persona, a las normas y a las instituciones.

Para garantizar el derecho al estudio y la igualdad de oportunidades para el éxito educativo de todos y cada uno, nuestro Instituto pretende seguir las pautas que siempre lo han distinguido, por ello para los alumnos y alumnas con discapacidad siguen comprometiéndose a promover una integración real y efectiva del alumnado a través de itinerarios comunes y/o individualizados y establecer los procesos de acción educativa y didáctica en relación con el plan individualizado; manteniendo relaciones con organismos y asociaciones externas para mejorar la enseñanza y favorecer la integración.

Target group

Nuestra institución se ocupa de tres órdenes escolares

- Escuela Preescolar (3 - 5 años)
- Escuela Primaria (6 - 10 años)

Nuestros objetivos: reforzar la identidad personal, aumentar la autonomía personal, desarrollar la competencia del saber hacer.

Los proyectos escolares se refieren a actividades gráficas para conocer el uso de diferentes materiales, la narración para aprender a dramatizar e inventar, el juego para socializar, proyectos deportivos y culturales para descubrir el territorio.

- Primer ciclo de secundaria (11 - 13 años)

Las competencias clave y la ciudadanía responsable se adquieren gracias a estrategias didácticas centradas en el desarrollo de las competencias lingüísticas y científicas, coreutico-musicales y el cuidado y valorización del patrimonio artístico-cultural con actividades integradoras en la tarde del deporte, la música, el teatro y la ciencia en el territorio y actividades específicas dirigidas a valorizar la cultura, el arte, la lengua y el patrimonio UNESCO de la ciudad de Palermo.



GAMMA Institute



<https://www.gammainstitute.ro/ro>

Descripción

La Asociación Instituto de Investigación y Estudio de la Conciencia Cuántica (GAMMA Instituto de Psicología) es una organización no gubernamental de Iasi, fundada en 2011, cuyo objetivo es la promoción, el desarrollo, la investigación y la iniciativa de actividades en el campo de la psicología, la psicoterapia y la salud mental, en particular a través de programas de formación, talleres, servicios psicológicos y asistencia psicológica, asesoramiento, psicoterapia y formación de especialistas; asimismo, otro objetivo es facilitar la cooperación entre especialistas rumanos de los campos mencionados anteriormente y otros especialistas del área internacional.

El Instituto Gamma cuenta con 3 departamentos:

Gamma Formación - departamento de educación que cuenta con 2 escuelas de formación.

Gamma Clinic Psychology - departamento de salud e intervención (hay disponibles diferentes servicios psicológicos, en sesiones individuales, de pareja, familiares o de grupo y talleres sobre temas interesantes).

Gamma Proyectos e Investigación - es el departamento que desarrolla proyectos e investigaciones europeas en el campo de la psicología, con el objetivo de promover el autoconocimiento y los beneficios del estado mental en la calidad de vida individual y familiar.

Grupo objetivo

Los grupos destinatarios en los que se centra la atención de Gamma incluyen:

- Personas (de todas las edades) con problemas psicológicos como: bajo nivel de autoestima, episodios ansiosos o depresivos, acoso escolar u organizacional, dificultades en las transiciones de la vida (inicio de la vida independiente en jóvenes, divorcio, transiciones profesionales - reprofesionalización), etc.
- Profesionales del ámbito de la educación y la psicología: personas que trabajan con jóvenes y con personas con problemas psicológicos, profesores y orientadores escolares/profesionales, psicoterapeutas sistémicos, psicólogos clínicos, etc.
- Futuros profesionales de la psicología: estudiantes de psicología (licenciatura y máster) que realizan prácticas en el Instituto Gamma.
- Personas (de todas las edades) de la ciudad de Iasi que estén interesadas en el proceso de desarrollo personal.



Scoala Primara Lorelay



scoalaprimaralorelay.ro

Descripción

Lorelay Primary School es una escuela primaria privada acreditada, en Iasi, Rumanía, fundada en 2009. Estamos interesados en encontrar las mejores maneras de acercarnos a nuestros alumnos, con el fin de alcanzar su potencial y hacerlos más involucrados y centrados en su propio desarrollo.

Nuestro objetivo es desarrollar en los niños una serie de valores, con el fin de desarrollar un estilo de vida saludable, física, cognitiva y socio-emocionalmente. Pretendemos desarrollar una actitud proactiva en la comunidad, crear redes nacionales e internacionales que se conviertan en bibliotecas vivas de recursos para todos, alumnos, padres o profesores. Aprender a vivir juntos, aprender para conocer, hacer y ser son nuestros principales conceptos clave, que constituyen la base de las acciones futuras.

También aspiramos a convertirnos en una escuela europea, con alumnos que comprendan y respeten la diversidad, la inclusión y la multiculturalidad. Nos interesa desarrollar relaciones sanas entre los niños y crear oportunidades para prevenir los malos hábitos. Promovemos el aprendizaje, la innovación y la colaboración y celebramos el éxito personal de todos, niños o adultos.

Grupo objetivo

En nuestra institución tenemos dos niveles de enseñanza: el nivel de preescolar, en el que trabajamos con niños de 3 a 5/6 años, y el nivel de primaria, en el que trabajamos con alumnos de 6 a 10/11 años.

Cada día, nos centramos en enfoques educativos formales y no formales para facilitar y adaptar las situaciones de aprendizaje a las necesidades de cada individuo, proporcionando apoyo, orientación y tiempo, con equidad, franqueza y compasión. Nuestro objetivo es formar un conjunto de valiosas habilidades académicas, sociales y emocionales que favorezcan el desarrollo del niño. A través de todas nuestras acciones, nos centramos en desarrollar un sentimiento de seguridad, comodidad y pertenencia en los niños, sus padres y nuestros profesores.



Investigación: El recreo como espacio de aprendizaje

Introducción

Las pausas regulares a lo largo de la jornada escolar -desde las breves pausas cerebrales en el aula hasta la pausa más larga del recreo- no son simplemente tiempo de inactividad para los alumnos. Estas pausas aumentan su productividad y les brindan la oportunidad de desarrollar su creatividad y sus habilidades sociales.

Investigaciones recientes demuestran que nuestros cerebros no están ociosos cuando hacemos pausas: trabajan duro procesando recuerdos y ayudándonos a dar sentido a lo que experimentamos. En un estudio pionero de 2012, Mary Helen Immordino-Yang y sus colegas de la USC y el MIT utilizaron un escáner de IRMf para examinar la actividad neuronal durante el "modo por defecto" del cerebro, un estado de reposo que suele asociarse con tomarse un descanso o dejar que la mente divague. En este estado, el cerebro sigue estando muy activo, pero se ilumina un conjunto diferente de regiones que cuando estamos concentrados en el mundo exterior.

Otros experimentos demostraron que este modo por defecto es crucial para consolidar recuerdos, reflexionar sobre experiencias pasadas y planificar el futuro; en otras palabras, ayuda a dar sentido a nuestras vidas. Las pausas mantienen nuestro cerebro sano y desempeñan un papel clave en capacidades cognitivas como la comprensión lectora y el pensamiento divergente". De hecho, el descanso no es ociosidad, ni una oportunidad perdida para la productividad", escriben Immordino-Yang y sus colegas. Así pues, las pausas son una parte esencial del aprendizaje. Las pausas más largas -como el recreo o el tiempo de juego- brindan a los niños la oportunidad de aprender importantes habilidades para la vida. Los estudios demuestran que cuando los niños juegan juntos, aprenden a turnarse, a resolver conflictos y problemas. También aprenden a controlar sus emociones y su comportamiento, aptitudes fundamentales para la vida. Por eso, según la Academia Americana de Pediatría, suprimir el recreo es un error: El recreo es un "componente crucial y necesario del desarrollo del niño", y sacrificarlo por más actividades académicas es contraproducente.

El tiempo de juego no estructurado ofrece una oportunidad para el juego imaginario y creativo y permite a los niños practicar el pensamiento divergente. Se benefician de la libertad de explorar nuevas ideas sin miedo al fracaso o al estrés de las notas, y la exposición regular a nuevas experiencias también puede aumentar su flexibilidad cognitiva, preparándoles para los retos académicos.

El recreo es la parte favorita de muchos niños en la escuela, lo que significa que mejorar la inclusión de todos los alumnos es una de las mejores cosas que se pueden hacer. Muchos niños pueden ponerse ansiosos y nerviosos cuando llega el recreo si sienten que no pueden conectar y disfrutar de este espacio de diversión tanto como los demás. Es nuestro trabajo como adultos ayudar a los niños a sentirse valorados en varios aspectos de la vida, por eso profundizamos en cómo aumentar la inclusión en el recreo.

En los juegos inclusivos participan alumnos con combinaciones únicas de puntos fuertes, retos e historias sociales. Estas actividades permiten a diversas poblaciones estudiantiles

reencontrarse y experimentar el éxito sin depender de habilidades que pueden estar poco desarrolladas. El mismo alumno que no podía rendir en los deportes organizados tradicionales puede experimentar un verdadero aprendizaje y desarrollo de habilidades.

Todos los niños se benefician de estar al aire libre, interactuar con su entorno, aprender de la naturaleza y desarrollarse a través del juego. Estas experiencias pueden ser especialmente poderosas para los niños con discapacidades, y el juego inclusivo pone estas oportunidades a disposición de todos los niños, independientemente de su capacidad y origen. El juego inclusivo no significa que todos los elementos sean accesibles para todos, sino que la combinación de experiencias se traduce en algo igual de grandioso para cada niño. Algunos niños no pueden trepar a lo alto de una cuerda, otros no quieren, otros realmente lo necesitan. Lo mismo ocurre con las actividades más tranquilas y creativas. Se necesitan oportunidades diversas y flexibles.

No tiene por qué ser complicado, pero sí requiere reflexión. Significa pensar a qué pueden acceder los distintos niños: ¿qué puede hacer un niño en silla de ruedas, autista o que se distrae con facilidad? ¿Pueden jugar juntos amigos y hermanos discapacitados y no discapacitados?

El juego es, por naturaleza, diversidad: ¿cómo es posible que esto se pase por alto tan a menudo en el diseño de juegos? El juego puede ser físico, ruidoso y desafiante, pero también puede ser tranquilo, creativo y reflexivo. A algunos niños les encantan los aspectos sociales, otros necesitan un espacio más contemplativo.

A algunos les gusta ir de un lado para otro y otros son más felices jugando tranquilamente en un foso de arena. Algunos son más propensos a lesionarse si otros chocan contra ellos.

Algunos niños van en silla de ruedas, todo el tiempo o parte de él, y otros utilizan andadores. Los niños con determinados problemas de salud tienen menos resistencia o deben evitar los juegos ruidosos.

Si queremos que los niños jueguen a algo en el recreo, debemos asegurarnos de que esos juegos incluyan a todos. Nada debe ser demasiado complejo, ni demasiado competitivo, ya que eso hará que los alumnos se sientan incapaces de participar, e incluso puede que se apaguen. Hay que elegir juegos que los niños conozcan y asegurarse de que todos puedan participar. Muchos niños tienen dificultades para entrar, por lo que se pierden juegos divertidos. Hay que dejar claro dónde empiezan las filas, y tener a un padre o profesor cerca del juego para asegurarse de que todos juegan limpio.

Crear un recreo bien diseñado puede implicar a los alumnos, mejorar el clima escolar, desarrollar valiosas habilidades sociales y emocionales, reducir los incidentes de comportamiento y promover estilos de vida saludables.

Capítulo 1. ¿Qué pasa con los estudiantes con menos oportunidades durante el recreo? Implicaciones socio-psicológicas

El recreo escolar representa un espacio no estructurado ni dirigido por profesores y educadores, en el que las dinámicas de grupo surgen de forma espontánea. Desde que nacemos, formamos parte de grupos como el familiar, el escolar, el de pareja, etcétera. De hecho, podemos pensar en la escuela como un sistema social con organización propia en su interior, en el que tenemos aulas con roles, identidades específicas y dinámicas psicosociales propias que afectan a los miembros y a toda la institución. No en vano, la escuela es la segunda agencia de socialización del ser humano, justo después del grupo familiar.

Los compañeros de clase y los profesores son los más cercanos a los alumnos, pero en algunos casos y durante los recreos es posible socializar con otros grupos formados por amigos u otros compañeros con los que sentirse cómodo. Hay varios escenarios, pero en caso de falta de integración, la situación puede ir más allá del paso reglamentario y ser disfuncional. Esto significa que si un alumno no está bien incluido en algún grupo, puede experimentar frustración, ansiedad, incomodidad, aislamiento social e implicaciones psicológicas. En realidad, todo el mundo pertenece a algún grupo mayor en función de su clasificación. Por ejemplo, un alumno con menos oportunidades puede ser etiquetado y considerado parte de algún grupo estereotipado y generalizado, como el desfavorecido o el discapacitado, asumiendo todas las imágenes relacionadas. Este fenómeno se denomina etiquetado, que se relaciona con la teoría del etiquetado desarrollada por primera vez por el sociólogo Émile Durkheim y basada en los roles que cada uno tiene en la sociedad, así como en la necesidad de ésta de controlar el comportamiento.

La teoría del Etiquetado se ha introducido en la sociología de la desviación, pero representa uno de los mecanismos intrínsecos de la sociedad responsable de la creación de estigmas y prejuicios, como han estudiado los académicos en casos de grupos discriminados.

Podemos definir la teoría como:

We can define the theory as:

"Enfoque de la sociología de la desviación que se centra en el modo en que los agentes de control social atribuyen estereotipos estigmatizadores a determinados grupos y en el modo en que los estigmatizados modifican su comportamiento una vez etiquetados". (Nickerson, 2021).¹

Este postulado está conectado con otro a través del cual podemos ver cómo la clasificación del otro puede afectar a nuestros comportamientos y creencias: la teoría de la profecía autocumplida desarrollada por el sociólogo Merton en 1948. Partió de la base de que un rol o una etiqueta están formados por expectativas que, a través de las interacciones sociales, afectan y refuerzan tanto a la persona que las concepciones se interiorizan y se convierten en verdad, aunque antes no lo fueran. Las creencias pueden ponerse en práctica en acciones y reacciones sociales, influyendo en la persona

¹ Nickerson, C. (2021, Oct 09). Labeling theory. Simply Psychology. www.simplypsychology.org/labeling-theory.html

destinataria. Ésta actuará de la forma esperada, influyendo en el poseedor de las creencias y confirmando cada vez más la relación expectativas-rol.

"La profecía autocumplida es, al principio, una definición falsa de la situación que evoca un nuevo comportamiento que hace realidad la concepción originalmente falsa". (Merton, 1948, p.195).²

Veamos un experimento realizado a la luz de la teoría de la profecía autocumplida en 1968, justo en un entorno escolar, concretamente en una escuela primaria. Rosenthal y Jacobsen demostraron cómo las expectativas de los profesores pueden afectar positiva o negativamente al aprendizaje de los alumnos. Con motivo de un test de CI, los investigadores indicaron a los profesores qué alumnos no iban a superar el listón y cuáles tenían un buen potencial. Los miembros de estos grupos fueron elegidos al azar sin ninguna relación con el test, pero al cabo de ocho meses, los académicos descubrieron que el grupo compuesto por alumnos con "buen potencial" tenía puntuaciones de CI más altas que los alumnos que representaban las puntuaciones "estándar". El fenómeno tomó el nombre de efecto Pigmalión. A través de este experimento, se ha comprobado cómo los estudiantes pueden incorporar las expectativas de los roles educativos en el autoconcepto y actuar en consecuencia.

Es evidente cómo esta dinámica afecta a las áreas psicológica y social de las personas/estudiantes, como también es posible observar durante el receso escolar. De hecho, el estigma puede conectar a aquellos que soportan la carga, pueden sentirse cómodos con quien es similar y está manejando los mismos problemas. En la escuela hay momentos académicos específicos en los que se espera la agregación de alumnos con dificultades similares que permanecen apartados del resto de las aulas, por ejemplo en el caso de actividades realizadas con un solo alumno discapacitado (o más de uno). De este modo, los alumnos pasan mucho tiempo juntos y los miembros del grupo se convierten en las personas con las que se sienten más cómodos. El resultado es que lo harán especialmente en el lapso de tiempo en el que no suelen estar supervisados por el personal educativo (como en el recreo), por lo que pasarán tiempo con quien representa la imagen de amigo. Al estar estigmatizados, pueden experimentar todas las consecuencias que ello conlleva, como la falta de respeto o episodios de acoso escolar. También pueden vivir una falsa tolerancia o una inclusión a medias. Por ejemplo, pueden ser destacados y tener una atención especial, pero no ser plenamente incluidos por sus compañeros. ¿Cuántas veces has visto a un alumno realizar una actividad con un compañero con discapacidad, pero no ha querido pasar tiempo con él en los momentos de ocio? O también, ¿cuántos alumnos están aislados, aunque no tengan menos oportunidades, pero participan en actividades con sus compañeros? Hay varias implicaciones psicológicas que se reflejan en su identidad, en el desarrollo de sus capacidades y en sus círculos sociales. Los profesores y educadores hacen todo lo posible por apoyar a todos los alumnos, tengan o no menos oportunidades. En diversos contextos, los escenarios pueden ser mejores que otros, pero el recreo escolar siempre puede ser un espacio de aprendizaje en el que se promuevan valores y una inclusión real, además de obviar las dinámicas ilustradas.

² Merton, Robert K. (1948) "The Self-Fulfilling Prophecy." The Antioch Review, 8(2), 193–210

Capítulo 2. Beneficios físicos del recreo escolar

El recreo escolar es un espacio que debe considerarse parte del currículo, ya que es un espacio de aprendizaje donde se debe fomentar la interacción de todos los alumnos de la escuela. El recreo escolar permite el desarrollo físico y social integral de los alumnos, donde deben sentirse seguros, respetados y no juzgados, ya que en muchas ocasiones esta sensación no se corresponde con la realidad.

Hay que tener en cuenta que no todos los niños interactúan de la misma manera. Cada niño tiene unas necesidades diferentes que varían en función de muchos factores, desde si tiene o no una discapacidad hasta el tipo de educación que ha recibido. Por lo tanto, en el patio de recreo los niños se agrupan en distintos grupos diferenciados por diferentes motivos culturas similares, mismo sexo, discapacidad o gustos parecidos.

Por este motivo, el recreo debe ser un espacio seguro donde liberar presiones, reducir el estrés, aumentar la autoestima y fomentar la integración y la interacción entre los niños. Debemos tener en cuenta que el recreo debe ser un espacio en el que los niños se sientan seguros y los profesores deben asegurarse de que ningún juego pueda causar daños físicos o mentales para que el desarrollo no sólo mental sino también experimental sea positivo para el niño. Así pues, la escuela de recreo no sólo es beneficiosa para los niños normales, sino también para los niños con necesidades especiales, que pueden mejorar sus capacidades físicas, ayudar a mejorar la coordinación, la orientación, el equilibrio, prevenir enfermedades, mejorar la circulación sanguínea y desarrollar los músculos.

