

# Supéralo

Nivel 1

## Resumen del juego



### Preparación

Usando un espacio interior adecuado, coloca cajas de gimnasio de diferente altura en el centro, dejando espacio para una carrera corta (6-10 metros).

### Reto

Pide que superen el obstáculo de cualquier manera que puedan, de forma segura. Comienza con la caja más pequeña y aumenta la dificultad una vez que se consiga superar con éxito 3 veces. Cuando el obstáculo se vuelva demasiado alto para superarlo, permite que trabajen en parejas para lograrlo.

## Preparación



## Competencias



Auto-C	★ ★ ★
Auto-G	★ ★
TDR	★ ★ ★
HR	★ ★ ★
CS	★ ★ ★

Información detallada sobre competencias, indicadores y niveles al dorso

## Equipamiento



- Una selección de cajas de gimnasio de alturas diferentes
- Bancos
- Colchonetas para amortiguar el suelo, si se considera necesario

## Adaptaciones



### Para disminuir la dificultad

Reduce la altura de las cajas, y considera utilizar obstáculos más bajos, como bancos o vallas de entrenamiento si es necesario. También permitir que una persona u objeto sirva de apoyo.

### Para aumentar la dificultad

Crea una serie de obstáculos que necesiten habilidades diferentes para superarlos, por ejemplo una caja seguida de un banco del revés.

## Reflexión



- A menudo nos encontramos con obstáculos en la vida.  
¿Cuál fue tu plan para superar los obstáculos del juego? ¿Podrías encarar los obstáculos que a veces aparecen en tu vida diaria con un enfoque parecido?
- Algunos obstáculos son demasiado difíciles de superar solo/a.  
¿Qué habilidades usaste cuando te tocó ayudar a un/a compañero/a a superar los obstáculos? ¿Cómo podrías transferir esto a tu vida diaria?

# Supéralo Competencias

Competencias definidas	
<b>Autoconciencia</b>	La autoconciencia es la habilidad de pensamiento para juzgar con precisión el propio desempeño y comportamiento y para responder adecuadamente a diferentes situaciones sociales. La autoconciencia ayuda a sintonizar con los propios sentimientos, así como con los comportamientos y sentimientos de los demás.
<b>Autogestión</b>	La autogestión se refiere a la capacidad de una persona para regular su propia actividad con poca o ninguna intervención de los demás. Esto incluye permanecer en la tarea incluso cuando hay distracciones y tomar buenas decisiones en términos de acciones y comportamiento.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	La toma de decisiones responsable implica ser capaz de demostrar que toma una decisión razonada considerando las opiniones de otras personas interesadas, con una justificación clara detrás del proceso de toma de decisiones. Esto puede implicar solicitar opiniones de otras personas.
<b>Habilidad de relación</b>	La habilidad de relación se refiere a las habilidades, herramientas, conocimientos y comprensión para crear, evolucionar, crecer, confiar y mantener una relación. Esto implica poder trabajar eficazmente con personas de diferentes contextos.
<b>Conciencia social</b>	La conciencia social es la capacidad de conocer a las personas que te rodean e interactuar con ellas de la manera más eficiente y adecuada. Esto incluye empatizar con varios puntos de vista y considerar cómo otras personas pueden interpretar tus acciones.

Evaluación de competencias - Supéralo			
	Emergente	En desarrollo	Establecida
<b>Autoconciencia</b>	Raramente reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	A veces reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	Reconoce claramente el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.
<b>Autogestión</b>	Le cuesta mantener la concentración a lo largo de la tarea, necesitando la intervención frecuente de otras personas.	Mantiene una buena concentración a lo largo de la tarea, con el apoyo de alguna intervención puntual de otras personas.	Mantiene la concentración total a lo largo de la tarea, sin necesitar la intervención de otras personas.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	Raramente busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	A veces busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	Busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.
<b>Habilidad de relación</b>	Poca comunicación con los demás, a menudo trabajando solo/a.	Se comunica de manera efectiva durante la mayor parte de la tarea, ofreciendo contribuciones frecuentes.	Se comunica de manera efectiva durante toda la tarea y es capaz de liderar de manera efectiva.
<b>Conciencia social</b>	A menudo no es consciente de su impacto en los demás y la tarea. Le resulta difícil entender las opiniones de los demás.	Muestra empatía a veces durante la tarea y es capaz de comprender la mayoría de las ideas desde una variedad de puntos de vista.	Muestra empatía a lo largo de la tarea y es capaz de sintetizar ideas desde una variedad de puntos de vista.

