Edu4Impact LTTA - Estudio de caso 10

El juego del pañuelo

Nombre de la actividad: El juego del pañuelo
Área de formación SEL: Habilidades de relación

1. Objetivo de la actividad

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

Mejorar la gestión de las relaciones sociales mediante la coordinación en actividades físicas.

2. Grupo destinatario

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

- Niños y niñas, jóvenes y personas adultas.
- Edad: de 13 a 60 años.
- Adaptar el ritmo a la edad y a las limitaciones personales.

3. Descripción de la actividad

Fase 1: preparación

- Dividir al grupo en dos equipos de al menos siete integrantes.
- Los equipos se colocan en fila, uno frente al otro.
- Delante de cada fila se sitúa una persona con un pañuelo visible para el otro equipo.
- El resto recibe un número del 1 al 6 o más, según el tamaño del grupo.
- Explicar las reglas.

Fase 2: primer reto

Las personas que sostienen los pañuelos llaman simultáneamente a dos números de sus equipos. Las personas llamadas deben coger el pañuelo contrario, pero una debe desplazarse a horcajadas sobre la otra. Gana quien lo coge primero.

Fase 3: segundo reto

Se llaman tres números. Dos participantes entrelazan los brazos y la tercera se sienta sobre ellos. El primer grupo que coge el pañuelo contrario gana.

Fase 4: tercer reto

Se llaman cuatro números. Dos participantes avanzan apoyándose en las manos mientras las otras dos les sujetan las piernas, como en una carretilla. Gana la primera «carretilla» que llega al pañuelo contrario.

Fase 5: cuarto reto

Se llaman cinco números. Cuatro participantes entrelazan los brazos y la quinta se tumba sobre ellos. Gana el grupo que coge primero el pañuelo contrario.

Fase 6: «¡Todos!»

Cuando la persona entrenadora da la señal, todas las personas excepto quienes sujetan los pañuelos corren a por el del equipo contrario. Gana el equipo que lo consigue primero.

La actividad puede repetirse desde la fase 2 cambiando la composición de los equipos y a quienes sostienen los pañuelos.

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).

- Promover la conciencia social.
- Aumentar gradualmente la coordinación.
- Reforzar la confianza mutua.
- Fomentar la empatía.
- Crear una base para futuras actividades de construcción de equipo.

5. Materiales y espacio necesarios

¿Qué se necesita para realizar esta actividad?

- Dos o más pañuelos.
- Espacio interior o exterior suficientemente amplio.

6. Adaptación a distintos contextos

¿Cómo se adapta esta actividad al contexto profesional?

Puede adaptarse a cualquier contexto y a grupos más jóvenes o mayores. Las acciones se modifican según las limitaciones fisiológicas; por ejemplo, con personas mayores pueden utilizarse ejercicios sencillos de guía con los ojos vendados, primero por parejas y después aumentando el número.

Si participan menos de catorce personas, pueden omitirse algunas fases posteriores o reducir el número necesario, por ejemplo usando una sola «carretilla» por equipo.

7. Resultados esperados

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

- Conocerse mientras se juega y construir relaciones sólidas para futuras actividades deportivas o no deportivas.
- Mejorar la comunicación, incluida la intergeneracional en grupos de edades mixtas.
- Aumentar la disposición a adaptarse y ponerla a prueba en actividades similares.

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.