La actividad física también ayuda a desarrollar la confianza en uno mismo y a aprender a ser capaz de alcanzar metas personales como la integración social y laboral.

Si bien es cierto que uno de los mayores problemas, y que en la mayoría de los casos se agrava en los recreos, es el acoso escolar hacia los niños, especialmente hacia los niños con discapacidad, ya que suelen ser objeto de burlas y en ocasiones se producen abusos entre compañeros.

Uno de los elementos más importantes y que muchas veces no tenemos en cuenta es el patio del colegio, que es un espacio educativo donde, a través del juego, se favorecen procesos educativos como el aumento de la autoestima, la reducción del estrés o la mejora de las funciones cognitivas.

La construcción de espacios lúdicos favorece el juego y el movimiento de los niños, sin embargo, no sólo favorece el juego, sino que también favorece la inclusión ya sea eliminando barreras, introduciendo columpios adecuados o cubriendo las necesidades lúdicas de los alumnos.

La realización de diferentes actividades físicas favorece el desarrollo de un cuerpo sano, lo que, teniendo en cuenta los beneficios fisiológicos, favorece la prevención de enfermedades cardiovasculares, aunque el esfuerzo cardiovascular en el recreo no alcanza en gran medida los niveles recomendados, podría ser suficiente.

Uno de los mayores problemas de los niños es el sedentarismo, ya que muchos de ellos no realizan ninguna actividad física después del colegio, lo que puede ser un factor de riesgo para la obesidad. Por eso, el recreo contribuye al ejercicio diario, mejora el sistema

inmunitario y fomenta un estilo de vida saludable. La actividad física controlada ayuda a prevenir lesiones, mejora la coordinación, mejora las funciones cognitivas y favorece el contacto con la naturaleza, lo que ayuda a los niños a experimentar el mundo y fomenta su curiosidad y conocimiento del mundo que les rodea.

La realización de diferentes actividades físicas favorece el desarrollo de un cuerpo sano, lo que, teniendo en cuenta los beneficios fisiológicos, favorece la prevención de enfermedades cardiovasculares, aunque el esfuerzo cardiovascular en el recreo no alcanza en gran medida los niveles recomendados, podría ser suficiente.

Otro factor a tener en cuenta es que el recreo favorece la concentración, ya que la liberación de endorfinas ayuda a mejorar la autoestima. Y mejora la concentración, reduce los malos pensamientos y los comportamientos negativos, ya que un recreo de calidad ayuda al rendimiento escolar.

En el recreo hay poca variedad de juegos, existe un feudalismo territorial, que se traduce en los niños en el campo de fútbol y las niñas sentadas en los bancos. Esto puede dar lugar a poca actividad física y lúdica. Por ello, este proyecto se basa en un trabajo dinámico, en el que se generan actividades que fomentan actividades inclusivas, no sectarias, en las que todos pueden participar, fomentando así las habilidades sociales. Esto también se relaciona con que los niños aprendan a realizar juegos seguros, así como la capacidad de aprender a interactuar con sus pares de manera sana y a cooperar entre sí.

El tiempo de juego es un momento terapéutico en el que los niños pueden desarrollar la responsabilidad, las habilidades, la toma de decisiones, la resolución de problemas y ser capaces de interactuar con sus compañeros. Esto favorecerá el desarrollo óptimo del alumno fomentando el autoconocimiento, la autoaceptación, la imaginación y la creatividad, e incluso mejorará su vocabulario.

Capítulo 3. Beneficios psicológicos del recreo escolar

En este capítulo nos centramos en los beneficios psicológicos de los distintos tipos de pausas.

Actualmente está ampliamente aceptado que el tiempo de juego favorece el desarrollo y el aprendizaje de los niños pequeños y mayores. Debería considerarse una característica fundamental de la jornada escolar porque ofrece a los niños la oportunidad de experimentar y practicar emociones, fomentando la resiliencia y las relaciones sociales. Los alumnos que tienen dificultades en la escuela pasan los recreos poniéndose al día con los deberes en clase y, por lo tanto, tienen menos oportunidades de beneficiarse del aprendizaje y el desarrollo que se produce durante los recreos. La reducción y suspensión de los recreos no sólo viola el derecho del niño a jugar, sino que también afecta a su aprendizaje y desarrollo. Los que tienen problemas de comportamiento pierden un tiempo valioso liberando energía al tomar los descansos como castigo. Reducir los descansos aumenta el tiempo de clase y quita valiosas actividades recreativas y de ocio que en sí mismas proporcionan importantes oportunidades de aprendizaje.

Se han realizado numerosas investigaciones sobre los recreos y su impacto en los niños y adolescentes. Se ha demostrado que los recreos en las escuelas pueden utilizarse de forma funcional y a veces inadecuada. El recreo es esencial durante los estudios continuos. El recreo ayuda a los alumnos a socializar y a participar en muchas actividades y juegos, lo que les mantiene motivados y con energía para la siguiente sesión de clases. Si se aplica el sistema adecuado, el recreo puede convertirse en un momento de belleza que todos los niños atesoran a medida que crecen.

En las últimas décadas se han producido cambios sustanciales en las escuelas y la educación en Inglaterra, con campañas centradas en la mejora de la alimentación escolar y el aumento de los niveles de actividad física entre los niños, y lo mismo ha ocurrido con la preocupación por la salud mental de los niños y los jóvenes. El estudio BaSiS (Breaktime and Social life in Schools) recogió información sobre las principales características de los tiempos de recreo y almuerzo, sobre la función de los tiempos y sobre el comportamiento de los alumnos durante los recreos. También llevó a cabo una encuesta sobre la experiencia de los alumnos de la vida social dentro y fuera de la escuela y sobre el enfoque del tiempo de recreo y la oferta educativa escolar. El resultado del estudio representa que todos los alumnos de la escuela deberían tener la oportunidad de hacer pausas durante la jornada escolar. Estos tiempos son importantes como un breve descanso agradable de las intensidades de aprendizaje. Pero también ofrecen oportunidades cruciales para que los niños y adolescentes participen con compañeros y amigos en actividades divertidas de su elección en un entorno seguro y propicio. Es importante reconocer la valiosa contribución de los recreos al desarrollo social, emocional, mental y físico de niños y jóvenes.

Los recreos son una necesidad en las escuelas y, para que sean más significativos y positivos, deberían considerarse una parte no negociable de la jornada escolar.

Estudios recientes han demostrado que los descansos regulares durante las actividades escolares tienen efectos beneficiosos desde el punto de vista psicológico, ya que aumentan la productividad de los alumnos y les ayudan a desarrollar sus habilidades

sociales y su creatividad. Las pausas regulares también ayudan a los estudiantes a distraerse menos, manteniendo la concentración y reduciendo el estrés. Son una parte importante del aprendizaje. Sus beneficios no sólo están relacionados con el bienestar psicológico de los alumnos, sino que pueden ser una forma eficaz de reducir los comportamientos perturbadores. Estas pausas, sin embargo, no deben entenderse como momentos de inactividad: de hecho, nuestro cerebro sigue trabajando procesando recuerdos.

Las interrupciones mantienen sano nuestro cerebro y son muy importantes en el desarrollo de habilidades cognitivas, como la comprensión de un texto o la capacidad de encontrar sentido o generar nuevas ideas.

Se ha demostrado que la práctica de ejercicio físico, como el yoga, ayuda a crear un ambiente de confianza, entusiasmo y no competitividad, en el que todo el mundo puede tener éxito.

Varios estudios han demostrado que las pausas durante la jornada escolar tienen repercusiones positivas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que desarrollan el bienestar psicofísico.

El movimiento es importante, ya que estimula la producción de endorfinas y serotonina, neurotransmisores que, si se liberan en las cantidades adecuadas, producen estados de euforia, tranquilidad y bienestar.

La actividad física, el juego, el movimiento en general estimulan la neurogénesis, la sinaptogénesis y la angiogénesis. El movimiento contribuye a aumentar la atención, la memoria, la concentración, a construir una sólida autoestima, estos factores cognitivos contribuyen a mejorar el aprendizaje y el rendimiento académico.

La Organización Mundial de la Salud señala: *"Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y diversos tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar"* (OMS, 2010).

Las investigaciones consultadas avalan la utilidad del movimiento como catalizador educativo, favoreciendo el desarrollo cognitivo y la construcción de una visión positiva de uno mismo, factores indispensables que apoyan el aprendizaje.

En Texas se llevó a cabo un estudio de investigación a través del Programa Liink³ "Let's inspire innovation 'N Kids" con el objetivo de investigar las diferencias en los estados emocionales, en el juego libre y en las actividades físicas, comparando dos escuelas primarias privadas, en las que la jornada escolar estaba estructurada de forma diferente. Los resultados de este programa destacan, a través de Acciones Positivas, la conexión entre el juego libre y el crecimiento de estados emocionales positivos. La Academia Americana de Pediatría califica el tiempo de juego como *"un componente crucial y*

³ "The LiINK Project: Comparisons of Recess, Physical Activity, and Positive Emotional States in Grades K-2 Children" (article of International Journal of Childhood Health and Nutrition).

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/2331186X.2016.1233843>;

<https://liinkproject.tcu.edu/publications>; <https://www.youtube.com/watch?v=CTBgX06Th1g>

necesario del desarrollo del niño." Debbie Rhea, profesora de kinesiología de la Universidad Cristiana de Texas, describió la funcionalidad del recreo: *"El recreo reinicia el sistema para que, cuando vuelvan, estén listos para aprender, estén concentrados"*. Según un estudio realizado en Grecia por Pateraki , L., & Houndoumadi , A. (2001) *"Bullying among primary school children in Athens, Greece"* las actividades teatrales vivenciales mejoran las habilidades sociales y emocionales de los alumnos, con el objetivo de combatir el acoso en las escuelas primarias. Los alumnos primero se exploran a sí mismos y a los demás, desarrollando factores cognitivos, psico-emocionales y sociales que favorecen la aceptación, la concienciación, la autoestima, la cooperación, la empatía, la sociabilidad, sentimientos capaces de crear un clima positivo en el aula adecuado para promover el aprendizaje y combatir el acoso.

El tercer objetivo de la Agenda 2030 *"Salud y bienestar"* es uno de los objetivos que contribuye a la implantación de una sociedad resiliente capaz de apoyar el bienestar individual y social.⁴

Daniela Lucangeli, Profesora Titular de Psicología del Desarrollo en la Universidad de Padua, partiendo de las emociones positivas que son la base principal del aprendizaje consciente, implementa la enseñanza para estructurar las inteligencias. Los recreos son promotores del aprendizaje social y emocional y potencian sus beneficios, desarrollando la empatía, la compasión, la comprensión, la tolerancia, la cooperación y la colaboración, factores indispensables para estar bien juntos. Las investigaciones consultadas avalan la utilidad del movimiento como catalizador educativo, favoreciendo el desarrollo cognitivo y la construcción de una visión positiva de sí mismo, factores indispensables que apoyan el aprendizaje.

Un estudio piloto⁵ de la Universidad de Potsdam 21 documentó ya en los años noventa la influencia positiva de los ejercicios motores para el desarrollo de los hemisferios cerebrales que mejoran las capacidades de cálculo, lectura y escritura de los niños. Retomando este resultado, se desarrolló el concepto de escuela en movimiento 21 (grupo de investigación Erasmus 2002-2005) y desde 2010 se han probado métodos de enseñanza y aprendizaje que incluyen el movimiento en varias escuelas italianas y berlinesas.⁶ Los resultados de esta investigación-acción han demostrado que intercalar la rutina escolar con momentos de movimiento estimula la atención de los niños durante las clases, mejora la capacidad de memorización y concentración, aumenta el placer y el éxito en el aprendizaje, favorece la relajación, actúa positivamente sobre la motivación de los alumnos y contribuye a crear un ambiente escolar basado en el bienestar psicofísico de alumnos y profesores.

Así se reducen en gran medida los factores perturbadores durante una clase (por ejemplo, conversaciones entre compañeros, distracciones frecuentes, ruidos de fondo) que crean agitación, producen sensación de pérdida o falta de tiempo y, en algunos casos, desembocan en episodios de agresividad.

⁴ *Agenda 2030 (Sustainable Development Goals – SDG)*, ONU 2015.

⁵ R. Mulato e Stephan Riegger, *MAESTRA FACCIAMO UNA PAUSA? Migliorare il clima in classe e favorire l'apprendimento dei bambini*. Ed. La Meridiana-Parthenze.

⁶ *Ibid.*, p. 25 e ss.

Todo esto ocurre porque -como han demostrado diversos estudios psicológicos- el ser humano es un conjunto de cuerpo, mente y emociones, estrechamente interrelacionados entre sí y el rendimiento escolar es una consecuencia natural del correcto funcionamiento de cada una de estas partes: cada niño va al colegio no sólo con la mochila, sino también con su propia experiencia, sus emociones, sus sentidos y su cuerpo.

Los resultados del "Proyecto Caracol - entrenar necesita salud" llevado a cabo en Hesse confirmaron la puesta en marcha del programa Moving School 21, demostrando que la mejora del equilibrio físico influye positivamente en el rendimiento escolar de las asignaturas de alemán y matemáticas. Esto demuestra que el desarrollo de las capacidades de lectura, escritura y cálculo depende también del estado de salud y del bienestar general de los niños.

Al introducir una exploración rítmica de la jornada escolar y de la semana, el alumno se convierte en protagonista del proceso de aprendizaje, participa activamente en el control y la gestión del tiempo escolar, desarrolla una mayor capacidad de autorregulación, responsabilidad y autonomía y aprende a relacionarse positivamente con los demás.

De este modo, cambia la percepción del tiempo escolar -que deja de ser un momento aburrido que hay que evitar para convertirse en un momento agradable que hay que compartir con los compañeros- y, al mismo tiempo, cambia la percepción de uno mismo, porque este tipo de actividad permite que cada uno reconozca y experimente sus propios recursos y desarrolle el sentido de la autoeficacia, que es la base de un desarrollo armonioso del ser humano. Surge así una nueva concepción del aprendizaje, que tiene lugar no sólo a través de la mente, sino también a través del cuerpo, las sensaciones y las emociones.

De este modo, la participación se vuelve inclusiva, porque se reconocen y valoran los diferentes recursos de cada uno y se construye un entorno resiliente capaz de afrontar las dificultades y mejorar la relación entre alumnos y profesores: el movimiento, de hecho, entendido como parte integrante y estratégica del método de enseñanza/aprendizaje, conduce a una organización diferente de la enseñanza y permite introducir actividades diferenciadas con tareas y materiales heterogéneos, según la metodología del aula activa que implica de forma participativa a los diferentes actores de la escuela (profesores, educadores, padres y gestores escolares) proporcionando a todos unas condiciones de trabajo de mayor bienestar psicofísico.

Estudios realizados en todo el mundo examinan cómo los encuentros personales con la naturaleza y con los organismos naturales durante la Educación y la Escuela tienen efectos psicológicos. Las interacciones con la naturaleza y las actividades en el jardín podrían combinarse con habilidades emocionales también en el recreo inclusivo, que podría ser un momento específico de desarrollo de las actitudes y autopercepciones de los alumnos. Las emociones son una parte importante del bienestar y la satisfacción de las necesidades de los alumnos conduce a una mayor sensación de bienestar.

Un estudio reciente⁷ parte de la pregunta "¿Qué emociones percibían los alumnos durante las clases en el aula y en el huerto escolar?".

⁷ Pollin, S., Retzlaff-Fürst, C., *The School Garden: A Social and Emotional Place*, Front. Psychol., Sec. Environmental Psychology, (2021) (<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.567720>).

Cinco clases de sexto curso recibieron clases alternas, semanalmente, durante un periodo de 10 semanas, en el huerto escolar y en el aula en las mismas condiciones. Se entregó a los alumnos un "diario de emociones" después de cada clase en el aula y en el huerto escolar. Se trata de una especie de lista de control, una prueba de papel y lápiz, mediante la cual se investigaron semanalmente las emociones de los alumnos durante las clases.

Las lecciones en el huerto escolar se impartieron bajo las condiciones de las necesidades básicas -competencia, autonomía y relación- de la Teoría de la Autodeterminación (TAD).⁸ Las necesidades psicológicas básicas son las siguientes: competencia - experimentarse a uno mismo como sujeto capaz de actuar, de cumplir tareas por sí mismo; autonomía - experimentar la consecución de objetivos mediante la acción propia y autodeterminada; y relación - sentirse conectado y aceptado por un grupo.⁹

Los resultados muestran que las emociones en el huerto escolar se declaran con un 43% más de frecuencia que en el aula. Además, las emociones positivas en el huerto escolar se perciben intensamente -en contraste con las emociones negativas- y emociones como la felicidad, el orgullo y la sorpresa/maravilla se percibieron con más frecuencia que en el aula. La intensidad de las emociones en el aula es generalmente baja.

El foco, en el aprendizaje en los Huertos Escolares pero también en posibles recreos inclusivos basados en actividades con seres vivos, está en la motivación y el bienestar. Concretamente, la responsabilidad de su propio parterre puede fomentar en los alumnos la motivación y una actitud de cuidado.

Como muestra otro estudio reciente¹⁰, el uso de botellas de pet en la construcción de huertos verticales ofrece la oportunidad de una actividad pedagógica medioambiental en el huerto escolar, pero también en escuelas sin huerto ni espacios abiertos.

En conclusión, de lo expuesto anteriormente se desprende que los efectos psicológicos positivos se derivan de las pausas organizadas también en diferentes tipos de actividades. Ya se trate de movimiento corporal, juegos de rol o contacto con la naturaleza, la pausa tiene efectos positivos en los alumnos.

⁸ Deci, E. L., and Ryan, R. M. (eds.). *Handbook of Self-Determination Research* (Softcover Edn). Rochester, NY: University of Rochester Press (2004).

⁹ Pollin, S., Retzlaff-Fürst, C., *The School Garden: A Social and Emotional Place*, Front. Psychol., Sec. Environmental Psychology, (2021) (<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.567720>) p. 4.

¹⁰ Dullius, A.I., Dullius, R. L., Ansuji Pellegrini, A. et al. *Reuse Technology: Use of pet bottles in the construction of vertical bevegetable gardens in early childhood education schools*, International Symposium on technological innovation (ISTI), Aracaju, Sergipe, Brazil (2019).

