

## La formación de equipos con sus compañeros y su familia

### Voltear la lona impermeable

**Tiempo Estimado:** 30 minutos

**Rango de edades:** todos los grados

**Lo que necesita:** una lona o manta, dos o más participantes

#### Antecedentes:

Voltear la lona impermeable es una actividad que requiere que todos los participantes trabajen juntos como un equipo para pasar de pie de un lado de una lona al otro sin tocar el suelo. Esto se hace volteando la lona para que el lado que toca el suelo y el lado que se está parando sobre se invierten!

#### Desafío por elección

Este desafío requiere que estés físicamente cerca el uno del otro. Esto puede ser cómodo para usted, o puede que le resulte difícil. Esta actividad es "**desafío por elección**", lo que significa que usted está a cargo de comunicar lo que se siente cómodo con (esta es su "**zona de confort**"), estirado por (esta es su "**zona de estiramiento**"), y lo que le hace entrar en pánico (esta es su "**zona de pánico**"). El crecimiento ocurre en la zona de estiramiento.

Todo el mundo tiene diferentes zonas de confort, estiramiento y pánico. Algo que encuentres cómodo puede ser algo que haga entrar en pánico a alguien más. Es importante respetar los límites de todos.

#### Palabras nuevas o consejos para adultos

*Establezca pautas en torno a qué tipo de transporte y movimiento se permite antes de comenzar a ayudar a mantener a los estudiantes seguros. Permitir paseos saltando o piggyback puede conducir a caídas y lesiones, así que asegúrese de establecer expectativas sobre lo que está y no está bien.*

*Considere el terreno en el que está realizando esta actividad. Esta actividad funciona mejor en un césped o superficie plana.*

*Retire cualquier peligro de tropiezo antes de poner su lona / manta.*

"**Desafío por elección**" significa que usted está a cargo de comunicar lo que se siente cómodo con y empujarse a un lugar donde se le reta adecuadamente.

Cosas con las que te sientes cómodo están en tu **zona de confort**.

Las cosas por las que te desafían de forma segura, o que te "estiran", están en tu **zona de estiramiento**.

Cosas que te hacen entrar en pánico o desafiarte a una manera insegura están en tu **zona de pánico**.



Siga las instrucciones de la página siguiente para comenzar.

## Actividad de voltear la lona impermeable

### Instrucciones:

1. Comience con la lona/manta extendida en el suelo.



2. Pida a todos los miembros del grupo que se pongan de pie en la lona/manta.



3. **3. OBJETIVO:** Tener a todo el grupo de pie al otro lado de la lona / manta de modo que el otro lado está boca arriba (completamente extendido), sin permitir que sus pies, manos o partes del cuerpo toquen el suelo.



4. Si alguien se cae de la lona, debe empezar de nuevo.



5. ¿Listo? Doblar la lona / manta por la mitad para comenzar y utilizar la misma cantidad de personas, tratar de ponerse en el otro lado que todavía está plegado (esto se puede continuar en una superficie aún más pequeña si la lona / manta es grande). ¡No olvides celebrar las victorias de tu equipo!

*¿Lo has hecho tan pronto?! Comience con la lona/manta doblada por la mitad y, usando la misma cantidad de personas, trate de llegar al otro lado de la superficie plegada (sin desplegarla). Esto se puede continuar en una superficie aún más pequeña si la lona / manta es grande!*



¡Ahora es el momento de reflexionar sobre nuestras experiencias!



nombre: \_\_\_\_\_ #: \_\_\_\_\_

## Debrief de voltear la lona impermeable

Ahora que ha completado el desafío como equipo, tómese un tiempo para reflexionar individualmente sobre lo que sucedió.

Considere las siguientes preguntas:

¿Tuviste un papel en llegar a una solución? ¿Qué fue eso?

---

---

---

¿Había alguna idea que tuvieras que no tuvieras la oportunidad de compartir? ¿Qué eran?

---

---

---

¿Qué fue algo que te desafió?

---

---

---

¿Fue esta actividad en su zona de confort, zona de estiramiento o zona de pánico? ¿por qué?

---

---

---



nombre: \_\_\_\_\_ #: \_\_\_\_\_

Keeping these thoughts in mind, talk as a team. Here are some questions to talk about together. Feel free to record your team's responses:

**What happened when you first started trying to flip the tarp over?**

---

---

**Did anyone take the lead in finding a solution? How?**

---

---

**Did everyone agree on the best way to approach this challenge? Why or why not?**

---

---

**Did anyone have any ideas they did not get to share? What were they?**

---

---

**If you completed this challenge again, what would you change? What would you do the same?**

---

---

**What did you do "on the tarp" that would be helpful in working together "off the tarp" or in your daily life?**

---

---

---

---