# Pelotas dispersas

Nivel 1

## Resumen del juego



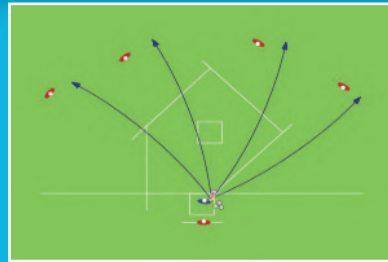
### Preparación

Divide al grupo en dos equipos iguales, en un área de tamaño similar a una cancha de baloncesto. Un equipo es lanzador y el otro recolector.

### Reto

Cada una de las personas del equipo lanzador lanza una pelota por el área de juego y luego echan a correr para lograr una vuelta completa al área delimitada. El equipo recolector debe recuperar todas las pelotas y lograr meterlas en el cubo que hay en el centro del área antes de que los/las lanzadores/as completen su vuelta. Anima a los equipos a pensar en tácticas para ganar el juego.

## Preparación



## Competencias



Auto-C	★ ★
Auto-G	★ ★
TDR	★ ★
HR	★ ★
CS	★ ★

Información detallada sobre competencias, indicadores y niveles al dorso

## Equipamiento



- Pelotas de tenis
- Conos/marcas de pista
- Postes o banderines de esquina
- Un cubo o caja grande

## Adaptaciones



### Para disminuir la dificultad

Se puede simplificar para el equipo lanzador haciendo más corto el recorrido de la vuelta. Para el equipo recolector se puede reducir el número de pelotas que se lanzan (1 pelota por cada dos lanzadores/as).

### Para aumentar la dificultad

Para el equipo lanzador, haciendo más largo el recorrido de la vuelta. Para el equipo recolector, permitiéndoles únicamente rodar las pelotas para llevarlas de vuelta al cubo o caja.

## Reflexión



- ¿Qué papel jugaste en la tarea? ¿Cómo contribuyó esto al éxito del grupo?
- Elige a otra persona del grupo y explica qué impacto positivo tuvo en la tarea.
- ¿Qué podría hacer el grupo en el futuro para mejorar su rendimiento en tareas similares?
- ¿Qué habilidades se usaron en esta tarea y cómo podrían transferirse a otras áreas de tu vida?

# Pelotas dispersas

## Competencias

Competencias definidas	
<b>Autoconciencia</b>	La autoconciencia es la habilidad de pensamiento para juzgar con precisión el propio desempeño y comportamiento y para responder adecuadamente a diferentes situaciones sociales. La autoconciencia ayuda a sintonizar con los propios sentimientos, así como con los comportamientos y sentimientos de los demás.
<b>Autogestión</b>	La autogestión se refiere a la capacidad de una persona para regular su propia actividad con poca o ninguna intervención de los demás. Esto incluye permanecer en la tarea incluso cuando hay distracciones y tomar buenas decisiones en términos de acciones y comportamiento.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	La toma de decisiones responsable implica ser capaz de demostrar que toma una decisión razonada considerando las opiniones de otras personas interesadas, con una justificación clara detrás del proceso de toma de decisiones. Esto puede implicar solicitar opiniones de otras personas.
<b>Habilidad de relación</b>	La habilidad de relación se refiere a las habilidades, herramientas, conocimientos y comprensión para crear, evolucionar, crecer, confiar y mantener una relación. Esto implica poder trabajar eficazmente con personas de diferentes contextos.
<b>Conciencia social</b>	La conciencia social es la capacidad de conocer a las personas que te rodean e interactuar con ellas de la manera más eficiente y adecuada. Esto incluye empatizar con varios puntos de vista y considerar cómo otras personas pueden interpretar tus acciones.

Evaluación de competencias - Pelotas dispersas			
	Emergente	En desarrollo	Establecida
<b>Autoconciencia</b>	Raramente reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	A veces reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	Reconoce claramente el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.
<b>Autogestión</b>	Le cuesta mantener la concentración a lo largo de la tarea, necesitando la intervención frecuente de otras personas.	Mantiene una buena concentración a lo largo de la tarea, con el apoyo de alguna intervención puntual de otras personas.	Mantiene la concentración total a lo largo de la tarea, sin necesitar la intervención de otras personas.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	Raramente busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	A veces busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	Busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.
<b>Habilidad de relación</b>	Poca comunicación con los demás, a menudo trabajando solo/a.	Se comunica de manera efectiva durante la mayor parte de la tarea, ofreciendo contribuciones frecuentes.	Se comunica de manera efectiva durante toda la tarea y es capaz de liderar de manera efectiva.
<b>Conciencia social</b>	A menudo no es consciente de su impacto en los demás y la tarea. Le resulta difícil entender las opiniones de los demás.	Muestra empatía a veces durante la tarea y es capaz de comprender la mayoría de las ideas desde una variedad de puntos de vista.	Muestra empatía a lo largo de la tarea y es capaz de sintetizar ideas desde una variedad de puntos de vista.