Capítulo 4. Beneficios sociales del recreo escolar

A menudo, el recreo escolar es sólo un periodo de tiempo en el que se interrumpen las clases: hay un descanso para alumnos y profesores. La rutina de una jornada escolar normal y la gran carga de trabajo de los profesores hacen que a veces no se respete el comportamiento de los alumnos. Además, esta relajación general provoca conflictos, actitudes negativas (sexistas, de superioridad, violencia, abusos...), aburrimiento, comportamientos incívicos... Por todo ello, es necesario reflexionar sobre el valor pedagógico del recreo escolar y conseguir los beneficios sociales que aporta.

¿Qué es el recreo escolar? Algunas definiciones

He aquí algunas definiciones de recreo escolar de autores reconocidos:

Pellegrini y Smith (1993) definen el recreo escolar como *un tiempo de descanso para los alumnos, normalmente fuera del edificio. En comparación con el resto de la jornada escolar, el recreo es un momento en el que tienen más libertad para elegir qué hacer y con quién.*

Jarret y Maxwell (2002) sostienen que el recreo *no es sólo un momento de la jornada escolar que los alumnos esperan con impaciencia, sino un momento de gran importancia, ya que proporciona a los niños beneficios cognitivos, socioemocionales y físicos.*

Aunque las leyes educativas de muchos países dan poca importancia al recreo escolar, se basan en la Convención sobre los Derechos del Niño (2005). Las leyes se basan en dos artículos que hacen referencia al juego, los recreos y el desarrollo integral, con el fin de proporcionar espacios para el recreo durante la jornada escolar.

¿Qué percibimos a día de hoy en un recreo escolar?

Aunque cada centro escolar es único, con características muy diferentes, estudios recientes afirman que hay aspectos preocupantes que se están reproduciendo en muchos recreos escolares de todas las etapas educativas: pocos juegos, alumnos en rincones con sus grupos de amigos, ocupación de espacios por algunos grupos, poca actividad física, poca interacción... Esta es la situación que hay que cambiar y tener en cuenta los aspectos positivos que se pueden encontrar en los recreos.

Cada vez son más los expertos que afirman que los recreos escolares deben utilizarse como el espacio y el tiempo más deseado por los alumnos en su jornada escolar, para poder continuar con la línea educativa. Además, no debe ser un espacio en el que el alumno lo entienda como "a ver qué hago", sino como una oportunidad de "hacer algo nuevo" que rompa con la teoría y con la presión de obtener notas numéricas para todo (calificaciones).

No todo es negativo. Hay nuevas metodologías que abogan por cambiar la tendencia a la pasividad e intentan resaltar los beneficios educativos y sociales del recreo escolar.

Por ejemplo, la Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física (2006) dice: *los recreos escolares no deben ser vistos como una recompensa, sino como un apoyo*

educativo necesario; por esta razón, el recreo no debe ser negado como un castigo o como un tiempo para hacer los deberes.

Con estos argumentos, podemos centrarnos en nuestro tema: los beneficios sociales de los recreos escolares. Para ello, descendemos a otro nivel dentro de los valores educativos: los beneficios sociales.

¿Cuáles son los beneficios sociales de los recreos escolares?

Es importante recordar la Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física (2006) para tener en cuenta varias premisas sobre los recreos escolares: un espacio de juego no estructurado, que cuenta con la presencia de profesionales (profesores, monitores...) y donde no se trata de una clase de Educación Física.

En este punto, son muchos los expertos que aluden a los múltiples beneficios de los recreos escolares para los alumnos. Los hay de muchas categorías: cognitivos, conductuales, de descanso y relajación, de rendimiento académico, etc., todos ellos relacionados con los sociales. He aquí algunos de ellos:

- Mejorar la capacidad de resolución de conflictos.
- Desarrollar habilidades de comunicación, principalmente con los compañeros.
- Fomentar la cooperación a través del juego.
- Ayudar a desarrollar habilidades de negociación en el trato con los iguales.
- Respetar las diferencias, donde, bajo la premisa de la libertad, cada uno elige a qué jugar, a qué dedicar su tiempo de juego, qué espacio ocupar.
- Es un espacio potencialmente integrador, donde las diferencias culturales, religiosas, étnicas... desaparecen.
- Etc

Estos beneficios sociales contribuyen al desarrollo integral de los alumnos. Sin embargo, los equipos educativos deben proporcionar recursos, supervisar y participar en su correcto desarrollo y funcionamiento.

Los beneficios sociales de las pausas escolares para los alumnos son muchos. Teniendo en cuenta qué es un recreo escolar y cómo se estructura, los centros educativos y sus profesionales tienen que proporcionar espacios y tiempo, dando un gran valor al recreo escolar. Una planificación de los espacios, de las normas, una preparación previa para que todos los alumnos aprovechen al máximo los recreos.

Cada alumno obtendrá un cierto beneficio. Pero no debemos olvidar el derecho al recreo, ya que forma parte de su educación, de su desarrollo integral. Además, puede complementarse con momentos de reflexión viva en el aula; es decir, no debe verse como algo aislado, sino como parte de la etapa educativa para obtener mayores beneficios sociales.

Capítulo 5. El rol de los adultos

El papel de los adultos en la educación de los niños y su perspectiva de la realidad es muy importante y, en términos de educación, tiene un gran impacto en la forma en que los niños perciben el sistema educativo, con todos sus componentes.

Los adultos más importantes en la vida de un niño son:

- Los padres
- Los profesores

El recreo es la parte "olvidada" del sistema educativo (al menos el formal) y la mayoría de las veces, tanto los profesores como los padres se centran más en los logros de los niños durante las clases y menos en la forma en que los niños pasan sus recreos, no sólo en la escuela, sino también los recreos durante sus tareas.

La perspectiva de un niño con respecto a los descansos está influenciada por los adultos (como todos los aspectos de la vida - y en la red mental, en general) y si no reciben una actitud saludable al respecto, ignorarán la necesidad de tener descansos y el riesgo es entrar (tal vez no en el tiempo escolar, pero también más tarde) en el agotamiento o el trabajo agotador.

¿Cómo pueden los adultos transmitir una actitud sana respecto a los recreos?

1. Padres

Incluso si hablamos de los recreos en la escuela, la perspectiva de los padres es muy importante, porque establece la perspectiva del niño con respecto a la forma en que podría o debería pasar los recreos. La mayoría de los sistemas educativos no tienen un marco específico para los recreos, por lo que los niños tienden a comportarse como ven comportarse a sus padres en sus propios recreos o tiempo libre. Por eso, hay grandes diferencias en la actitud de los niños, algunos son muy sociables y participan todo el tiempo en discusiones o juegos con otros niños y otros están aislados, pasando la mayor parte del tiempo solos y sintiéndose excluidos. El efecto negativo que puede tener el aislamiento en los recreos es el sentimiento de exclusión, la falta de habilidades sociales, relaciones disfuncionales con los compañeros (la mayoría de las veces, con rigidez respecto a las opiniones de los demás), baja autoestima y menor responsabilidad asumida sobre el bienestar personal.

Recomendaciones:

- Tómese en serio los descansos y hable con su hijo sobre las actividades que realiza durante las vacaciones escolares.
- Transmitir el mensaje de que un descanso no es un "vacío" en el proceso de aprendizaje, sino un hábito saludable, normal en la vida de todos, que ayuda a mantener la salud mental y el bienestar.
- Reflexionar sobre las relaciones que el niño tiene con los compañeros del grupo de clase y fomentar las relaciones con todos los niños, sin denigrar a algunos de ellos,

en términos de rendimiento escolar, vida profesional de los padres, estatus socioeconómico o estado de salud.

- Hablar de los descansos y ayudar al niño a organizar el tiempo durante las tareas, de forma que pueda tomarse 10 minutos de descanso en una hora de trabajo. Guíe al niño sobre cómo tomarse un descanso: para estar fuera del proceso de aprendizaje, para tomar un poco de aire fresco si es posible, para conectar con los demás en casa (otros miembros de la familia, mascotas), para hidratarse y para reorganizar el entorno de trabajo (abrir la ventana para entrar un poco de aire fresco, reorganizar los libros y cuadernos para el siguiente tema, etc.).

2. Profesores

Cuando hablamos de la hora del recreo en la escuela, el papel de los profesores puede ser difícil, porque en la mayoría de las escuelas, no hay ningún ajuste en los descansos y los profesores pueden sentirse abrumados por el número de niños que tienen que manejar y también sobre su propio descanso entre las clases, descanso que es normal. Por eso, la actitud de los profesores con respecto a los recreos también es importante y existe el riesgo de dos actitudes opuestas: una actitud rígida en la que los profesores son muy estrictos, muy presentes en medio de los niños, pero de una manera invasiva, limitando las actividades que los niños pueden hacer para relajarse y una actitud muy laissez faire, en la que el profesor no está presente en absoluto y no está guiando a los niños para que se relacionen de una manera saludable, durante los recreos.

Lo que es muy importante tener en cuenta en un tiempo de descanso en la escuela, como objetivos es:

- Ser un momento de relajación, en el que el cerebro pueda descansar del proceso de aprendizaje curricular.
- Ser un tiempo de socialización en el grupo de compañeros - en este proceso (que es también un proceso de aprendizaje, siendo una educación informal) los niños pueden aprender cómo tratar las relaciones con los demás (de la misma o diferente edad), cómo comunicarse, cómo abordar las diferentes opiniones de los demás o las diferentes preferencias en términos de actividades y aficiones, pueden hacer intercambio de experiencias y pueden aprender unos de otros cosas diferentes (incluso conocimientos en áreas herdifferent).

Recomendaciones para profesores:

- Transmitir a los niños el mensaje (y también la actitud) de que los descansos son importantes, no como "tiempo de no aprendizaje", sino como tiempo de aprendizaje informal y oportunidad de conocer mejor a los demás.
- Tener una actitud relajada con respecto al "modo de relajación" en el que deben estar los niños durante las pausas, no imponiéndoles qué hacer, sino más bien guiándoles y dándoles ideas sobre qué y cómo hacer en las pausas.
- Tener una actitud inclusiva con respecto a la participación de todos los niños en las actividades y validar las iniciativas de algunos niños con respecto a las actividades que proponen, ya que son importantes para su bienestar y felicidad.

- Respetar el tiempo de descanso, no sólo de los niños, sino también el suyo propio, porque esta actitud de respeto por uno mismo se transmite a los niños y cuando ven a un adulto relajado cerca, ellos también pueden relajarse y sentirse con derecho a hacer descansos.

Metodología: Inclusive break - equal opportunities in educational centers

Proceso de diseño de la metodología

La metodología que encontrarás en este capítulo ha sido diseñada por el consorcio del proyecto y sus trabajadores: un equipo de profesores, facilitadores, trabajadores sociales y otros profesionales de la educación.

Basándose en la investigación previa, el equipo ha desarrollado 31 talleres, 30 de los cuales componen el plan metodológico y un taller extra.

Los talleres se han dividido en cuatro **categorías**:

- Rompehielos
- Deportes y actividades al aire libre
- Juegos tradicionales e inclusivos
- Evaluación

Basándose en el tipo de actividades incluidas en los talleres, se ha diseñado un plan en el que se han ordenado los talleres para que el proceso tenga sentido. Sin embargo, esto es sólo una sugerencia. La metodología debe utilizarse adaptando la selección, el número y el orden de las actividades al contexto y al grupo destinatario, teniendo siempre presente que el objetivo es promover la inclusión de todos los niños en sus centros educativos.

Sugerencia de plan de metodología

Número	Nombre	Categoría
FASE 1: ROMPEHIELOS		
1	¡Vamos a conocernos!	Rompehielos
2	¡Conectemos! 1	Rompehielos
3	¡Conectemos! 2	Rompehielos
4	¡Vamos a pasarlo bien! 1	Rompehielos
5	¡Vamos a pasarlo bien! 2	Rompehielos
FASE 2: JUEGOS		
6	Experiencias con descansos activos	Deporte y aire libre
7	Pelota al aire	Tradicionales e inclusivos
8	Educación para equilibrar con tutorías entre iguales	Deporte y aire libre
9	Buena comunicación	Tradicionales e inclusivos
10	El campo minado de la confianza	Deporte y aire libre
11	Aprendiendo sobre la marcha	Deporte y aire libre
12	Juega con nosotros	Tradicionales e inclusivos
13	Teatro de improvisación	Deporte y aire libre
14	Atrápame si puedes	Tradicionales e inclusivos
15	Ponte en mis zapatos	Deporte y aire libre
16	¿Quién se esconde?	Tradicionales e inclusivos
17	Juegos de movimiento	Deporte y aire libre
18	Juega en la arena	Tradicionales e inclusivos
19	Un nuevo juego de baloncesto	Deporte y aire libre
20	No mires	Tradicionales e inclusivos

21	Escucha la música	Tradicionales e inclusivos
22	Un camino para la inclusión	Deporte y aire libre
23	¡Más rápido!	Tradicionales e inclusivos
24	Juegos cooperativos	Tradicionales e inclusivos
25	Ataque a la exclusión	Deporte y aire libre
FASE 3: EVALUACIÓN		
26	¡Conociéndome - conociéndonos!	Evaluación
27	P del perfecto	Evaluación
28	La retroalimentación	Evaluación
29	¡Sé la estrella!	Evaluación
30	Yo y mi nombre	Evaluación
TALLER EXTRA		
extra	Recicla, colabora y respeta la naturaleza	Deporte y aire libre

Tablas de talleres y video-tutoriales

Taller 1. ¡Vamos a conocernos!

TALLER NÚMERO 1: ¡VAMOS A CONOCERNOS!		
Categoría	Rompehielos	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - conocer los nombres de los participantes - obtener información sobre los demás participantes 	
Actividades		
Actividad 1: La tela de araña	Descripción de la actividad El animador utiliza un ovillo de hilo. Empieza diciendo su nombre y una cosa sobre él/ella y luego lanza la pelota a un participante, quedándose con el cordel. La persona que atrape el ovillo hará lo mismo. El juego continúa hasta que todos hayan dicho el nombre y la característica. Entonces, vuelven hacia atrás, haciendo rodar la pelota, pero esta vez tienen que decir el nombre de la persona a la que lanzan la pelota.	
	Materiales requeridos: Bola de lana	Adaptaciones <ul style="list-style-type: none"> - pueden dar la pelota en círculo - sólo pueden decir los nombres, sin características - si es necesario, algunos pueden escribir en lugar de hablar
Actividad 2: ¿Te acuerdas de mi nombre?	Descripción de la actividad Los participantes se dividen en dos equipos, permaneciendo en fila, frente a frente. Entre ellos habrá una cubierta/manta/sábana. Por turnos, un participante de cada equipo tiene que permanecer delante de la tapa y, cuando ésta se quite, tiene que decir el nombre de la otra persona lo más rápido posible. La persona que pierde pasa al otro equipo.	
	Materiales requeridos: Funda/manta/sábana	Adaptaciones <ul style="list-style-type: none"> - puede haber tarjetas con los nombres que hay que tener - Sin tiempo

Video tutorial

 WP1. Vamos a conocernos



Taller 2. ¡Conectemos! (1)

TALLER NÚMERO 2: ¡CONECTEMOS! (1)		
Categoría	Rompehielos	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Relacionarse en parejas - Interactuar con otros niños que suelen hacer - Incluir a todos los niños de su grupo 	
Actividades		
<p>Actividad 1: Empareja las cartas</p>	<p>Descripción de la actividad</p> <p>El animador elige una serie de frases o citas cortas muy conocidas, divide el texto por la mitad y escribe cada una en un papel o tarjeta diferente. Por ejemplo, escribe "Feliz" en un papel y "Cumpleaños" en otro. (El número de frases divididas debe coincidir con el número de participantes del grupo). Los trozos de papel doblados se colocan en un sombrero. Cada participante coge un trozo de papel del sombrero, da una vuelta e intenta encontrar al miembro del grupo con la mitad de la frase que coincida.</p>	
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Materiales requeridos:</p> <p>Tarjetas escritas con frases de 2-3 palabras</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Adaptaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los niños pueden encontrar la pareja diciendo en voz alta lo que está escrito - En lugar de palabras escritas, se puede utilizar la mitad de dibujos (como los puzzles) - Se puede hacer libremente o en un tiempo determinado </td> </tr> </table>	<p>Materiales requeridos:</p> <p>Tarjetas escritas con frases de 2-3 palabras</p>
<p>Materiales requeridos:</p> <p>Tarjetas escritas con frases de 2-3 palabras</p>	<p>Adaptaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los niños pueden encontrar la pareja diciendo en voz alta lo que está escrito - En lugar de palabras escritas, se puede utilizar la mitad de dibujos (como los puzzles) - Se puede hacer libremente o en un tiempo determinado 	
<p>Actividad 2: Miembros de la familia</p>	<p>Descripción de la actividad</p> <p>Prepara tarjetas con apellidos. Puedes utilizar distintos tipos de profesiones, como Madre agricultora, Padre agricultor, Hermana agricultora y Hermano granjero. También puedes utilizar nombres de diferentes animales o frutas. Cada familia debe tener cuatro o cinco miembros. Entrega a cada persona una de las tarjetas y pídeles que se paseen por la sala. Explica que cuando digas "reunión familiar", todos deben intentar formar un "grupo familiar" lo antes posible.</p>	

	<p>Materiales requeridos:</p> <p>Tarjetas con apellidos inventados</p>	<p>Adaptaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Algunos de los niños describen lo que tienen en la tarjeta y los miembros intentan reconocerlo y relacionarlo - Las tarjetas pueden ser dibujos (claros o animados) y ellos encuentran a los miembros - Sin tiempo
--	---	---

Video tutorial

 WP2. Conectemos 1



Workshop 3. ¡Conectemos! (2)

