Edu4Impact LTTA - Estudio de caso 1

Z live

Nombre de la actividad: Z live
Área de formación SEL: Autoconciencia

1. Objetivo de la actividad

¿Cuál es el objetivo principal de la actividad? ¿Qué se pretende que las personas participantes aprendan o desarrollen?

La actividad consiste en practicar cualquier juego cooperativo. Cuando el grupo o alguno de sus miembros se agita o pierde el control de sus emociones, la persona entrenadora dice «STOP» e indica a quien lo necesite que coloque una mano en la parte del cuerpo donde siente una emoción negativa. A continuación, debe mover la mano a otra zona del cuerpo y transformar esa emoción en otra positiva. De esta manera, la persona participante toma conciencia de sus emociones y aprende a canalizar una emoción negativa hacia otra más positiva y útil.

2. Grupo destinatario

¿A quién está dirigida esta actividad? Sea lo más específico posible.

- Tipo de participantes: cualquier persona.
- Rango de edad: todas las edades.
- Necesidades específicas: suelo blando.

3. Descripción de la actividad

Describa la actividad paso a paso para que otras personas puedan reproducirla (por ejemplo, introducción, desarrollo y cierre o reflexión final).

Objetivos

- Desarrollar la autoconciencia.
- Disfrutar de la actividad.
- Compartir las emociones.
- Aprender a tener paciencia con uno mismo y con los demás.

4. Competencia o habilidad SEL desarrollada

¿A qué competencia o competencias SEL se dirige la actividad? (Autoconciencia; conciencia social; toma responsable de decisiones; autogestión; habilidades de relación).

Explique cómo se desarrolla esta competencia a través de la actividad.

Autoconciencia: capacidad para detenerse durante la actividad y pensar en las propias emociones y en las de los demás.

5. Materiales y espacio necesarios

¿Qué se necesita para realizar esta actividad?

- Suelo blando.
- Pelota blanda.
- Camisetas de dos colores.

6. Adaptación a distintos contextos

¿Cómo se adapta esta actividad al contexto profesional?

Puede integrarse en distintos tipos de actividades y deportes, incluidos todos los deportes de grupo, así como en modalidades individuales.

7. Resultados esperados

¿Qué cambios se esperan en las personas participantes después de esta actividad?

La actividad ayuda a incluir o adaptar la práctica deportiva con un enfoque más centrado en la relajación y la autoconciencia.

El proyecto está cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea. El contenido de este documento refleja únicamente las opiniones de su autoría y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información que contiene.