# Pelota en la canaleta

Nivel 1

## Resumen del juego



### Preparación

Divide a los/las participantes en equipos de entre 4 y 6 personas. Proporciona a cada persona un tramo de canaleta. Coloca un cubo con pelotas de tenis en un extremo del área y un cubo vacío a 20 metros de distancia.

### Reto

Los equipos deben trabajar juntos para pasar las bolas de un cubo a otro. Si la pelota está en tu canaleta no puedes mover tus pies. La pelota solo se puede tocar para ponerla en la primera canaleta.

## Preparación



## Competencias



Auto-C	★ ★ ★
Auto-G	★ ★
TDR	★ ★ ★
HR	★ ★ ★ ★
CS	★ ★ ★

Información detallada sobre competencias, indicadores y niveles al dorso

## Equipamiento



- 4-6 tramos de canaletas de plástico por equipo
- Una selección de pelotas: tenis, golf
- 2 cubos por equipo
- Un espacio abierto de aproximadamente 20 metros de longitud
- Vendas

## Adaptaciones



### Para disminuir la dificultad

Permite tres toques a la pelota por reto o permite que se muevan dos pasos con la pelota en su canaleta.

### Para aumentar la dificultad

Hay varias formas de aumentar la dificultad: poner límite de tiempo a la actividad, cambiar la distancia entre los cubos, variar la pelota (una pelota de golf va mucho más rápido), añadir obstáculos al campo, vendar los ojos a algunas personas del equipo, o crear una carrera contra otro equipo.

## Reflexión



- ¿Qué papel jugaste en la tarea? ¿Cómo contribuyó esto al éxito del grupo?
- Elige a otra persona del grupo y explica qué impacto positivo tuvo en la tarea.
- ¿Qué podría hacer el grupo en el futuro para mejorar su rendimiento en tareas similares?
- ¿Qué habilidades se usaron en esta tarea y cómo podrían transferirse a otras áreas de tu vida?

# Pelota en la canaleta

## Competencias

Competencias definidas	
<b>Autoconciencia</b>	La autoconciencia es la habilidad de pensamiento para juzgar con precisión el propio desempeño y comportamiento y para responder adecuadamente a diferentes situaciones sociales. La autoconciencia ayuda a sintonizar con los propios sentimientos, así como con los comportamientos y sentimientos de los demás.
<b>Autogestión</b>	La autogestión se refiere a la capacidad de una persona para regular su propia actividad con poca o ninguna intervención de los demás. Esto incluye permanecer en la tarea incluso cuando hay distracciones y tomar buenas decisiones en términos de acciones y comportamiento.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	La toma de decisiones responsable implica ser capaz de demostrar que toma una decisión razonada considerando las opiniones de otras personas interesadas, con una justificación clara detrás del proceso de toma de decisiones. Esto puede implicar solicitar opiniones de otras personas.
<b>Habilidad de relación</b>	La habilidad de relación se refiere a las habilidades, herramientas, conocimientos y comprensión para crear, evolucionar, crecer, confiar y mantener una relación. Esto implica poder trabajar eficazmente con personas de diferentes contextos.
<b>Conciencia social</b>	La conciencia social es la capacidad de conocer a las personas que te rodean e interactuar con ellas de la manera más eficiente y adecuada. Esto incluye empatizar con varios puntos de vista y considerar cómo otras personas pueden interpretar tus acciones.

### Evaluación de competencias - Pelota en la canaleta

	Emergente	En desarrollo	Establecida
<b>Autoconciencia</b>	Raramente reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	A veces reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	Reconoce claramente el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.
<b>Autogestión</b>	Le cuesta mantener la concentración a lo largo de la tarea, necesitando la intervención frecuente de otras personas.	Mantiene una buena concentración a lo largo de la tarea, con el apoyo de alguna intervención puntual de otras personas.	Mantiene la concentración total a lo largo de la tarea, sin necesitar la intervención de otras personas.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	Raramente busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	A veces busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	Busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.
<b>Habilidad de relación</b>	Poca comunicación con los demás, a menudo trabajando solo/a.	Se comunica de manera efectiva durante la mayor parte de la tarea, ofreciendo contribuciones frecuentes.	Se comunica de manera efectiva durante toda la tarea y es capaz de liderar de manera efectiva.
<b>Conciencia social</b>	A menudo no es consciente de su impacto en los demás y la tarea. Le resulta difícil entender las opiniones de los demás.	Muestra empatía a veces durante la tarea y es capaz de comprender la mayoría de las ideas desde una variedad de puntos de vista.	Muestra empatía a lo largo de la tarea y es capaz de sintetizar ideas desde una variedad de puntos de vista.