TALLER NÚMERO 3: ¡CONECTEMOS! (2)				
Categoría	Rompehielos			
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Relacionarse en parejas - interactuar con otros niños de lo que suelen hacer - interactuar con los compañeros - Desarrollar la expresividad no verbal 			
Actividades				
<p style="text-align: center;">Actividad 1:</p> <p style="text-align: center;">El sol brilla en...</p>	<p>Descripción de la actividad</p> <p>Los participantes se sientan o se ponen de pie formando un círculo cerrado con una persona en el centro. La persona del centro grita "el sol brilla sobre..." y nombra un color o una prenda de vestir que posean algunos miembros del grupo. Por ejemplo, "el sol brilla sobre todos los que visten de azul" o "el sol brilla sobre todos los que llevan calcetines" o "el sol brilla sobre todos los que tienen los ojos marrones". Todos los participantes que tengan ese atributo deben cambiar de lugar entre sí. La persona del medio intenta ocupar uno de sus lugares a medida que se mueven, de modo que quede otra persona en el medio sin lugar. La nueva persona del medio grita "el sol brilla sobre..." y nombra un color o tipo de ropa diferente.</p>			
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">Materiales requeridos</td> <td style="width: 50%; padding: 5px;">Adaptaciones</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Ninguno</td> <td style="padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> - En lugar de cambiar de sitio, los niños con la característica específica pueden sentarse/acostarse. El que no tenga la característica se pondrá en medio. - Sólo el animador dice la característica </td> </tr> </table>	Materiales requeridos	Adaptaciones	Ninguno
Materiales requeridos	Adaptaciones			
Ninguno	<ul style="list-style-type: none"> - En lugar de cambiar de sitio, los niños con la característica específica pueden sentarse/acostarse. El que no tenga la característica se pondrá en medio. - Sólo el animador dice la característica 			
<p style="text-align: center;">Actividad 2:</p> <p style="text-align: center;">Encuentra tu pareja</p>	<p>Descripción de la actividad</p> <p>Los participantes extraerán tarjetas con nombres de animales (las tarjetas contendrán el mismo animal dos veces). Ven qué animal han extraído y el animador dice "muévete y encuentra a tu pareja". Los niños se moverán, haciendo el sonido del animal o imitándolo, hasta que se encuentren.</p>			
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">Materiales requeridos:</td> <td style="width: 50%; padding: 5px;">Adaptaciones</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> - Las tarjetas pueden ser dibujos o tener la escritura Braille </td> </tr> </table>	Materiales requeridos:	Adaptaciones	
Materiales requeridos:	Adaptaciones			
	<ul style="list-style-type: none"> - Las tarjetas pueden ser dibujos o tener la escritura Braille 			

Tarjetas con
nombres de
animales/dibujos
animados

Video tutorial:

 WP3. Conectemos 2



Taller 4. ¡Vamos a pasarlo bien! (1)

TALLER NÚMERO 4: ¡VAMOS A DIVERTIRNOS! (1)		
Categoría	Rompehielos	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - interactuar con todos los niños - aprender a formular las preguntas adecuadas - prestar atención y ser rápido - ser resilientes - Desarrollar la tolerancia a la frustración 	
Actividades		
Actividad 1: ¿Quién soy?	Descripción de la actividad Pegue el nombre de un animal o un dibujo animado en la espalda de cada participante, de modo que no puedan verlo. A continuación, pida a los participantes que se paseen por la sala haciéndose preguntas sobre la identidad de su tarjeta. Las preguntas sólo pueden responderse con un "sí" o un "no". El juego continúa hasta que todos hayan averiguado quiénes son. Por ejemplo: ¿Soy un mamífero? ¿Tengo 4 patas? ¿Tengo pelo?	
	<table border="1"> <tr> <td> Materiales requeridos: Tarjetas con nombres de animales/caricaturas </td> <td> Adaptaciones - Las tarjetas pueden ser dibujos o tener la escritura Braille </td> </tr> </table>	Materiales requeridos: Tarjetas con nombres de animales/caricaturas
Materiales requeridos: Tarjetas con nombres de animales/caricaturas	Adaptaciones - Las tarjetas pueden ser dibujos o tener la escritura Braille	
Actividad 2: La corriente eléctrica	Descripción de la actividad Los participantes se dividen en dos equipos. Se colocan frente a frente en dos filas. Se cogen de la mano. Todos tienen los ojos cerrados. Al final de las filas hay un pañuelo que será el premio. El animador coge de la mano al primer niño de la fila. El animador da la "corriente eléctrica" apretando las manos del primer niño de cada fila. Los niños tienen que seguir dando el impulso, apretando las manos de sus compañeros. Todos hacen lo mismo, continuando el impulso hasta el último niño. El último abre los ojos y coge el pañuelo. Eso significa que su equipo gana. El último resfriado de la fila se convierte en el primero.	
	<table border="1"> <tr> <td> Materiales requeridos </td> <td> Adaptaciones </td> </tr> </table>	Materiales requeridos
Materiales requeridos	Adaptaciones	

	Bufanda	
<p>Actividad 3: (opcional)</p> <p>La isla</p>	<p>Descripción de la actividad</p> <p>Los participantes se reúnen por parejas y disponen de un gran trozo de papel (A2). Éste representa su isla. Permanecen en él y el animador dice que la isla se hunde poco a poco. El papel se doblará y tendrán que permanecer en el nuevo papel. Continúan hasta que el animador decide el final.</p>	
	<p>Materiales requeridos</p> <p>hojas de papel</p>	<p>Adaptaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> - si es necesario, se pueden utilizar papeles/cubiertas más grandes

Video tutorial

[▶ WP4. Vamos a pasarlo bien - parte uno](#)



Taller 5. ¡Vamos a pasarlo bien! (2)

TALLER NÚMERO 5: ¡VAMOS A PASARLO BIEN! (2)		
Categoría	Rompehielos	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - conocer mejor a los participantes - conectar con todos los participantes 	
Actividades		
Actividad 1: El juego del bingo	Descripción de la actividad Cada participante tiene un papel con distintas frases (por ejemplo: tengo los ojos azules, tengo un perro, me gusta la pasta). Caminan por el grupo y buscan a un participante que tenga una de sus características y escriben el nombre de sus compañeros. Cuando completan el papel, dicen "Bingo".	
	<table border="1"> <tr> <td> Materiales requeridos: Papel con frases </td> <td> Adaptaciones <ul style="list-style-type: none"> - Si es necesario, puede utilizarse en escritura Braille. La persona puede decir la pregunta en voz alta y la persona que identifica la característica viene y escribe el nombre en el papel. </td> </tr> </table>	Materiales requeridos: Papel con frases
Materiales requeridos: Papel con frases	Adaptaciones <ul style="list-style-type: none"> - Si es necesario, puede utilizarse en escritura Braille. La persona puede decir la pregunta en voz alta y la persona que identifica la característica viene y escribe el nombre en el papel. 	
Actividad 2: Papel y pajitas	Descripción de la actividad Los participantes se dividen en equipos. Cada equipo forma una fila y coloca un trozo de papel al principio de su fila. Cada miembro del equipo tiene una pajita o caña para beber. Cuando empieza el juego, la primera persona tiene que coger el trozo de papel chupando la pajita. A continuación, tiene que pasar el papel al siguiente miembro del equipo utilizando el mismo método. Si la tarjeta se cae, vuelve a la primera persona y toda la secuencia tiene que empezar de nuevo.	
	<table border="1"> <tr> <td> Materiales requeridos Papel y pajitas </td> <td> Adaptations </td> </tr> </table>	Materiales requeridos Papel y pajitas
Materiales requeridos Papel y pajitas	Adaptations	
Actividad 3: Crea una forma geométrica	Descripción de la actividad Los participantes tienen los ojos vendados. Sujetan una cuerda con las dos manos. El animador les dice que creen una forma geométrica.	

	Tienen que crear la forma, utilizando la comunicación.	
	Materiales requeridos: Cuerda	Adaptaciones

Video tutorial

[▶ WP5. Vamos a divertirnos - segunda parte](#)



Taller 6. Experiencias con descansos activos

TALLER NÚMERO 6: EXPERIENCIAS CON DESCANSOS ACTIVOS				
Categoría	Deportes y actividades al aire libre			
Objetivos	Educar en la escucha, la confianza, la orientación, el control corporal (ojo-mano) y la cooperación.			
Actividades				
Actividad 1: Experiencias con descansos activos	<p>Descripción de la actividad:</p> <p>Actividad adecuada para niños de 8 a 11 años. Antes los niños forman parejas en las que uno es el Robot y el otro su comandante. El robot está de espaldas al comandante y recibe órdenes mediante toques.</p> <p>Después el profesor dibuja en la pizarra una encrucijada con las respectivas direcciones (arriba, abajo, derecha, izquierda). Con los brazos extendidos en paralelo, los alumnos deben señalar en la dirección que señala el profesor. Al mismo tiempo pronuncian la dirección a coro (arriba, abajo, derecha, izquierda).</p> <p>Por último, los niños se desplazan lentamente por la sala. En las siguientes palabras clave deben hacer el movimiento correcto: sol = los niños se alegran, se cogen del brazo y bailan; frío = 2 niños se acurrucan y se frotan para entrar en calor; lluvia = un niño construye un refugio para la lluvia, otro se refugia debajo; viento = un niño construye un refugio contra el viento, otro se refugia detrás.</p>			
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">Materiales requeridos</td> <td>Adaptaciones</td> </tr> <tr> <td>Pizarra y tizas</td> <td> El Robot se coloca con los ojos cerrados o abiertos. Los alumnos deben hacer lo contrario de lo que indica el profesor; intercambian la derecha con la izquierda, la parte de abajo con la de arriba. Cambia de pareja durante el juego; los niños dicen las palabras clave; introduce nuevas palabras y gestos: relámpago, trueno, etc. </td> </tr> </table>	Materiales requeridos	Adaptaciones	Pizarra y tizas
Materiales requeridos	Adaptaciones			
Pizarra y tizas	El Robot se coloca con los ojos cerrados o abiertos. Los alumnos deben hacer lo contrario de lo que indica el profesor; intercambian la derecha con la izquierda, la parte de abajo con la de arriba. Cambia de pareja durante el juego; los niños dicen las palabras clave; introduce nuevas palabras y gestos: relámpago, trueno, etc.			

Consejos y recomendaciones para educadores:

Las pausas activas pueden utilizarse estratégicamente para mejorar el rendimiento. Los profesores registraron buenas experiencias utilizando la pausa activa

- como ritual antes de empezar la clase, es un buen punto de partida con una pausa activa;
- como interrupción de un examen de matemáticas, puede servir para relajarse y recuperar la capacidad de concentración;
- como motivación, implicando a los niños en la selección de los juegos, quizá vinculando la elección con algunas preguntas: "¿Cómo me siento? ¿Qué necesito para sentirme mejor? ¿Qué juego del recreo me conviene más? "

Video tutorial

 WP6. Experiencias con descansos activos



Taller 7. Pelota al aire

TALLER NÚMERO 7: PELOTA AL AIRE				
Categoría	Juegos tradicionales e inclusivos			
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Crear confianza y coordinación. - Crear identidad de grupo. 			
Actividades				
<p>Actividad 1: ¡Bomba!</p>	<p>Descripción de la actividad:</p> <p>Todos los niños se colocan en círculo y el que coge la pelota en el centro, con los ojos cerrados. Los alumnos se pasan la pelota unos a otros, siempre a la persona de su derecha, mientras la persona del centro cuenta mentalmente. A las diez, levanta un brazo en cruz. A los veinte, ambos brazos en cruz. A los treinta, levantar un brazo hacia el cielo. A los cuarenta, ambos brazos levantados. Al llegar a cincuenta, da una palmada y dice ¡BOMBA! La persona que se ha quedado con la pelota en ese momento es la que se sitúa en el centro del círculo.</p>			
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">Materiales requeridos</td> <td style="width: 50%; padding: 5px;">Adaptaciones</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> - Una pelota </td> <td style="padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> - Si alguien no puede mover los brazos, puede verbalizar la hora/los avisos. - Una persona con discapacidad auditiva puede saber dónde está viendo los brazos de la persona en el centro. </td> </tr> </table>	Materiales requeridos	Adaptaciones	<ul style="list-style-type: none"> - Una pelota
Materiales requeridos	Adaptaciones			
<ul style="list-style-type: none"> - Una pelota 	<ul style="list-style-type: none"> - Si alguien no puede mover los brazos, puede verbalizar la hora/los avisos. - Una persona con discapacidad auditiva puede saber dónde está viendo los brazos de la persona en el centro. 			
<p>Actividad 2: Pelota caliente</p>	<p>Descripción de la actividad:</p> <p>Antes de empezar, determina el número de participantes/jugadores por equipo para tener el mismo número de balones que de jugadores. Identifica a cada equipo con un pañuelo. Marque la línea que divide la cancha por la mitad. Determinen las jugadas (ejemplo 8). Decidir el tiempo límite para cada juego (por ejemplo, 2 minutos).</p> <p>Desarrollo del juego:</p> <p>Suena el silbato y todos los miembros de cada equipo deben correr para intentar coger uno de los balones del centro. Los jugadores en</p>			

	<p>posesión de un balón intentarán golpear a cualquier miembro del equipo contrario para dejarlo fuera de juego.</p> <p>Al acercarse al balón, hay que intentar cogerlo antes de que toque alguna parte del cuerpo. Si el balón es atrapado en un saque de banda del adversario, uno de los compañeros quemados puede ser elegido para volver al campo, si el jugador no consigue esquivar el golpe, queda eliminado.</p> <p>¿Quién gana? El equipo que mantenga al menos a un miembro en el campo.</p>	
	<p>Materiales requeridos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelotas 	<p>Adaptaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> - En caso de dificultad en la movilidad física, se puede reducir el campo para acortar las distancias de lanzamiento del balón.
<p>Actividad 3: Pies quietos</p>	<p>Descripción de la actividad</p> <p>Se forman grupos de 5 a 10 personas y se marca un espacio en el que se colocan los participantes.</p> <p>Una persona grita un nombre; la persona nombrada coge una pelota mientras los demás huyen de ella.</p> <p>Cuando atrape la pelota, gritará: "¡Pies quietos!"</p> <p>Cuando quiera gritará "¡Pies quietos!" y entonces todos deberán quedarse quietos, y quien tenga la pelota dará a su vez tres pasos y se la lanzará a otra persona.</p> <p>Al primer golpe queda herido, al segundo queda gravemente herido; y al tercer golpe queda muerto y eliminado.</p>	
	<p>Materiales requeridos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelotas 	<p>Adaptaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> - No correr. - Utilizar pelota y encaje - Jugar en parejas, trabajar juntos
<p>Consejos y recomendaciones para educadores:</p>		
<p>Realización de actividades en el patio de recreo, pista polideportiva...</p> <p>Cada juego puede repetirse más de una vez, en función de su desarrollo y uso.</p> <p>Si los participantes están muy entusiasmados, se les pide que se sienten en círculo y se les dice que respiren hondo y cuenten hasta diez.</p>		

A continuación, se les explica que vamos a hacer un cuento colaborativo. El educador empieza con una frase y, por turnos, cada uno de ellos inventa la siguiente frase, en relación con lo dicho en la anterior, y así sucesivamente.

Video tutorial

 WP7. Pelota al aire



Taller 8. Educar para equilibrar con tutorías entre iguales

TALLER NÚMERO 8: EDUCAR PARA EQUILIBRAR CON TUTORÍAS ENTRE IGUALES	
Categoría	Deportes y actividades al aire libre
Objetivos	Desarrollar el equilibrio, la concentración, el control muscular y la motivación para aprender
Actividades	
Actividad 1: Educar para equilibrar con la tutoría entre iguales	<p>Descripción de las actividades:</p> <p>Adecuado para niños de 6 a 8 años.</p> <p><u>Antes</u> (actividad para realizar en parejas) los niños se balancean sobre las puntas de los pies, uno frente al otro, y extienden las alas (brazos) hacia atrás y dicen las siguientes palabras: "Somos pájaros, queremos volar alto en el cielo". Los niños se sientan sobre los talones y se balancean sobre las puntas de los pies, uno al lado del otro, sosteniendo sus brazos alrededor de sus cabezas y dicen las siguientes palabras: "Somos ranas. Nos oyes croar en el estanque. Cuando estamos contentas saltamos de puntillas aquí y allá". Los niños doblan la espalda, apoyándose en las manos y los pies con los brazos y las piernas estirados, boca abajo. Luego doblan las rodillas hacia el suelo y se apoyan en las manos, bajan la espalda, la doblan y miran hacia arriba. Por último, levantando una pierna estirada hacia arriba, giran la cabeza para mirar el pie en el aire y dicen: "<i>Soy un gato. Me gusta estirar todos mis músculos. ¡Mira lo que puedo hacer!</i>".</p> <p><u>Después</u>, por parejas, los niños, uno frente al otro, se mantienen en equilibrio sobre un pie, con el otro pie tocando la cara interna del muslo de la otra pierna. Levantan los brazos por encima de la cabeza tocándose los dedos y dicen las siguientes palabras "<i>Soy un árbol y un amigo fiel, doy oxígeno para respirar y mucha sombra para refrescarse, cuidame si quieres Amar a la Tierra</i>".</p> <p><u>Por último</u>, por parejas, los niños, uno frente al otro, se equilibran sobre la pierna derecha, doblan la pierna hacia atrás y agarran el pie con la mano izquierda. Con el brazo derecho estirado hacia delante, giran la mano hacia arriba y recitan "<i>Soy una Flecha y lanzaré muchas palabras amables: lo siento, gracias, por favor, por favor... ¡pero qué bonitas obras, calientan el corazón!</i>".</p>

	<p>Materiales requeridos:</p> <p>Ninguno</p>	<p>Adaptaciones</p> <p>Repita la actividad 3-5 veces. Los alumnos deben llevar ropa cómoda.</p>
--	--	---

Consejos y recomendaciones para educadores:

En estos recreos se recurre a la tutoría entre iguales, porque a través de la observación y la imitación, los compañeros adquieren mutuamente autoestima y actitudes positivas hacia los demás y se sienten motivados para aprender.

Para mejorar el aporte de oxígeno, también se recomienda abrir las ventanas.

Video tutorial

WP8. Educar para equilibrar con tutorías entre iguales



Taller 9. Buena comunicación

TALLER NÚMERO 9: BUENA COMUNICACIÓN		
Categoría	Juegos tradicionales e inclusivos	
Objetivos	- Fomentar la comunicación asertiva y la participación	
Actividades		
Actividad 1: Teléfono escacharrado	Descripción de la actividad: El juego consiste en que un alumno transmita rápidamente un mensaje al oído de otro. El alumno que ha recibido el mensaje debe decir rápidamente al siguiente lo que ha entendido en su oído, y así sucesivamente hasta llegar al último alumno. Al final, dirá en voz alta lo que ha entendido, y el primer alumno dirá también el mensaje real. Lo divertido es que el mensaje inicial y el mensaje final no tienen nada que ver.	
	Materiales requeridos Ninguno	Adaptaciones - Si en el grupo hay niños con dificultades de habla o audición, el mensaje puede transmitirse más despacio y con buenos gestos. Procura que sólo vea el mensaje el siguiente en turno.
Actividad 2: Palabras encadenadas	Descripción de la actividad: Consiste en formar palabras que empiecen por la última sílaba de la palabra dicha por el participante anterior. Para hacer el juego aún más interesante, no está permitido repetir palabras. Por lo tanto, los jugadores deben estar muy atentos y agudizar la memoria para poder detectar estos errores. Cuando un jugador no consigue decir una palabra en el tiempo estipulado, debe eliminarse y continuar hasta que sólo quede un jugador, que será el ganador... Esta regla puede ser más flexible.	
	Materiales requeridos - Pizarra	Adaptaciones Si hay participantes con dificultades para hablar, se pueden utilizar pizarras para que escriban las palabras.

