

La formación de equipos con sus compañeros y su familia

Lanzar con la lona impermeable

Tiempo Estimado: 20 – 30 minutos

Rango de edades: todos los grados

Lo que necesita: al menos dos participantes, una manta o lona, varios objetos pequeños y ligeros para lanzar (animales de peluche, almohadas, bolas de espuma, etc.), papel (opcional), utensilio de escritura (opcional)

Antecedentes:

Lanzar con la lona impermeable es una gran actividad para la construcción de la comunicación y el trabajo en equipo. Sin embargo, necesitas al menos dos participantes para jugar, cuantos más participantes, más desafiante y estratégica se vuelve esta actividad.

Consideraciones de seguridad incluyen el uso de un objeto que es lo suficientemente pequeño y ligero como para que no lastime a nadie si los golpea, así como asegurarse de que el área que está utilizando está clara de cualquier peligro de tropiezo.

Es importante tener en cuenta que incluso si todos los desafíos presentados no se completan con éxito, ¡todavía puedes aprender de tu experiencia y celebrarla! Si su grupo tiene dificultades, intente examinar la sección de informes y analizar algunas de las preguntas de reflexión proporcionadas. Puede ayudar tomar un descanso y discutir con su grupo lo que va bien, y lo que podría estar yendo mejor.

Siga las instrucciones de la página siguiente para empezar.

Palabras Nuevas

En un **rol activo**, normalmente eres uno de los principales oradores/líderes de un grupo, e introduces ideas y/o estrategias que se usan al intentar completar un desafío.

El **debriefing** es un método de auto-reflexión del equipo y de sí mismo, que normalmente implica hacer preguntas sobre estrategias, como lo que salió bien y lo que podría mejorarse.

En un **papel pasivo** generalmente no hablas tanto, y sigues lo que el grupo está haciendo como un todo.

El **andamiaje** se refiere a métodos educativos que ayudan a los estudiantes o participantes a construir gradualmente a un mayor nivel de comprensión y aprendizaje independiente.

Actividad de lanzar con la lona impermeable

1. Comience con cada participante sosteniendo la lona plana en el aire a aproximadamente la altura de la cintura, con el objeto en el centro de la lona.



2. El objetivo de esta actividad es lanzar el objeto al aire, y voltear la lona para que el lado opuesto esté mirando hacia arriba. Esto debe hacerse lo suficientemente rápido como para que pueda atrapar el objeto a medida que cae desde el lanzamiento.



3. Hay algunas reglas que debes saber antes de empezar:

- Cada participante debe tener dos manos en la lona al comienzo del lanzamiento.
- Cada participante debe tener dos manos en la lona al atrapar el objeto al final.
- La lona debe estar en una posición plana al inicio (lanzamiento) y al final de la actividad (catch).
- Si el objeto cae al suelo, debe restablecer las posiciones y empezar de nuevo.

4. ¿No es suficiente desafío? Puedes probar el **andamiaje** de esta actividad:

- Comienza con un desafío simple, usando un objeto como se describe en las instrucciones anteriores. Un animal o almohada de peluche es un buen primer objeto para usar, ya que son menos propensos a rebotar en la lona.
- Si completas con éxito el primer desafío, prueba a usar un objeto más rebotante o más rodo, como una bola de goma o espuma. Estos son típicamente un poco más difíciles de atrapar porque tienden a rebotar y rodar alrededor en la lona.
- Para un desafío final, intente usar varios objetos al mismo tiempo. Comienza con dos objetos más fáciles, como los animales de peluche. Si su grupo está para ello, puede tratar de usar objetos más difíciles o incluso tratar de lanzar tres objetos a la vez.



¡Ahora es el momento de reflexionar sobre nuestras experiencias!

Debrief de lanzar con la lona impermeable

Ahora que has completado la actividad en equipo, tómate un tiempo para reflexionar sobre lo que pasó con tus compañeros de equipo. Estas indicaciones se pueden utilizar para tener una discusión en grupo. ¡Siéntase libre de escribir sus respuestas!

Considere las siguientes preguntas:

¿Todos los miembros de su grupo están de acuerdo en la mejor manera de abordar este desafío? ¿Por qué o por qué no?

¿Sentiste lo mismo a lo largo de toda la actividad, o tus emociones cambiaron a medida que la actividad progresaba? ¿Cómo?

¿Qué emociones sentiste al comienzo de la actividad? ¿El final de la actividad? ¿En el medio? Elija una palabra para describir cómo se sintió durante cada fase.

Si su grupo se siente cómodo compartiendo, pida a cada miembro que comparta la palabra que escogieron con el resto del grupo y por qué se sintieron de esa manera. ¿Qué palabras se eligieron?

Al escuchar cómo se sintieron todos los demás durante esta actividad, ¿cambiarías algo sobre la forma en que te comunicaste con el grupo? ¿Cómo?

¿Sentiste que tenías un papel en la superación de los desafíos de la actividad? ¿Cuál era ese papel? ¿Fuiste más activo o pasivo?

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



nombre: _____ #: _____

Considere las siguientes preguntas:

¿Cuál podría ser un beneficio de asumir un papel pasivo sobre un rol activo?

Si volviera a completar este desafío, ¿qué haría de manera diferente?

Elige una cosa que tu equipo hizo bien, o aprendió a hacerlo mejor al final de la actividad. ¿Qué elegiste y cómo pudiste aplicarlo a tu vida diaria y a tu comunicación?

Finalmente, dale un cumplido a alguien de tu grupo. ¡Deberían estar orgullosos de ustedes mismos!