# Pasar el río

Nivel 1

## Resumen del juego



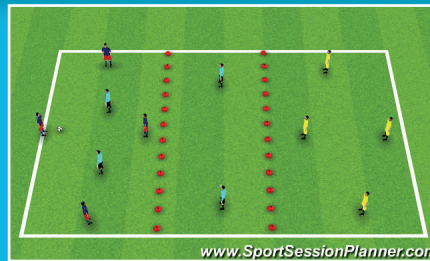
### Preparación

Divide el grupo en tres equipos iguales y distribuye a los/las jugadores/as en el área como se muestra en la imagen.

### Reto

El equipo colocado en uno de los extremos del área empieza con la posesión de la pelota y debe realizar tres pases antes de transferir la pelota por encima o a través de la sección del medio del área para que llegue al equipo del otro extremo sin ser interceptada. Una persona del equipo del medio puede entrar a las zonas del extremo para intentar quitar la posesión de la pelota. Cambia la posición de los equipos una vez que se haya transferido la pelota de extremo a extremo 4 veces.

## Preparación



## Competencias



Auto-C	★ ★
Auto-G	★ ★
TDR	★
HR	★ ★
CS	★ ★

Información detallada sobre competencias, indicadores y niveles al dorso

## Equipamiento



- 1 pelota de fútbol/baloncesto/balonred
- Conos/marcas de pista
- Petos de entrenamiento

## Adaptaciones



### Para disminuir la dificultad

Prohíbe a las personas que forman el equipo del medio que corran, solo pueden andar, o reduce la anchura de la zona del medio para darle más espacio a los extremos.

### Para aumentar la dificultad

Permite a dos jugadores/as del equipo del medio que entren a los extremos para intentar quitar la posesión de la pelota, o aumenta ligeramente el tamaño de la zona del medio.

## Reflexión



- ¿Qué papel jugaste en la tarea? ¿Cómo contribuyó esto al éxito del grupo?
- Elige a otra persona del grupo y explica qué impacto positivo tuvo en la tarea.
- ¿Qué podría hacer el grupo en el futuro para mejorar su rendimiento en tareas similares?
- ¿Qué habilidades se usaron en esta tarea y cómo podrían transferirse a otras áreas de tu vida?

# Pasar el río

## Competencias

Competencias definidas	
<b>Autoconciencia</b>	La autoconciencia es la habilidad de pensamiento para juzgar con precisión el propio desempeño y comportamiento y para responder adecuadamente a diferentes situaciones sociales. La autoconciencia ayuda a sintonizar con los propios sentimientos, así como con los comportamientos y sentimientos de los demás.
<b>Autogestión</b>	La autogestión se refiere a la capacidad de una persona para regular su propia actividad con poca o ninguna intervención de los demás. Esto incluye permanecer en la tarea incluso cuando hay distracciones y tomar buenas decisiones en términos de acciones y comportamiento.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	La toma de decisiones responsable implica ser capaz de demostrar que toma una decisión razonada considerando las opiniones de otras personas interesadas, con una justificación clara detrás del proceso de toma de decisiones. Esto puede implicar solicitar opiniones de otras personas.
<b>Habilidad de relación</b>	La habilidad de relación se refiere a las habilidades, herramientas, conocimientos y comprensión para crear, evolucionar, crecer, confiar y mantener una relación. Esto implica poder trabajar eficazmente con personas de diferentes contextos.
<b>Conciencia social</b>	La conciencia social es la capacidad de conocer a las personas que te rodean e interactuar con ellas de la manera más eficiente y adecuada. Esto incluye empatizar con varios puntos de vista y considerar cómo otras personas pueden interpretar tus acciones.