<p>Actividad 3: Hablando con nuestras manos</p>	<p>Descripción de la actividad</p> <p>Por parejas. Cada pareja se tumba boca arriba, unidas por las cabezas; levantan las manos para poder verse las manos. A continuación, los participantes dicen "Buenos días" con las manos.</p> <p>Después se les pregunta</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo son las manos de tu amigo? • ¿Qué sientes por ellas? <p>Siempre en la misma posición, se les proponen más acciones con las manos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar las buenas noches, • Invitar a alguien a jugar... <p>Por último, intenta comunicar un sentimiento a través de tus manos a tu compañero: alegría, tristeza, cansancio, enfado, cariño... Después, lo comparten juntos y dan una explicación de por qué han puesto la mano así.</p>	
	<p>Materiales requeridos</p> <p>Ninguno</p>	<p>Adaptaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> - En el caso de un niño con dificultades físicas, puede hacerse agachando la cabeza para que sólo se le vean las manos.
<p>Consejos y recomendaciones para educadores</p>		
<p>No se necesita un gran espacio Cada juego, en función de su desarrollo y uso, puede repetirse más de una vez.</p>		

Video tutorial

 WP9. Buena comunicación



Taller 10. El campo minado de la confianza

TALLER NÚMERO 10: EL CAMPO MINADO DE LA CONFIANZA	
Categoría	Deportes y actividades al aire libre
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Creación de equipos - Reforzar la confianza entre los miembros del equipo - Sensibilizar sobre las discapacidades o deficiencias visuales
Actividades	
Actividad 1: El campo minado de la confianza	<p>Descripción de la actividad</p> <p>En este taller, los alumnos tendrán los ojos vendados y cruzarán un campo de minas guiados por un compañero.</p> <p>Prepare el campo de minas con objetos que sirvan de obstáculos y delimite su inicio y su final con elementos específicos.</p> <p>Divida a los participantes en equipos de un mínimo de dos personas cada uno. Un compañero debe guiar al otro y venderle los ojos.</p> <p>Los compañeros deben cruzar el campo de minas con sus obstáculos, si se equivocan, volverán a empezar el camino. La persona con los ojos vendados no puede hablar ni ser tocada, sólo seguir las instrucciones del compañero dadas sólo con la voz.</p> <p>Después de la actividad, formula preguntas y pide a los participantes que expresen las impresiones y sentimientos que han experimentado durante la actividad.</p> <p>Algunos ejemplos de preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué tipo de sensaciones experimentaste al ser guiado por el compañero? 2. ¿Qué tipo de sensaciones experimentaste al guiar a otra persona mientras ésta no podía ver nada? 3. ¿Confías más en tu compañero? 4. ¿Hasta qué punto ha sido complicado moverse entre obstáculos sin ver?

	<p>Materiales requeridos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elementos para utilizar como obstáculos, como pelotas, círculos, objetos blandos, etc. - Herramientas de apoyo necesarias - Vendas/abrasivos para cubrir los ojos 	<p>Adaptaciones</p> <p>En caso de dificultades físicas, puedes dejar un espacio mayor entre obstáculos. Contar con un tutor de apoyo puede proporcionar ayuda física a los compañeros sordos.</p> <p>Según el tipo de trastorno, se puede tocar al compañero con los ojos vendados, guiarlo físicamente alrededor de los obstáculos o hacer uso de herramientas de apoyo.</p>
<p>Consejos y recomendaciones para educadores:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - Pregunta a los participantes qué papeles quieren representar. - Después de explicar un movimiento, haz un movimiento de la actividad para mostrar cómo cruzar el minfield. - Divide a los alumnos de forma equitativa, implicando a los que tengan necesidades especiales y no estén en el mismo equipo. - Haz la dinámica de la actividad, puedes introducir cosas divertidas que hacer con obstáculos específicos. Por ejemplo, al final del campo de minas, los participantes pueden hacer un movimiento de breakdance o cantar (puedes poner un micrófono como obstáculo final). <p>Recursos:</p> <p>https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1143/Outdoor_games.pdf</p> <p>https://www.mobilesport.ch/aktuell/sport-e-inclusion-e-attivita-allaperto-andicap-e-sicurezza/</p>		
<p>Video tutorial</p>		
<p> WP10. El campo minado de la confianza</p>		



Taller 11. Aprendiendo sobre la marcha

TALLER NÚMERO 11: APRENDIENDO SOBRE LA MARCHA	
Categoría	Deportes y actividades al aire libre
Objetivos	Estimular la concentración, la memoria, la escucha, el movimiento, el control corporal y la relajación.
Actividades	
Actividad 1: Aprendiendo sobre la marcha	<p>Descripción de la actividad:</p> <p>Antes, los niños se levantan de sus sillas y se estiran como si quisieran coger manzanas de una rama alta. Luego bajan los brazos y colocan la "manzana" en una cesta cerca de sus pies. La recolección se repite hasta llenar la cesta imaginaria (15-10 manzanas). Durante el juego, se estiran las piernas y los pies. El último estiramiento se mantiene más tiempo, para sentir mejor la relajación final.</p> <p>Después masajea la espalda de tu compañero realizando las siguientes acciones: brilla el sol = coloca las manos sobre los omóplatos hasta que se transmita el calor; llega una nube = retira las manos, se enfría; llovizna ligera = golpea ligeramente con las yemas de los dedos; lluvia fuerte = golpear con cuidado con los puños cerrados; aguacero = golpear más fuerte con la punta de los dedos; el agua se escurre = acariciar desde los omóplatos hasta la parte baja de la espalda con las manos abiertas (repetir 5 veces).</p> <p>Por último, los niños se colocan uno detrás del otro, con los ojos en la espalda del compañero que tienen delante. El profesor da un mensaje al último jugador (una palabra o un número). El mensaje debe "telegrafarse en la fila": los jugadores deben dibujar o escribir en la espalda del compañero que tienen delante. Así, el mensaje se transmite hasta el final. No se puede hablar. Cuando el mensaje ha llegado al último jugador, se compara con el inicial (similar al juego del teléfono inalámbrico).</p>
	<p>Materiales requeridos:</p> <p>Ninguno</p>

Consejos y recomendaciones para educadores:

Es aconsejable hacer pausas motrices después de unos 20 minutos de trabajo para recuperar la concentración. Al introducir un juego de relajación, la unidad didáctica normal se interrumpe durante unos 3-15 minutos. Asegúrese de que los alumnos disponen de la ropa adecuada para realizar las actividades. Para mejorar el aporte de oxígeno, también se recomienda abrir las ventanas.

Video tutorial

 WP11. Aprender para llevar



Taller 12. Juega con nosotros

TALLER NÚMERO 12: JUEGA CON NOSOTROS		
Categoría	Juegos tradicionales e inclusivos	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la atención, la coordinación, la agilidad y los reflejos. - Fomentar la identidad individual y de grupo. 	
Actividades		
<p>Actividad 1:</p> <p>Los submarinos</p>	<p>Descripción de la actividad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En equipos de 6 personas (aproximadamente) cada uno. Cada equipo debe sujetarse por la cintura o los hombros formando una línea. Cada equipo es un "submarino". 2. Todas las personas deben tener los ojos vendados para que no puedan ver. Sólo la persona al final de la línea puede ver. 3. Cada submarino debe caminar por el espacio, sin tocar a los otros submarinos. La persona al final de cada fila (submarino), como la única que puede ver, es la que guía al resto del equipo sobre cómo moverse para no tocarse con los demás. 	
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Materiales requeridos</p> <p>Máscara / Algo para cubrir los ojos</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Adaptaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si hay una persona con discapacidad auditiva, puede participar en el centro del submarino. - Jugar en silencio: sin utilizar la voz: , sólo presionando determinados lados de la cintura/hombros para indicar la dirección. - Si hay una persona en silla de ruedas, puede participar en función de su movilidad, características, etc., pudiendo situarse en cualquier punto. </td> </tr> </table>	<p>Materiales requeridos</p> <p>Máscara / Algo para cubrir los ojos</p>
<p>Materiales requeridos</p> <p>Máscara / Algo para cubrir los ojos</p>	<p>Adaptaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si hay una persona con discapacidad auditiva, puede participar en el centro del submarino. - Jugar en silencio: sin utilizar la voz: , sólo presionando determinados lados de la cintura/hombros para indicar la dirección. - Si hay una persona en silla de ruedas, puede participar en función de su movilidad, características, etc., pudiendo situarse en cualquier punto. 	
<p>Actividad 2:</p> <p>Las serpientes</p>	<p>Descripción de la actividad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En 3 o 4 equipos de 6-8 miembros cada uno, dependiendo del número de participantes. 	

	<p>2. Cada equipo forma una serpiente sujetándose unos a otros por la cintura/hombros.</p> <p>3. El primero de cada serpiente (cabeza), intenta tocar al último miembro de otra serpiente (cola), actuando de forma que al mismo tiempo proteja su propia cola.</p>	
	<p>Materiales requeridos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paño / bufanda / cola por equipo - Algo para cubrir los ojos. 	<p>Adaptaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si hay una persona con discapacidad auditiva, puede participar en medio de la serpiente. - Una persona con discapacidad visual puede formar parte de la serpiente del grupo. - Una persona con discapacidad visual también puede dirigir al grupo, ya que las cabezas de las demás serpientes también tendrían los ojos vendados. El resto de la serpiente indicaría hacia dónde ir. - Si hay una persona en silla de ruedas, puede participar en función de su movilidad, características... y puede situarse en cualquier punto.
<p>Actividad 3: La gallina y los pollitos</p>	<p>Descripción de la actividad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Una fila de 8 - 10 alumnos. Cada uno se agarra a la cintura/hombros del que tiene delante. El primero de la fila es la gallina y el resto son los pollitos. 2. Un niño o niña libre será el lobo que quiera atrapar al último pollito de la fila. Para conseguirlo, sólo tiene que tocarlo con la mano. 3. El último "pollito" tendrá que moverse de un lado a otro para evitarlo. La fila no puede romperse, así que la gallina y los demás pollitos también deben moverse sin soltarse. 4. Juntos intentarán que el lobo nunca alcance al pollito del final. 	
	<p>Materiales requeridos</p> <p>Ninguno</p>	<p>Adaptaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si hay una persona en silla de ruedas, puede participar en función de su movilidad, características, etc., y puede situarse en cualquier punto.

Consejos y recomendaciones para educadores:

Jugar en el patio, pista polideportiva...

Facilitar que todos los alumnos "dirijan" los juegos, es decir, que se coloquen en primera o última posición en determinadas actividades.

Cada juego, en función de su desarrollo, puede repetirse más de una vez.

Video tutorial

 WP12. Juega con nosotros



Taller 13. Teatro de improvisación

TALLER NÚMERO 13: TEATRO DE IMPROVISACIÓN	
Categoría	Deportes y actividades al aire libre.
Objetivos	Promover la confianza en uno mismo y en los demás, experimentar con diferentes lenguajes expresivos.
Actividades	
Actividad 1 La alfombra voladora	<p>Descripción de las actividades</p> <p>Actividad para alumnos de 9 a 13 años. El profesor guía, presenta al grupo la idea de volar sobre una alfombra, explicando cómo funciona: (Cada vez que el grupo se sube y se cogen de la mano, la alfombra se alza en vuelo, a veces vuela despacio, a veces rápido, vuela alto o bajo. Cada participante puede ir a cualquier sitio al que quiera ir, y visitar todo tipo de lugares y países. Podrán decirle a la alfombra que les lleve un tiempo a los sitios que prefieran. Cuando estén listos para marchar, se colocarán de nuevo en la alfombra, se cogen de la mano y el vuelo continúa. Al final, los participantes volverán al lugar de partida.)</p> <p>“La alfombra despegar” Antes, se invita al grupo a prepararse para el despegue, subiendo a la alfombra y cogiéndose de las manos, imitando el siseo del viento. Una vez “en altura”, el guía invita a los participantes a indicar que les gustaría ver por debajo y, si es posible, ir a visitar el lugar de los sueños de todos.</p> <p>“Visita al lugar soñado” Después, el lugar soñado de cada uno puede ser un lugar geográfico real o un estado de ánimo, como la serenidad. El grupo se pone en escena con los elementos esenciales y pasa un tiempo allí antes de marchar.</p> <p>“Vuelta a la base” Finalmente, el grupo vuelve a la base, enrolla la alfombra y habla brevemente de lo que ha pasado en el viaje.</p>

	<p>Material requerido:</p> <p>Una alfombra, manta o un trozo de tela grande, y objetos variados.</p>	<p>Adaptaciones</p> <p>La alfombra debe ser lo suficientemente grande para todos los participantes.</p> <p>Los participantes crean y decoran su propia alfombra mágica. Esto se convierte en un elemento estable que se puede utilizar para viajar a variedad de destinos imaginarios y puede ser trabajo de improvisación en varias ocasiones.</p> <p>El guía invita a los participantes a hablar sobre sus sueños y deseos, los que ya se han cumplido y los que todavía son aspiraciones.</p>
--	---	---

Consejos y recomendaciones para educadores:

Los recreos de teatro de improvisación pueden usarse para dar a los participantes la oportunidad de ejercitar su espontaneidad y su creatividad; es divertido y desarrolla la confianza en uno mismo y es útil en el día a día. La característica única de la improvisación es precisamente el despliegue gradual de lo desconocido y lo inesperado.

Video tutorial

 WP13. Teatro de improvisación



Taller 14. Atrápame si puedes

TALLER NÚMERO 14: Atrápame si puedes		
Categoría	Juegos tradicionales e inclusivos.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar en equipo - Estrategia - Mover el cuerpo 	
Actividades		
Actividad 1: Stop	<p>Descripción de la actividad:</p> <p>Habrà una persona que persigue al resto de la clase. Sin embargo, si no quieres ser capturado, debes decir: "Stop". Esto te ayuda a no ser capturado, pero no te puedes mover hasta que un compañero te salve.</p>	
	<p>Materiales requeridos</p> <p>Ninguno</p>	<p>Adaptaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para salvar a un compañero, puedes tocar por ejemplo un hombro o pasar por debajo de las piernas, incluso decir una palabra específica. - Si piensas en diferentes niveles, puedes reducir el tiempo que no se mueven, de manera que sean eliminados si no se salvan.
Actividad 2: Araña	<p>Descripción de la actividad:</p> <p>Puedes dibujar una línea en el suelo. Una persona se coloca de pie en esa línea. Los compañeros atraviesan la línea cuando el alumno dice: "Araña", este deberá intentar atrapar a los demás. Cada compañero que sea capturado, se coloca en la línea e intenta que sea difícil pasar al otro lado para los demás.</p>	
	<p>Material requerido:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiza 	<p>Adaptaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puedes cambiar la distancia de la línea. - Los compañeros atravesarán la línea de diferentes formas. (Por ejemplo: saltando, pegando patadas, bailando...)

<p>Actividad 3:</p> <p>La cadena</p>	<p>Descripción de la actividad: Habrá una persona que persiga a sus compañeros. Sin embargo, no son eliminados y tendrán que unirse a quien les pilló y hacer una cadena para pillar al resto de compañeros.</p>	
	<p>Material requerido</p> <p>Ninguno</p>	<p>Adaptaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puedes reducir la velocidad
<p>Consejos y recomendaciones para educadores:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - Intenta hacer estos juegos en sitios grandes sin barreras arquitectónicas. - Puedes pensar en las necesidades y el nivel de cada grupo. - Los objetivos dependen de cada grupo. 		
<p>Video tutorial</p>		
<p> WP14. Atrápame si puedes</p>		
		

Taller 15. Ponte en mis zapatos.

TALLER NÚMERO 15: Ponte en mis zapatos.	
Categoría	Deportes y actividades al aire libre.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar sobre la inclusión - Comprender los roles sociales - Luchar contra la discriminación.
Actividades	
<p>Actividad 1: Ponte en mis zapatos</p>	<p>Descripción de la actividad</p> <p>Esta actividad es un partido en el que cada jugador tiene un rol específico y una tarea relacionada con un tipo de discriminación.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Decide qué tipo de partido (baloncesto, fútbol, etc.) 2. Prepara tarjetas con roles basados en discriminación y roles sociales, una para cada participante. Por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> - ser religioso - ser una chica - ser un chico - ser genderqueer - ser de un país europeo - ser de un país pobre o peligroso - no hablar la lengua materna del país - ser sordo - no tener una mano 3. Prepara la distribución de tareas de acuerdo a los roles y a prejuicios. Algunos ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> - dale el papel de "ser una chica" a un chico, que debería jugar usando los prejuicios de su papel. Uno de ellos puede ser una debilidad, así que debe jugar "débilmente". Para hacer eso, puede jugar con la mano que no usa habitualmente, como la izquierda o la derecha. - Quien tenga la tarjeta de "no tiene una mano", debe jugar únicamente con una mano. - Los jugadores deben comunicarse mediante signos con la persona que tiene la tarjeta "ser sordo" mientras esta persona pretende no escuchar ni entender nada que no sea mediante signos.

	<ul style="list-style-type: none"> - Con la tarjeta de "ser un chico", la persona puede marcar únicamente haciendo un movimiento específico. - El "genderqueer" puede recibir la pelota de un único compañero. - La persona que "no habla la lengua materna" puede pasar la pelota solo a un miembro del equipo (no necesariamente la persona con la tarjeta "genderqueer") - La persona con la tarjeta de "religioso" no puede hacer un movimiento específico como regatear - Solo los participantes que "son de un país europeo" pueden hacer un movimiento específico. - quien sea "de un país pobre o peligroso" no puede marcar. <p>Después del partido, se pide a los participantes que expresen sus impresiones y sentimientos durante la actividad.</p> <p>Algunos ejemplos pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Crees que has sentido discriminación durante el partido? - ¿Cómo te has sentido cuando no has podido jugar? - ¿Cómo te has sentido viendo a tus compañeros jugar? 	
	<p>Materiales requeridos</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tarjetas y marcas -Campo deportivo - Una pelota 	<p>Adaptaciones</p> <p>Adapta los roles a las características de los estudiantes. Si un estudiante necesita apoyo físico, puede pedir ayuda a compañeros de equipo o a un educador.</p> <p>Presta atención al esfuerzo físico de los participantes con dificultades.</p>

Consejos y recomendaciones para educadores:

- Los participantes no tienen que decidir qué rol tener, tú debes decidir la distribución.
- Adapta los roles a las características de los estudiantes. Por ejemplo, en el caso de que uno de los estudiantes tenga discapacidad física, debes darle un rol que le permita estar en una posición que le mantenga seguro y en la que no se canse.
- Es posible que los jugadores se quejen durante el partido por diferentes razones, por ejemplo si el punto no es válido. Hay una posibilidad de que se sientan excluidos o frustrados. Recuerda que el objetivo de la actividad no es ganar el partido sino entender los roles sociales y la discriminación. Debes estar preparado/a para este tipo de conflictos y recuerda que deben respetar las normas.

Recursos:

https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1766/Play%20Forward%20Booklet_OV201\1227.pdf

Video tutorial

 WP15. Ponte en mis zapatos



Taller 16. ¿Quién se esconde?

TALLER NÚMERO 16 ¿Quién se esconde?		
Categoría	Juegos tradicionales e inclusivos	
Objetivos	- Trabajar en la cooperación y el trabajo en equipo.	
Actividades		
<p>Actividad 1: Uno por uno (Escondite del revés)</p>	<p>Descripción de la actividad:</p> <p>Una persona se esconde. El resto del grupo, con los ojos cerrados, cuentan 50 segundos (el tiempo puede variar).</p> <p>Al principio de la búsqueda, los alumnos que encuentran a la primera persona que se escondió, deben unirse y ser "el equipo escondido"</p> <p>El juego termina cuando la última persona encuentra el equipo, y también se esconde.</p>	
	<table border="1"> <tr> <td> <p>Materiales requeridos:</p> <p>Ninguno</p> </td> <td> <p>Adaptaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si hay algún participante con dificultades físicas o sensoriales, el grupo se puede dividir en parejas de manera que nadie se queda solo sin la posibilidad de encontrar al resto del grupo. </td> </tr> </table>	<p>Materiales requeridos:</p> <p>Ninguno</p>
<p>Materiales requeridos:</p> <p>Ninguno</p>	<p>Adaptaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si hay algún participante con dificultades físicas o sensoriales, el grupo se puede dividir en parejas de manera que nadie se queda solo sin la posibilidad de encontrar al resto del grupo. 	
<p>Activity 2: Collaborative storytelling</p>	<p>Descripción de la actividad.</p> <p>Los estudiantes se sientan en un círculo. La historia se va a crear entre todos. Se establece un orden y cada persona contribuye con una frase. Dos condiciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Imaginación 2. y las frases tienen que tener sentido. <p>Para empezar, el adulto (educador, monitor, profesor...) puede empezar con una frase, un título o simplemente mencionar un personaje sobre el que los niños deben contribuir una frase, en orden.</p>	
	<table border="1"> <tr> <td> <p>Materiales requeridos:</p> <p>- Algo para escribir, si fuese necesario.</p> </td> <td> <p>Adaptaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si hay algún niño con dificultades auditivas, se puede escribir en lugar de hablar. </td> </tr> </table>	<p>Materiales requeridos:</p> <p>- Algo para escribir, si fuese necesario.</p>
<p>Materiales requeridos:</p> <p>- Algo para escribir, si fuese necesario.</p>	<p>Adaptaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si hay algún niño con dificultades auditivas, se puede escribir en lugar de hablar. 	

Consejos y recomendaciones para educadores:

Desarrolla las actividades en un patio, campo deportivo... En un lugar amplio. Sé flexible con los tiempos.

Video tutorial

 WP16. ¿Quién se esconde?



Taller 17. Juegos de movimiento

TALLER NÚMERO 17: JUEGOS DE MOVIMIENTO		
Categoría	Deportes y actividades al aire libre.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Actuar conjuntamente de manera efectiva - Cooperar con su grupo de iguales. - Desarrollar la conciencia de uno mismo y de su potencial. - Desarrollar confianza en uno mismo y en el otro. - Sentirse parte de un grupo. - Desarrollar la atención y la concentración. 	
Actividades		
Actividad 1: De mi para tí	<p>Descripción de la actividad:</p> <p>El conductor tira la pelota amarilla, diciendo su nombre e invita a quien la reciba a que haga lo mismo con su compañero. Cuando todos han dicho su nombre, se lanza la pelota roja: esta vez quien la tira debe decir el nombre de la persona a quién se lo lanza. Las dos pelotas se tiran al mismo tiempo y los jugadores deberán prestar atención al color de la pelota que reciben y que lanzan para saber si tienen que decir su propio nombre u otro.</p>	
	<table border="1"> <tr> <td> Materiales requeridos: Dos pelotas blandas de colores diferentes. (Por ejemplo: rojo y amarillo) </td> <td> Adaptaciones </td> </tr> </table>	Materiales requeridos: Dos pelotas blandas de colores diferentes. (Por ejemplo: rojo y amarillo)
Materiales requeridos: Dos pelotas blandas de colores diferentes. (Por ejemplo: rojo y amarillo)	Adaptaciones	
Actividad 2: Las nuevas sillas musicales	<p>Descripción de la actividad:</p> <p>Un número de sillas igual al número de miembros del grupo están colocadas en círculo. Se pone música de fondo y todos se dispersan y bailan dentro del círculo. Cuando el conductor apaga la música todos se tienen que sentar. Luego la música se pone de nuevo y el conductor quita una silla. De nuevo se para la música y todos corren a sentarse. Nadie se elimina: los que no encuentran una silla se sientan en el regazo de un compañero. El juego continúa igual, empieza la música, retirando una silla cada vez, apagando la música. Al final el</p>	

	grupo entero se sienta en una fila de personas sentadas en las rodillas de otros.	
	Materiales requeridos: Sillas	Adaptaciones
<p>Actividad 3: Demos palmas juntos.</p>	<p>Descripción de la actividad:</p> <p>El grupo está en círculo. El conductor improvisa un ritmo dando palmas primero delante del pecho, luego en las piernas y después delante del pecho de nuevo y todo el mundo repite el mismo ritmo.</p> <p>Después de unos minutos el ritmo se asocia a la frase “nombre llama a nombre”</p> <p>Quien sea llamado hará lo mismo con otro miembro del grupo hasta que se ha llamado a todo el mundo.</p> <p>Es importante entrar al mismo ritmo.</p>	
	Materiales requeridos: Altavoz para música u ordenador/LIM para escuchar música de internet.	Adaptaciones
<p>Consejos y recomendaciones para educadores:</p>		
<p>Estas actividades son útiles para el conocimiento del grupo y fortalecer su comunicación.</p> <p>En este taller hay 3 actividades, puedes hacer las actividades una detrás de otra o hacerlas por separado.</p>		

Video tutorial

 WP17. Juegos de movimiento



Taller 18. Juega en la arena

TALLER NÚMERO 18: Juega en la arena		
Categoría	Juegos tradicionales e inclusivos.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Promover la concentración. - Promover la coordinación de grupo y la integración. 	
Actividades		
<p>Actividad 1:</p> <p>Las chapas</p>	<p>Descripción de la actividad:</p> <p>Se dibuja un recorrido en el suelo o en un trozo de cartón. Cada jugador debe mover su chapa por el recorrido con los dedos, desde el inicio hasta el final, alternando entre todos los jugadores.</p> <p>Si te sales del camino, en el siguiente turno vuelves a tirar desde donde estabas antes o desde el principio.</p> <p>La chapa que llegue primero al final gana las chapas del resto de contrincantes.</p>	
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <p>Materiales requeridos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tapas metálicas de botellas de refrescos. <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div> </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <p>Adaptaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> - En caso de dificultad de movimiento en los dedos, se puede usar una pajita para soplar un objeto que pese menos que una chapa en lugar de esta. - Si hay una persona que no se pueda agachar o tumbarse en el suelo, debemos buscar otro lugar para el recorrido, como una mesa o una plataforma... </td> </tr> </table>	<p>Materiales requeridos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tapas metálicas de botellas de refrescos. <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>
<p>Materiales requeridos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tapas metálicas de botellas de refrescos. <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>	<p>Adaptaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> - En caso de dificultad de movimiento en los dedos, se puede usar una pajita para soplar un objeto que pese menos que una chapa en lugar de esta. - Si hay una persona que no se pueda agachar o tumbarse en el suelo, debemos buscar otro lugar para el recorrido, como una mesa o una plataforma... 	
<p>Actividad 2:</p> <p>El círculo</p>	<p>Descripción de la actividad:</p> <p>Dibujamos un círculo como de medio metro de diámetro y una línea lejos del círculo como referencia/marca para disparar.</p>	

	<p>Dentro del círculo colocamos las canicas que queremos apostar, los jugadores en turnos intentan sacar canicas del círculo para quedarselas, si fallas debes esperar tu turno. El juego termina cuando no quedan canicas en el círculo.</p> <p>Podemos dividir el grupo en subgrupos de 5-6 personas y que tengan su propio círculo. En cada uno habrá una persona recogiendo las canicas.</p>	
	<p>Materiales requeridos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Canicas - Tizas - Cartón si fuese necesario. 	<p>Adaptaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si un niño tiene dificultad para sentarse en el suelo, se puede usar una mesa en lugar del suelo. - Si hay una persona con dificultad visual, puede tirar la canica siguiendo las indicaciones de un compañero que actúe de guía, indicando la fuerza, dirección, etc.
<p>Actividad 3: Gran Tres en raya</p>	<p>Descripción de la actividad:</p> <p>Se dibuja un tablero de 3x3 en el suelo, con los números del 1 al 9. Los cuadrados/espacios deben ser lo suficientemente grandes para garantizar una distancia interpersonal de un metro (más o menos)</p> <p>Los jugadores se dividen en dos equipos, la X y la O (Se puede diferenciar de otra manera, por ejemplo con colores). Cada equipo está formado por 3 personas (con posibilidad de 3+1, una persona dirigiendo los movimientos de los demás).</p> <p>Por orden, una persona de un equipo ocupa un cuadrado/espacio. Después uno del otro equipo, y así hasta que se forma una línea. Si el juego no se ha terminado (no se ha hecho ninguna línea) y todas las personas ya están dentro del tablero, siguiendo el orden en el que entraron, se deben mover y ocupar otro cuadrado. Una variante es que el orden dentro del equipo puede cambiar.</p> <p>En cada juego, tres jugadores de cada equipo van a jugar, deben colocarse en diferentes cuadrados/espacios del tablero para hacer una línea. Para hacer esto, colocaran sus brazos en forma de X o de O, dependiendo de su equipo. Los</p> <p>Los otros miembros del equipo que no están participando pueden ayudar/aconsejar a sus compañeros sobre el cuadrado/espacio en el que colocarse.</p>	

		<p>Adaptaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una persona con dificultad visual puede participar siguiendo las indicaciones de un compañero. - Una persona con movilidad reducida puede participar moviéndose a su ritmo.
--	--	--

Consejos y recomendaciones para educadores:

Jugar en un patio, un campo multideporte...

Facilita que los alumnos "lideren" los juegos, por ejemplo, ponerse en primera o última posición en ciertas actividades.

Cada juego, dependiendo de su desarrollo, puede repetirse más de una vez

Video tutorial

WP18. Juega en la arena



Taller 19. Un nuevo juego de baloncesto

TALLER NÚMERO 19: Un nuevo juego de baloncesto.		
Categoría	Deportes y juegos al aire libre.	
Objetivos	Promover la inclusión a través del baloncesto.	
Actividades		
Actividad 1: Jugar desde el suelo	<p>Descripción de la actividad:</p> <p>Dos canastas ajustadas a la altura más baja posible. Los participantes de los dos equipos se sientan en fila uno detrás de otro, con un margen de espacio para desmarcarse. Un jugador se coloca en medio del espacio entre las canastas y tira la pelota a los dos jugadores en la primera fila de ambos equipos. Estos tiran la pelota sentados en frente de su canasta. Por turnos, los otros jugadores se mueven hacia delante y es su turno de jugar y ganar puntos. Tirarán la pelota de nuevo al jugador en el medio.</p>	
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Materiales requeridos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un campo de basket estándar o un espacio abierto. - 2 canastas ajustables - 2 pelotas de baloncesto - Elementos para delimitar el espacio. </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Adaptaciones</p> <p>Escribe las normas y los roles en posters con imágenes y símbolos, puede ayudar a jugadores con problemas de desarrollo.</p> <p>Si hace falta, un jugador puede ayudar al jugador que necesite apoyo físico para jugar.</p> <p>Puedes usar pelotas más blandas si es necesario.</p> </td> </tr> </table>	<p>Materiales requeridos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un campo de basket estándar o un espacio abierto. - 2 canastas ajustables - 2 pelotas de baloncesto - Elementos para delimitar el espacio.
<p>Materiales requeridos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un campo de basket estándar o un espacio abierto. - 2 canastas ajustables - 2 pelotas de baloncesto - Elementos para delimitar el espacio. 	<p>Adaptaciones</p> <p>Escribe las normas y los roles en posters con imágenes y símbolos, puede ayudar a jugadores con problemas de desarrollo.</p> <p>Si hace falta, un jugador puede ayudar al jugador que necesite apoyo físico para jugar.</p> <p>Puedes usar pelotas más blandas si es necesario.</p>	
Actividad 2: Crossball	<p>Descripción de la actividad:</p> <p>Los jugadores están en un círculo, dos de ellos de rodillas frente a la canasta a una distancia de 1,10 metros. Los primeros jugadores en el borde más cercano a la canasta pasan la pelota a los compañeros que tienen al lado, que se lo pasará al siguiente. Hay un lanzamiento cruzado cuando la pelota llega al lado contrario al que empezó. Cuando esto suceda, los jugadores (que son los primeros en haber comenzado a pasar el balón), se lo pasarán a sus compañeros arrodillados frente a la canasta. Estos tirarán a encestar.</p>	

	<p>Materiales requeridos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un campo de basket estándar o un espacio abierto. - 2 canastas ajustables - 2 pelotas de baloncesto - Elementos para delimitar el espacio. 	<p>Adaptations</p> <p>Se pueden utilizar pelotas más blandas si fuera necesario.</p>
<p>Consejos y recomendaciones para educadores:</p>		
<p>Delimita el espacio desde el que los jugadores deberían tirar la pelota (recuerda una distancia indicativa de 1,10 mt)</p>		
<p>Video tutorial</p>		
<p> WP19. Un nuevo juego de baloncesto</p> 		

Taller 20. No mires

TALLER NÚMERO 20: No mires		
Categoría	Juegos tradicionales e inclusivos.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a ser empático. - Aprender a trabajar en equipo. 	
Actividades		
Actividad 1: Gallinita ciega	Descripción de la actividad: Un estudiante cierra los ojos. Los demás se colocan delante de quien tenga los ojos tapados y este debe adivinar a quién está tocando.	
	<table border="1"> <tr> <td> Materiales requeridos: Pañuelo </td> <td> Adaptaciones </td> </tr> </table>	Materiales requeridos: Pañuelo
Materiales requeridos: Pañuelo	Adaptaciones	
Actividad 2: ¿Qué película es?	Descripción de la actividad: En varios grupos de 4-5 personas. Recibirán tarjetas con películas que conocen. Una persona lee la tarjeta y debe expresar con gestos qué película es, y sus compañeros deben adivinarla.	
	<table border="1"> <tr> <td> Materiales requeridos: Tarjetas </td> <td> Adaptaciones - </td> </tr> </table>	Materiales requeridos: Tarjetas
Materiales requeridos: Tarjetas	Adaptaciones -	
Actividad 3: Encuéntralos	Descripción de la actividad: En grupos de 3 o 4 personas. Uno se tapa los ojos y debe encontrar los objetos previamente colocados en el campo de juego con las instrucciones de sus compañeros.	
Consejos y recomendaciones para educadores:		
<ul style="list-style-type: none"> - Adapta las actividades a las diferentes necesidades y niveles de las distintas clases. - Mejor en espacios sin barreras arquitectónicas. 		

Video tutorial

 WP20. No mires



Taller 21. Escucha la música

TALLER NUMERO 21: Escucha la música		
Categoría	Juegos tradicionales e inclusivos.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la movilidad - Mejorar la estrategia 	
Actividades		
Actividad 1: Sigue el ritmo.	<p>Descripción de la actividad:</p> <p>Cada estudiante se moverá por el espacio al ritmo del tambor. El profesor tocará el tambor y los niños se moverán al ritmo. Además, el profesor podrá decir diferentes formas de moverse, como saltar o arrastrarse...</p>	
	<table border="1"> <tr> <td>Materiales requeridos: Tambor</td> <td>Adaptaciones</td> </tr> </table>	Materiales requeridos: Tambor
Materiales requeridos: Tambor	Adaptaciones	
Actividad 2: Imitación	<p>Descripción de la actividad:</p> <p>Los niños hacen un círculo. Cada uno debe repetir el movimiento de un compañero y añadir uno propio.</p>	
	<table border="1"> <tr> <td>Materiales requeridos: Ninguno</td> <td>Adaptaciones - Pueden hacer diferentes sonidos</td> </tr> </table>	Materiales requeridos: Ninguno
Materiales requeridos: Ninguno	Adaptaciones - Pueden hacer diferentes sonidos	
Actividad 3: Esquinitas	<p>Descripción de la actividad:</p> <p>Se hacen grupos de 5 personas. Marcaremos 4 esquinas y cada alumno debe colocarse en una, pero uno no tendrá esquina. Se reproduce la música y deben cambiarse de esquinas. Cuando la música para, quien no tenga esquina debe colocarse en el medio.</p>	
	<table border="1"> <tr> <td>Materiales requeridos: Música Tiza</td> <td>Adaptaciones -</td> </tr> </table>	Materiales requeridos: Música Tiza
Materiales requeridos: Música Tiza	Adaptaciones -	

Consejos y recomendaciones para educadores:

- Adapta las actividades a las necesidades y niveles de las distintas clases.
- Espacio amplio sin barreras arquitectónicas.

Video tutorial

 WP21. Escucha la música



Taller 22. Camino a la inclusión

TALLER NÚMERO 22: Camino a la inclusión.	
Categoría	Deportes y actividades al aire libre
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo en equipo - Fortalecer la confianza, tolerancia y apoyo entre miembros del equipo. - Comprobar la idea de inclusión que tienen los alumnos. - Promover las habilidades de apoyo.
Actividades	
<p>Actividad 1:</p> <p>Camino a la inclusión</p>	<p>Descripción de la actividad:</p> <p>Este taller se puede llevar a cabo al aire libre o en una cancha deportiva en la que los objetos estarán repartidos en diferentes lugares. Los alumnos serán divididos por parejas para hacer una actividad física. Puede ser totalmente creada por ellos mismos o pueden aprovechar los objetos que hay en la zona, que funcionan como sugerencias. El objetivo principal es que los compañeros deben jugar juntos para completar las tareas.</p> <p>Se espera que idealmente haya grupos compuestos por 2-3 personas en cada uno (alumnos con y sin necesidades especiales en cada uno).</p> <p>Puedes colocar las ideas, escribirlas en un post-it o no sugerir nada. Por ejemplo, algunos ejemplos pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un aro o un tipo de obstáculo, uno de los miembros debe ayudar al otro a cruzarlo. También puedes poner objetos adicionales, como vendajes o bufandas para tapan los ojos al compañero. - Un CD, un miembro del equipo puede crear una coreografía (hasta con una pelota), y luego ayudar al compañero a hacer los mismos movimientos. <p>Pregúntale a los participantes que expresen sus impresiones y sentimientos durante la actividad.</p> <p>Algunos ejemplos de preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo te ha ayudado tu compañero? - ¿Cómo ha sido tener el apoyo de tu compañero? - ¿Cómo te has sentido ayudando a tu compañero? - ¿Cómo dirías que ha sido la cooperación con tu compañero?