Evaluación de competencias - Pasar el río			
	Emergente	En desarrollo	Establecida
<b>Autoconciencia</b>	Raramente reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	A veces reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	Reconoce claramente el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.
<b>Autogestión</b>	Le cuesta mantener la concentración a lo largo de la tarea, necesitando la intervención frecuente de otras personas.	Mantiene una buena concentración a lo largo de la tarea, con el apoyo de alguna intervención puntual de otras personas.	Mantiene la concentración total a lo largo de la tarea, sin necesitar la intervención de otras personas.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	Raramente busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	A veces busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	Busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.
<b>Habilidad de relación</b>	Poca comunicación con los demás, a menudo trabajando solo/a.	Se comunica de manera efectiva durante la mayor parte de la tarea, ofreciendo contribuciones frecuentes.	Se comunica de manera efectiva durante toda la tarea y es capaz de liderar de manera efectiva.
<b>Conciencia social</b>	A menudo no es consciente de su impacto en los demás y la tarea. Le resulta difícil entender las opiniones de los demás.	Muestra empatía a veces durante la tarea y es capaz de comprender la mayoría de las ideas desde una variedad de puntos de vista.	Muestra empatía a lo largo de la tarea y es capaz de sintetizar ideas desde una variedad de puntos de vista.



# Gira la lona

Nivel 1

## Resumen del juego



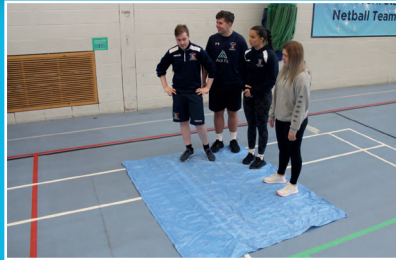
### Preparación

Pon una lona/alfombra grande en el suelo. Pide que todo el grupo (entre 4 y 8 personas) se coloque dentro de pie.

### Reto

Todas las personas del grupo tienen que darle la vuelta a la lona/alfombra, sin que nadie pise fuera de ella. Si alguien toca el suelo, el grupo tiene que comenzar otra vez desde el principio.

## Preparación



## Competencias



Auto-C	★
Auto-G	★
TDR	★ ★
HR	★ ★ ★
CS	★

Información detallada sobre competencias, indicadores y niveles al dorso

## Equipamiento



- 1 lona/alfombra grande (aprox. 2mx2m, dependiendo del tamaño del grupo). El grupo tiene que caber sin problema sobre la lona
- Vendas (para aumentar la dificultad)

## Adaptaciones



### Para disminuir la dificultad

Reducir el grupo o usar una lona más grande.

### Para aumentar la dificultad

Aumentar el grupo, o tapan los ojos de la mitad del grupo con una venda, o usar una lona/alfombra más pequeña.

## Reflexión



- ¿Qué papel jugaste en la tarea? ¿Cómo contribuyó esto al éxito del grupo?
- Elige a otra persona del grupo y explica qué impacto positivo tuvo en la tarea.
- ¿Qué podría hacer el grupo en el futuro para mejorar su rendimiento en tareas similares?
- ¿Qué habilidades se usaron en esta tarea y cómo podrían transferirse a otras áreas de tu vida?

# Gira la lona

## Competencias

Competencias definidas	
<b>Autoconciencia</b>	La autoconciencia es la habilidad de pensamiento para juzgar con precisión el propio desempeño y comportamiento y para responder adecuadamente a diferentes situaciones sociales. La autoconciencia ayuda a sintonizar con los propios sentimientos, así como con los comportamientos y sentimientos de los demás.
<b>Autogestión</b>	La autogestión se refiere a la capacidad de una persona para regular su propia actividad con poca o ninguna intervención de los demás. Esto incluye permanecer en la tarea incluso cuando hay distracciones y tomar buenas decisiones en términos de acciones y comportamiento.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	La toma de decisiones responsable implica ser capaz de demostrar que toma una decisión razonada considerando las opiniones de otras personas interesadas, con una justificación clara detrás del proceso de toma de decisiones. Esto puede implicar solicitar opiniones de otras personas.
<b>Habilidad de relación</b>	La habilidad de relación se refiere a las habilidades, herramientas, conocimientos y comprensión para crear, evolucionar, crecer, confiar y mantener una relación. Esto implica poder trabajar eficazmente con personas de diferentes contextos.
<b>Conciencia social</b>	La conciencia social es la capacidad de conocer a las personas que te rodean e interactuar con ellas de la manera más eficiente y adecuada. Esto incluye empatizar con varios puntos de vista y considerar cómo otras personas pueden interpretar tus acciones.