	<p>Materiales requeridos:</p> <p>Ninguno</p>	<p>Adaptaciones:</p> <p>Si hay alguna dificultad física en la que se necesitan unas herramientas de apoyo específicas, se pueden colocar como objetos de sugerencia. De esta manera impulsamos a todos a usar las mismas herramientas.</p>
--	--	--

Consejos y recomendaciones para educadores:

- No fuerces a los participantes, déjales la libertad de elegir qué hacer. Excepto las sugerencias escritas, solo ayuda si es necesario.
- También es posible no colocar objetos y dejar que los alumnos sean totalmente libres de crear actividades.

Video tutorial

WP22. Un camino hacia la inclusión



Taller 23. ¡Más rápido!

TALLER NÚMERO 23: ¡Más rápido!				
Categoría	Juegos tradicionales e inclusivos.			
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo en equipo - Estrategia 			
Actividades				
Actividad 1: Puntos	<p>Descripción de la actividad:</p> <p>Hay dos equipos y una línea que los separa. Los jugadores de ambos lados deben dar a los contrincantes con las pelotas y eliminarlos. Habrá diferentes combinaciones de reglas para probar, o salvarse de la eliminación.</p>			
	<table border="1"> <tr> <td>Materiales requeridos:</td> <td>Adaptaciones</td> </tr> <tr> <td>- Pelotas blandas</td> <td></td> </tr> </table>	Materiales requeridos:	Adaptaciones	- Pelotas blandas
Materiales requeridos:	Adaptaciones			
- Pelotas blandas				
Actividad 2: Pañuelo	<p>Descripción de la actividad:</p> <p>Hay dos equipos, cada persona tendrá un número específico. Hay una persona en el medio de los dos grupos que dice el número. La persona del grupo que tenga ese número, debe correr a coger el pañuelo y llevarlo a su equipo.</p>			
	<table border="1"> <tr> <td>Materiales requeridos:</td> <td>Adaptaciones</td> </tr> <tr> <td>Pañuelo</td> <td>Cada uno puede llegar al pañuelo de una forma diferente, por ejemplo: saltando, dando patadas, con los ojos cerrados...</td> </tr> </table>	Materiales requeridos:	Adaptaciones	Pañuelo
Materiales requeridos:	Adaptaciones			
Pañuelo	Cada uno puede llegar al pañuelo de una forma diferente, por ejemplo: saltando, dando patadas, con los ojos cerrados...			
Actividad 3: Corre, corre zapatilla	<p>Descripción de la actividad:</p> <p>Los alumnos se sientan en círculo y cerrarán los ojos. Al ritmo de una canción (La zapatilla por detrás) habrá un alumno que deje un objeto detrás de otro compañero. Cuando este compañero abra los ojos y vea el objeto, correrá a pillar al compañero.</p>			

	<p>Materiales requeridos:</p> <p>Pañuelo</p> <p>Pelotas blandas</p>	<p>Adaptaciones</p>
--	---	---------------------

Consejos y recomendaciones para educadores:

- Adapta los juegos a las necesidades específicas de cada uno.
- Trabaja en espacios grandes y sin barreras.

Video tutorial

 WP23. ¡Más deprisa!



Taller 24. Juegos cooperativos

TALLER NÚMERO 24: Juegos cooperativos				
Categoría	Juegos tradicionales e inclusivos.			
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Promover el trabajo en equipo, la coordinación y la cooperación. - Contribuir a la integración de personas y desarrollar su capacidad de atención. 			
Actividades				
Actividad 1: El nudo	<p>Descripción de la actividad:</p> <p>Los participantes se colocan en círculo, hombro con hombro de pie, con los brazos cruzados. Colocadas así, todas las personas toman de la mano al compañero/a.</p> <p>El juego consiste en deshacer el cruce de manos, sin soltarse de las manos, a fin de hacer un círculo con todos mirando hacia dentro.</p>			
	<table border="1"> <tr> <td>Materiales requeridos:</td> <td>Adaptaciones</td> </tr> <tr> <td>Ninguno</td> <td></td> </tr> </table>	Materiales requeridos:	Adaptaciones	Ninguno
Materiales requeridos:	Adaptaciones			
Ninguno				
Actividad 2: El árbol y el viento	<p>Descripción de la actividad:</p> <p>Se hace un círculo pequeño de 5 a 7 personas. Una persona está en el centro, y se hace rígida, como si fuera un árbol, y se deja caer. Al caerse debe dejarse fluir y no mover los pies de un punto fijo del suelo. Como si el árbol fuese movido por el viento, pero sus raíces se mantienen firmes.</p> <p>Las personas que forman el círculo son el viento, y no deben dejar caer a la persona árbol. Lo atrapan suavemente y lo empujan suavemente hacia otra persona que hará lo mismo y así sucesivamente.</p> <p>Todo el mundo debería tener la oportunidad de estar en el medio, y es mejor si la persona en el centro (la que hace de árbol) tiene los ojos cerrados.</p>			
	<table border="1"> <tr> <td>Materiales requeridos:</td> <td>Adaptaciones</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Materiales requeridos:	Adaptaciones	
Materiales requeridos:	Adaptaciones			

	Ninguno	
Actividad 3: Levantada grupal	<p>Descripción de la actividad:</p> <p>Todas las personas se agachan en círculo mirando hacia fuera, con las rodillas flexionadas y los pies planos en el suelo, tomados codo a codo.</p> <p>El juego consiste en levantarse todos y todas simultáneamente, sin apoyar las manos en el suelo.</p>	
	<p>Materiales requeridos:</p> <p>Ninguno</p>	<p>Adaptations</p>
<p>Consejos y recomendaciones para educadores:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - Realiza las actividades en un patio, cancha multideportiva... - Cada juego, dependiendo de su desarrollo y uso, puede repetirse más de una ronda. 		
<p>Video tutorial</p>		
<p> WP24. Juegos Cooperativos</p>		
		

Taller 25. Ataca a la exclusión

TALLER NÚMERO 25: Ataca a la exclusión	
Categoría	Deportes y actividades al aire libre.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Promover la cooperación y la confianza entre los miembros del equipo. - Luchar contra el <i>bullying</i>, la discriminación, la exclusión y la intolerancia.
Actividades	
<p>Actividad 1:</p> <p>Ataque a la exclusión</p>	<p>Descripción de la actividad:</p> <p>En esta actividad, los estudiantes atacarán o saltarán físicamente sobre objetos que representan la exclusión y la intolerancia. Primero escribirán lo que piensan que les hace, o que puede hacer a alguien sentirse excluido. Entonces usarán una pelota para golpear los elementos que representan lo que escribieron. Tercero, los participantes saltarán sobre otros elementos que representan eso, colocados en un camino que llega al final (la inclusión)</p> <p>Prepara el material, un taco de post-it y decide desde qué distancia van a tirar la pelota. Cada participante escribe de forma anónima en un post-it lo que creen que puede hacer a alguien sentirse excluido, como los comentarios sobre el físico, el bullying, venir de otro país, una discapacidad.... Escribirlas en objetos para disparar (como conos) o para saltar llamados piedras (que pueden ser papeles)</p> <p>Divide a los alumnos en equipos cuyos miembros dispararán a los objetivos para conseguir puntos cada vez que lo consigan. Después, saltarán sobre los elementos juntos. Dá puntos también en este paso, teniendo en cuenta el apoyo y ayuda que cada compañero pone en este reto.</p> <p>Cuenta los puntos y nombra el equipo ganador Explica cómo has dado los puntos, especialmente durante el "salto a las piedras". Haz un comentario sobre ese tipo de inclusividad.</p> <p>Haz preguntas a los participantes para explicar impresiones y sentimientos experimentados durante la actividad.</p> <p>Ejemplos de preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué has sentido luchando lo que hace a las personas sentirse mal? - ¿Cómo ha sido la cooperación con tu compañero saltando las piedras?

	<p>Materiales requeridos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conos, papeles y otros objetos para golpear o saltar - Post-it - Notas para los puntos - Bolígrafos - Un balón para cada equipo 	<p>Adaptations</p> <p>En caso de discapacidades físicas, puedes colocar las piedras más cerca, hacerlas más grandes o dejar más espacio entre ellas. Por ejemplo, en el caso de que hubiera un alumno en silla de ruedas, puedes proponer disparar a los objetivos, no con los pies sino con las manos. Si un estudiante no puede lanzar la pelota, sus compañeros pueden ayudar.</p> <p>Durante los saltos, un estudiante en silla de ruedas puede pasar por encima con todas las ruedas o solo con una.</p> <p>Cada persona con discapacidad puede tener el apoyo de un compañero. Ten en cuenta que algunos alumnos, como los que tienen dificultades visuales o físicas, pueden sentirse más cómodos haciendo movimientos más suaves o caminando.</p> <p>En estos casos, está bien si solo hay un alumno donde las piedras.</p> <p>Dependiendo de la dificultad, no es necesario tener parejas con la persona que no tenga dificultad. Si hay un alumno que no quiere que le toquen, como puede ser en el caso de TEA, puede hacerlo sin contacto físico pero saltando a la vez que el compañero.</p> <p>Si hay algún estudiante con una discapacidad de percepción o de comportamiento, puedes colocar el camino cerca de una pared, proporcionando una sensación de seguridad y orientación creando un camino claro y visible.</p>
--	--	---

Consejos y recomendaciones para educadores:

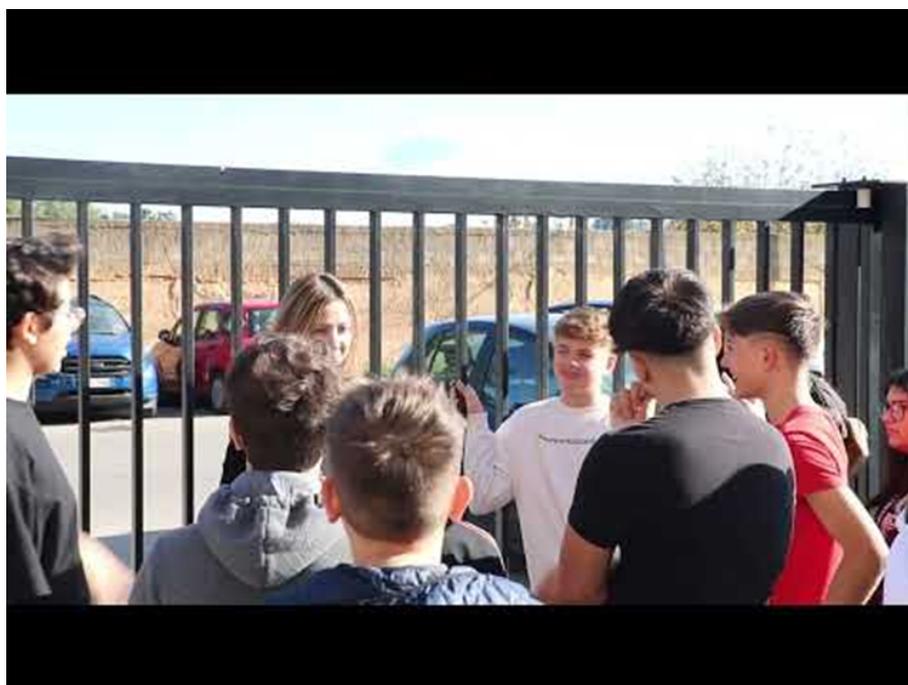
- Evalúa cómo los participantes actúan durante la actividad y cómo son de inclusivos, hasta en la primera parte de dar a los objetivos. Explica la importancia de esto al principio de la actividad y haz comentarios sobre eso al final.
- Algunos alumnos pueden molestarse por el hecho de que no pueden ser tan rápidos y competitivos como les gustaría, recuerda a todos los participantes que el objetivo no es la competición sino la cooperación, ganan si son más inclusivos, no si consiguen más puntos.

Recursos:

https://www.schulebewegt.ch/it/specials-sets/Parkour/Saltellando_sulle_isole

Video tutorial

 WP25. Ataca a la exclusión



Taller 26. Conocerme, conocernos

TALLER NÚMERO 26: CONOCERME, CONOCERNOS		
Categoría	Evaluación	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar la conciencia de uno mismo, sobre las cualidades y rasgos a mejorar. - Autoevaluación. - Conocer a los demás. 	
Actividades		
<p>Actividad 1: Actuación musical</p>	<p>Descripción de la actividad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se divide a los niños en grupos de 4 (adaptado al número total) y de forma aleatoria, reciben una línea melódica (previamente preparada por el facilitador). 2. Tienen que inventar un estribillo de canción para esa línea melódica, incluyendo en la letra información presentándose. 3. Deben ponerle nombre a su "banda de música" y presentar su canción a los demás. 	
	<table border="1"> <tr> <td> <p>Materiales requeridos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Líneas melódicas </td> <td> <p>Adaptaciones</p> </td> </tr> </table>	<p>Materiales requeridos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Líneas melódicas
<p>Materiales requeridos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Líneas melódicas 	<p>Adaptaciones</p>	
<p>Actividad 2: (Opcional) Evaluación en colores.</p>	<p>Descripción de la actividad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cada participante recibirá trozos de papel de diferentes colores, (por ejemplo, amarillo y rosa. Deben pensar y escribir para un compañero: una cualidad positiva y un rasgo a mejorar y escribir por ejemplo en amarillo un rasgo a mejorar y en rosa algo positivo. En los trozos de papel no escribirán el nombre del compañero. 2. El facilitador recoge todos los papeles (todos los colores) y los mezcla en una caja. Uno por uno, cada participante leerá en voz alta uno de los trozos de papel. Todos los participantes (incluido el que lee) levantarán la mano si consideran que es una de sus cualidades o uno de los rasgos a mejorar y lo apunta en una lista. 3. Cuando se acaban las palabras de la caja y todos los niños tienen su lista, hacen un dibujo de sí mismos, incluyendo su nombre, un símbolo y todas las palabras escritas previamente. 	

	<p>4. Los dibujos se colocan como en una exposición en la clase. 5. Al final, el facilitador hace unas preguntas, una conversación sobre la importancia de la autoevaluación y observar a los demás, con cualidades y cosas a mejorar..</p>	
	<p>Materiales requeridos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bolis - post-its de 2 colores o pequeños trozos de papel de colores. - folios A4, uno por alumno. 	<p>Adaptaciones</p>

Video tutorial

[▶ WP26. Conociéndome - ¡Conociéndonos!](#)



Taller 27. P del Perfecto

TALLER NÚMERO 27: P del Perfecto		
Categoría	Evaluación	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar la concienciación de que los errores son normales y forman parte de la vida. 	
Actividades		
Actividad 1: P del Perfecto	Descripción de la actividad: <ol style="list-style-type: none"> 1. Cada participante tirará la moneda y si sale cara se moverá uno, si sale cruz se moverá 2. 2. Cada jugador sacará una carta del color de la caja del tablero y responderá a la pregunta de la carta. 3. El facilitador añade al final una conversación sobre los errores y la actitud sin prejuicios sobre nosotros mismos. 	
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> Materiales requeridos: <ul style="list-style-type: none"> - una moneda - peones - un tablero (anexo 1) - tarjetas con preguntas (anexo 2) </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> Adaptaciones <ul style="list-style-type: none"> - El tablero y los contenidos de las tarjetas se pueden adaptar de acuerdo al contexto cultural y a la dinámica del grupo. - El facilitador puede hacer más o menos tarjetas de acuerdo al número de alumnos o el tiempo disponible para hacer la actividad. </td> </tr> </table>	Materiales requeridos: <ul style="list-style-type: none"> - una moneda - peones - un tablero (anexo 1) - tarjetas con preguntas (anexo 2)
Materiales requeridos: <ul style="list-style-type: none"> - una moneda - peones - un tablero (anexo 1) - tarjetas con preguntas (anexo 2) 	Adaptaciones <ul style="list-style-type: none"> - El tablero y los contenidos de las tarjetas se pueden adaptar de acuerdo al contexto cultural y a la dinámica del grupo. - El facilitador puede hacer más o menos tarjetas de acuerdo al número de alumnos o el tiempo disponible para hacer la actividad. 	

Video tutorial

WP27. P del perfecto



Taller 28. La retroalimentación

TALLER NÚMERO 28: La retroalimentación		
Categoría	Evaluación	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar las competencias para hacer comentarios constructivos a sus compañeros 	
Actividades		
Actividad 1: La rueda de la retroalimentación	<p>Descripción de la actividad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador/profesor hace girar la rueda y en cada trozo de la rueda escribe el nombre de los niños del grupo. 2. El facilitador explica al grupo lo que es el feedback y cómo dar feedback a los demás, incluyendo aspectos positivos y cosas a mejorar o que no gustan. 3. Cada participante gira la rueda y da feedback sobre el compañero que ha tocado, incluyendo 2 aspectos: <ul style="list-style-type: none"> - Lo que me ha gustado de ti hoy es... - Lo que creo que debes mejorar hoy es... <p>* Es importante enseñar a los niños a no decir "pero" entre el comentario positivo y el comentario negativo.</p>	
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> Materiales requeridos: <ul style="list-style-type: none"> - una rueda giratoria hecha a mano. </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> Adaptaciones </td> </tr> </table>	Materiales requeridos: <ul style="list-style-type: none"> - una rueda giratoria hecha a mano.
Materiales requeridos: <ul style="list-style-type: none"> - una rueda giratoria hecha a mano. 	Adaptaciones	
Variation: Gira la ruleta	<p>Descripción de la actividad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador pone en el otro lado de la ruleta hecha a mano, y escribe en partes de la rueda varias preguntas que hagan reflexionar a los niños sobre sí mismos. 2. Cada participante gira la rueda y responde a la pregunta. Preguntas para incluir en la rueda: <ul style="list-style-type: none"> ● Soy bueno en... ● Me siento apreciado por... ● De mí mismo me gusta... ● De mí mismo no me gusta... ● Me gusta que... ● No me gusta que... 	

	<p>Materiales requeridos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La misma rueda hecha a mano, pero por el otro lado, con las preguntas. 	<p>Adaptaciones</p>
--	--	---------------------

Video tutorial

 WP28. La retroalimentación



Taller 29. ¡Sé la estrella!

TALLER NÚMERO 29: ¡Sé la estrella!		
Categoría	Evaluación	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar las habilidades de hablar en público. - Aumentar la zona de confort respecto a ser evaluado por los demás hablando en público. 	
Actividades		
Actividad 1: El telediario	<p>Descripción de la actividad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador introduce el concepto de programa de noticias (telediario), haciendo analogías con un programa de noticias popular en el país. 2. Los niños se dividen en pequeños grupos. Uno de ellos será el presentador del Telediario y tendrá como invitado a otro participante, experto en un tema. Los demás son los oyentes. 3. Los niños mantendrán una entrevista con el "experto" sobre ese tema durante 5 minutos y luego cambiarán de papel. 4. Los niños oyentes también pueden hacer preguntas al experto. 	
	<p>Materiales requeridos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - un móvil/videocámara para grabar a los participantes durante la actividad. 	Adaptations

Video tutorial

 WP29. ¡Sé la estrella!



Taller 30. Yo y mi nombre.

TALLER NÚMERO 30: Yo y mi nombre		
Categoría	Evaluación	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar las habilidades para pedir feedback a los demás. - Desarrollar sus competencias emocionales para recibir el feedback de los demás. 	
Actividades		
Actividad 1: Yo y mi nombre	<p>Descripción de la actividad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador pide a los participantes que dibujen su nombre de forma creativa en un folio A4, con cada letra del nombre al principio de la línea (el nombre está escrito en columna). 2. Los participantes deben pedir a sus compañeros (uno para cada letra) que digan un rasgo positivo que empiece por cada una de las letras de su nombre. 3. Al final, tendrán un papel con la siguiente estructura (un ejemplo): M - metódica A - artística R - realista A - ambiciosa 	
	<p>Materiales requeridos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Folios A4 - bolígrafos de colores 	<p>Adaptaciones:</p> <p>Pueden tener el papel pegado a la espalda, caminar por la habitación y que sus compañeros los paren y escriban en su espalda sobre una letra aleatoria de su nombre. Cuando tengan el nombre completo lo pueden ver.</p>

Video tutorial

 WP30. Yo y mi nombre



Taller Extra: Recicla, colabora y respeta la naturaleza.

TA: Recicla, colabora y respeta la naturaleza		
Categoría	Deportes y actividades al aire libre.	
Objetivos	Desarrollar la creatividad, habilidades manuales, colaboración, autoestima y la habilidad de respetar la naturaleza.	
Actividades		
Actividad 1: El arte de reciclar.	<p>Descripción de la actividad:</p> <p>Los niños decoran los recipientes de plástico previamente lavados, con rotuladores indelebles de varios colores. Usando su imaginación y creatividad crean alegres y coloridas macetas. Actividad apta para niños de 8 a 13 años.</p>	
	<p>Materiales requeridos: Recipientes de detergente, rotuladores permanentes de varios colores.</p>	<p>Adaptaciones Lavar bien los recipientes</p>
Actividad 2: Colaborar en un seminario	<p>Descripción de la actividad:</p> <p>Los niños, por parejas, colaboran para llenar los recipientes con tierra, previamente decorada (El arte de reciclar), hasta aproximadamente 1 cm del borde. Después trazan un surco con una azada o hacen un agujero con una varilla, donde depositan las semillas.</p> <p>Por último, rocían un poco de agua en la maceta para favorecer la germinación, el sustrato debe estar húmedo, evidentemente intentan que no se produzcan estancamientos de agua. Actividad adecuada para niños de 8 a 13 años.</p>	
	<p>Materiales requeridos: Semillas, tierra, agua, azada, palo, aspersor.</p>	<p>Adaptaciones Las semillas de las plantas hortícolas de verano se siembran entre febrero y mayo, las de invierno a partir de junio. Siembre las plantas de flor en otoño o a principios de primavera.</p>

<p>Actividad 3: Respetamos la naturaleza</p>	<p>Descripción de la actividad:</p> <p>Los alumnos en colaboración, apoyados por el profesor, cuidan las plantas regándolas, esperando la germinación. Cuando la semilla ha germinado, brotan las primeras hojas de la tierra. Continúa cuidando las plantas observando las hojas en busca de plagas o retirando las hojas secas y/o las flores marchitas. Actividad adecuada para niños de 8 a 13 años.</p>	
	<p>Materiales requeridos:</p> <p>Regadera</p>	<p>Adaptaciones</p> <p>Para favorecer la germinación, es importante que la semilla, en contacto con el suelo, encuentre las condiciones ambientales adecuadas (temperatura, exposición al sol, humedad).</p>
<p>Consejos y recomendaciones para educadores:</p>		
<p>El cuidado de las plantas, además de tener beneficios sobre las funciones cognitivas y el bienestar mental, es una herramienta fundamental para capacitar a los alumnos y abordar el tema de la sostenibilidad medioambiental.</p>		
<p>Video tutorial:</p>		
<p> Extra. Recicla, colabora y respeta la naturaleza</p>		



Conclusiones sobre la metodología

La metodología se ha probado en niños de colegios asociados y el impacto de las actividades ha sido analizado, tanto cuantitativamente como cualitativamente. Todas las actividades han tenido un impacto positivo, tanto en los alumnos como en los profesores que han aplicado los talleres.

El principal impacto está relacionado con la transformación de los recreos en un contexto de aprendizaje, que supera las limitaciones del proceso de aprendizaje formal y, al mismo tiempo, guía a los niños a organizarse en el tiempo libre. En realidad, se trata de una habilidad muy importante que ayuda al alumno a organizarse también a nivel académico.

Impacto en los estudiantes

El impacto que hemos observado en términos de desarrollo personal en los estudiantes ha sido:

- Los estudiantes se han involucrado y les han gustado las actividades.
- Se han roto los estereotipos y los estudiantes se han mezclado entre ellos.
- El impacto y el interés ha sido más visible para los pequeños (6-8 años) que para los mayores (11-12 años).
- Estaban confiados y han mejorado sus habilidades sociales.
- Se han hecho más tolerantes y han invitado a diferentes niños a los juegos.
- Los niños y las niñas juegan juntos más que antes.
- Tienen más iniciativa y han empezado a ser más independientes en sus juegos.
- Han mejorado sus habilidades de liderazgo.

Las actividades han tenido un mayor impacto en términos de habilidades sociales desarrolladas por los estudiantes que han participado en la fase de prueba:

- Han desarrollado habilidades de comunicación, liderazgo y tolerancia.
- Interactuaron muy bien con los facilitadores, siendo más amables y no formales como enfoque.
- Los juegos han estimulado las relaciones de colaboración aunque al principio fuese con algo de timidez.

Otro aspecto importante sobre el impacto es en términos de tolerancia y no discriminación:

- Había mezcla de culturas en los juegos y ha sido más fácil con los pequeños. Este impacto era visible porque al principio había una clara separación que desapareció cuando comprendieron y jugaron a los juegos. También, otro aspecto positivo es la conexión entre las diferentes clases y el hecho de que estudiantes "más mayores" jugaban con los que hasta entonces consideraban "muy pequeños"

- Todos los estudiantes fueron tolerantes y no se han sentido incómodos o discriminados de ninguna manera.
- Han desarrollado y mostrado más paciencia con sus compañeros y han aceptado a todos los niños en los juegos.

Como conclusión final después de la puesta en práctica de esta metodología de actividades de recreos inclusivos es que este programa tiene en general un impacto positivo en el sistema educativo en el que se aplique de la siguiente manera:

- Planificando el tiempo de los niños durante el recreo, cuando normalmente no saben qué hacer. Esto estructura su mente y ellos aprenden cómo crear juegos y cómo organizar su tiempo libre. Especialmente a esa edad, los niños a menudo se aburren en su tiempo libre y se corre el riesgo de que pidan más actividades académicas o extracurriculares y entren en agotamiento. Usando esta metodología, aprenden que las actividades divertidas y los juegos no se proponen sólo por los adultos y que ellos pueden tener la libertad de crear juegos. Esta habilidad de crear juegos o adaptarlos es estimulante también para su creatividad e imaginación, pero también mejora su autoestima porque tienen pruebas de que su creación puede llevarse a cabo y le da más valor a su tiempo y al de los demás.
- La oportunidad de interactuar con los niños de otras clases y conocer mejor a los compañeros. Normalmente, una clase se hace "burbuja" en la que los niños se aíslan de los demás. A través de esta metodología, tienen la oportunidad de descubrir a los demás, de conocer diferentes dinámicas de grupo y desarrollar sus habilidades sociales fuera de la "burbuja". Esta habilidad, a la larga, les ayudará a desarrollar su red social e interactuar con gente nueva de orígenes diferentes.
- Se hicieron más independientes y aprendieron cómo organizarse entre ellos, no solo en los recreos, sino también en otras actividades. El efecto a largo plazo de las habilidades organizativas es el de la claridad mental y el sopesar las alternativas en una decisión, no importa si es una relacionada con la gestión del tiempo u otro aspecto de su vida.
- Se lo pasaron bien y las actividades hicieron los recreos especiales, con variedad de juegos y actividades. La variedad de actividades a la que se expone un niño es una de las aportaciones más importantes que puede ofrecer un adulto a un niño en edad de desarrollo, porque conocer diversos enfoques (deportes, autoconocimiento, socialización, comunicación, negociación, toma de decisiones, etc.) se pueden conocer mejor a sí mismos y pueden decidir cuál es el enfoque que quieren desarrollar a largo plazo. En la época escolar, principalmente en la escuela primaria y educación física, los niños descubren sus pasiones, habilidades y talentos, por lo que probar diversas actividades creará el contexto para ellos para que "prueben" todo y que después, elijan lo que quieran y se centren más en ello.

Recomendaciones para educadores

La metodología que presentamos en este manual ha sido diseñada teniendo en cuenta los contextos que teníamos en los diferentes colegios participantes en el proyecto, procedentes de diferentes países: España, Italia y Rumania. El número, la duración y el orden de los talleres y su contenido ha sido diseñado de acuerdo a esta situación, pero esta propuesta es adaptable a cada contexto y objetivos.

Aquí presentamos una serie de recomendaciones para que los educadores apliquen la metodología, teniendo en cuenta los espacios, tiempos, facilitadores, edades y actividades.



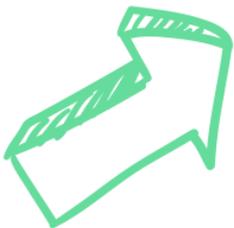
Primero de todo, es esencial adaptar el taller al **espacio** y condiciones disponibles. Si el espacio es limitado, es recomendable seleccionar actividades que encajen en ese espacio. Si hay espacio suficiente, es posible llevar a cabo actividades más amplias y expansivas. También es importante considerar la seguridad y accesibilidad del espacio para todos los participantes.

Adapta el **tiempo** disponible y no te preocupes por hacer todas las actividades. Es mejor hacer menos actividades y tener tiempo de disfrutarlas, que hacer más actividades y no disfrutar ninguna de ellas. Si el tiempo es limitado puedes elegir actividades cortas o dividir una actividad en varias sesiones.

Es importante considerar el número de niños y establecer el número correcto de **facilitadores** para asegurar que los niños reciben atención y apoyo. Recuerda que el objetivo es que los niños se organicen y jueguen, no una clase formal. No es enseñar, sino ayudar y fomentar la creatividad de los niños. Es esencial que el facilitador recuerde que cada niño tiene diferentes habilidades y necesidades.

Adáptate a las **edades** de los niños y ajusta las instrucciones y actividades de acuerdo a estas. Es importante recordar que cada niño es único y puede necesitar diferentes niveles de apoyo.

Con respecto a las **actividades**, es recomendable seleccionar actividades que sean claras, concretas y simples, y evitar reflexiones demasiado largas que pueden aburrir a los niños. Es esencial entender la lógica y el propósito de cada actividad, y considerar cómo cuadra en el desarrollo general del taller. También es importante considerar la inclusión de todos los niños y tener en cuenta los criterios de exclusión que pueden estar presentes en la escuela.



El orden de las actividades está pensado para crear una **progresión**, empezando con actividades para romper el hielo, para ayudar a los niños a conocerse (especialmente niños que normalmente no interactúan, o niños que pueden tener dificultades para hacer amigos), seguido de una mezcla de deportes y juegos tradicionales, acabando con unos talleres de evaluación para conocer cómo ha funcionado todo y como se han sentido los participantes durante los talleres.

Está diseñado de manera que permite una progresión gradual desde lo conocido a lo desconocido, aumentando la intensidad de las actividades. Puedes usar los talleres en esta progresión o no, puedes hacerlos individualmente o como parte de un proyecto, de acuerdo con tu objetivo educativo con los niños.

Finalmente, libera a tu **niño interior**, pues esto ayudará a crear un ambiente lúdico y divertido.

Bibliografía revisada

- Nickerson, C. (2021, Oct 09). Labeling theory. Simply Psychology. www.simplypsychology.org/labeling-theory.html
- Merton, Robert K. (1948) "The Self-Fulfilling Prophecy." *The Antioch Review*, 8(2), 193–210
- Schaedig, D. (2020, Aug 24). Self-fulfilling prophecy and the pygmalion effect. Simply Psychology. www.simplypsychology.org/self-fulfilling-prophecy.html
- Maderas y Recreo (S.F.) Beneficios de los juegos deportivos [Mensaje en Blog] Maderas y Recreo. Recuperado de: <https://maderasyrecreo.es/beneficios-los-juegos-deportivos/>
- Drobnic, F (2013) La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar: los beneficios del ejercicio en la salud integral del niño a nivel físico, mental y en la generación de valores. Recuperado de: https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=3912
- Educo (2018) Beneficios de jugar al aire libre [Mensaje en Blog] Educo. Recuperado de: <https://www.educo.org/Blog/beneficios-de-jugar-al-aire-libre>
- Escuela Andaluza de Salud Pública (2019) El recreo, un espacio saludable en los centros docentes. Recuperado de: <https://www.easp.es/wp-content/uploads/2020/05/Recreos-Saludables-v5.pdf>
- Huneus, M. (2013). Beneficios del recreo [Mensaje en Blog] Patio vivo. Recuperado de: <https://patiovivo.cl/beneficios-del-recreo/>
- Uguet, S. (2014) Promoción de la actividad física en la escuela. Beneficios sobre la salud. Recuperado de: [https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2582/uguet sin.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2582/uguet_sin.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Gaudino, S. (2019) El patio escolar, espacio de aprendizaje [Mensaje en Blog] Arquitasa. Recuperado de: [https://arquitasa.com/el-patio-escolar-espacio-de-aprendizaje-sabrina gaudino/#:~:text=Es%20por%20esto%20que%20el,juego%20en%20sus%20m%C3%BAltiples%20 formas](https://arquitasa.com/el-patio-escolar-espacio-de-aprendizaje-sabrina-gaudino/#:~:text=Es%20por%20esto%20que%20el,juego%20en%20sus%20m%C3%BAltiples%20formas)
- Otero, M. (2021) La importancia del patio en la escuela [Mensaje en blog] Covivimos. Recuperado de: <https://convivimos.naranja.com/gratis/2021/la-importancia-del-patio-de-la-escuela/>
- Boillos, F. (2021) El patio escolar, la asignatura olvidada [Mensaje en blog] Magisnet. Recuperado de: <https://www.magisnet.com/2021/01/el-patio-escolar-la-asignatura-olvidada/>
- Carter, D. (S.F.) Benefits of recess for kids [Mensaje en blog] Victor Mochere. Recuperado de: <https://victor-mochere.com/es/benefits-of-recess-for-kids>
- Lee, S. M., Burgeson, C. R., Fulton, J. E., & Spain, C. G. (2007). Physical education and physical activity: results from the School Health Policies and Programs Study 2006.

Journal of school health, 77(8), 435-463.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1746-1561.2007.00229.x>

Pino, P. G., & Giménez, J. P. (2015). El recreo ¿Sólo para jugar?. *EmásF: revista digital de educación física*, (36), 18-27. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5391808>

Chaves Álvarez, A. L. (2013). Una mirada a los recreos escolares: El sentir y pensar de los niños y niñas. *Revista electrónica educare*, 17(1), 67-87.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4315628>

Aguilera, E. (2010). ¡Recreo!..¡Vamos a jugar! Espacios y juegos: una responsabilidad compartida. Fuente:
<http://www.colaborando.edu.ar/PcWeb/Contenido/Actividad4/File/Recreo,%20vamos%20a%20jugar.pdf>

Blández, J. (1995). La utilización del material y del espacio en EF. Editorial INDE. Barcelona

Gutiérrez Toca, Manuel (2014). Juegos Ecológicos con... ruedas y otros objetos.. Editorial INDE. Barcelona

Jarret, O. y Waite-Stupiansky, S. (2009). Recess –It's indispensable! (El recreo es imprescindible) (Play Policy and Practice Interest Forum, NAEYC). Fuente:

[http://www.naeyc.org/files/yc/file/200909/On Our Minds 909.pdf](http://www.naeyc.org/files/yc/file/200909/On%20Our%20Minds%20909.pdf)

Martínez, S. (2015). Los españoles apenas reciclan uno de cada cinco kilos de basura urbana. *El Periódico*

<http://www.elperiodico.com/es/noticias/medio-ambiente/los-espanoles-apenas-reciclan-uno-cada-cinco-kilos-basura-urbana-4054129>

Pellegrini, A.D,y Davis, P.L. (1993). Relation between children's playground and classroom behavior. *British Journal of educational psychology*, 63 (1), 88-95

Ortega, R. (1994). Violencia interpersonal en los centros educativos de Educación Secundaria. Un estudio sobre maltrato e intimidación entre compañeros. *Revista de Educación*, 304, 253-280

Pérez, L. y Collazos, T. (2007). Los patios de recreo como espacios para el aprendizaje en las instituciones educativas. Sedes Pablo Sexto en el municipio de Dosquebradas. Universidad tecnológica de Pereira. Colombia. Fuente:

<http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/11059/761/1/371621P438lp.pdf>

Programa Perseo del Ministerio de Sanidad y Consumo (2015). Programa de actuación conjunta de la dirección provincial del MEC y de la dirección territorial de INGESA para la promoción de una alimentación saludable y el fomento de la actividad física en los escolares. Fuente:

http://www.perseo.aesan.mssi.gob.es/docs/docs/comunidades/hacia_salud_alimentacion_y_ejercicio_fisico.pdf

Rivadeneira, M. (2001). Selección y optimización de recursos materiales favorecedores del desarrollo de Educación Física. Revista Digital EF Deportes. Año 7. N°35. Buenos Aires

Subirats, M. y Brullet, C. (1988). Rosa y azul. La transmisión de los géneros en la escuela mixta. Madrid: Instituto de la Mujer. Serie Estudios nº 19

Tortosa Ybáñez, M.T. (2007). Plan de actuación para la mejora de los tiempos libres y de recreo. Universidad de Alicante. Departamento de Psicología Evolutiva y Didáctica. Fuente:

<http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/12070/1/Plan%20actuaci%C3%B3n%20recreo.pdf>



INCLUSIVE
BREAK

¡Gracias!