Evaluación de competencias - Gira la lona			
	Emergente	En desarrollo	Establecida
<b>Autoconciencia</b>	Raramente reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	A veces reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	Reconoce claramente el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.
<b>Autogestión</b>	Le cuesta mantener la concentración a lo largo de la tarea, necesitando la intervención frecuente de otras personas.	Mantiene una buena concentración a lo largo de la tarea, con el apoyo de alguna intervención puntual de otras personas.	Mantiene la concentración total a lo largo de la tarea, sin necesitar la intervención de otras personas.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	Raramente busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	A veces busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	Busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.
<b>Habilidad de relación</b>	Poca comunicación con los demás, a menudo trabajando solo/a.	Se comunica de manera efectiva durante la mayor parte de la tarea, ofreciendo contribuciones frecuentes.	Se comunica de manera efectiva durante toda la tarea y es capaz de liderar de manera efectiva.
<b>Conciencia social</b>	A menudo no es consciente de su impacto en los demás y la tarea. Le resulta difícil entender las opiniones de los demás.	Muestra empatía a veces durante la tarea y es capaz de comprender la mayoría de las ideas desde una variedad de puntos de vista.	Muestra empatía a lo largo de la tarea y es capaz de sintetizar ideas desde una variedad de puntos de vista.

# Desafíos de equipo

Nivel 1

## Resumen del juego



### Preparación

Divide al grupo en dos equipos iguales (idealmente de 4 a 6 jugadores/as por equipo) para completar 3 retos:

- 1) El equipo forma una fila cogidos de la mano, y deben hacer pasar un aro de un extremo al otro sin perder el contacto con él.
- 2) El equipo se pone de pie encima de un banco. Los/las jugadores/as deben lograr ir reordenándose por altura/edad/mes de nacimiento sin pisar fuera del banco.
- 3) Todas las personas del equipo están de pie, cerca unas de otras, dando la espalda al exterior. Todas toman a otras de la mano, de modo que todas las manos encuentren otras para juntarse. El equipo debe ahora desenredar el nudo creado sin soltarse de las manos, tan rápido como sea posible.

## Preparación



## Competencias



Auto-C	★ ★
Auto-G	★ ★
TDR	★ ★ ★
HR	★ ★ ★
CS	★ ★ ★

Información detallada sobre competencias, indicadores y niveles al dorso

## Equipamiento



- Bancos
- Aros de varios tamaños y vendas

## Adaptaciones



### Para disminuir la dificultad

Reducir las personas por equipo, o usar aros/bancos más grandes.

### Para aumentar la dificultad

El equipo debe realizar el desafío en silencio, o tapar los ojos a dos personas del equipo con una venda.

## Reflexión



- ¿Qué papel jugaste en la tarea? ¿Cómo contribuyó esto al éxito del grupo?
- Elige a otra persona del grupo y explica qué impacto positivo tuvo en la tarea.
- Si repitieras este reto, ¿qué harías distinto?
- ¿A quién se le dio bien comunicarse con el resto? ¿Qué fue lo que le hizo ser buen/a comunicador/a?

# Desafíos de equipo

## Competencias

Competencias definidas	
<b>Autoconciencia</b>	La autoconciencia es la habilidad de pensamiento para juzgar con precisión el propio desempeño y comportamiento y para responder adecuadamente a diferentes situaciones sociales. La autoconciencia ayuda a sintonizar con los propios sentimientos, así como con los comportamientos y sentimientos de los demás.
<b>Autogestión</b>	La autogestión se refiere a la capacidad de una persona para regular su propia actividad con poca o ninguna intervención de los demás. Esto incluye permanecer en la tarea incluso cuando hay distracciones y tomar buenas decisiones en términos de acciones y comportamiento.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	La toma de decisiones responsable implica ser capaz de demostrar que toma una decisión razonada considerando las opiniones de otras personas interesadas, con una justificación clara detrás del proceso de toma de decisiones. Esto puede implicar solicitar opiniones de otras personas.
<b>Habilidad de relación</b>	La habilidad de relación se refiere a las habilidades, herramientas, conocimientos y comprensión para crear, evolucionar, crecer, confiar y mantener una relación. Esto implica poder trabajar eficazmente con personas de diferentes contextos.
<b>Conciencia social</b>	La conciencia social es la capacidad de conocer a las personas que te rodean e interactuar con ellas de la manera más eficiente y adecuada. Esto incluye empatizar con varios puntos de vista y considerar cómo otras personas pueden interpretar tus acciones.

Evaluación de competencias - Desafíos de equipo			
	Emergente	En desarrollo	Establecida
<b>Autoconciencia</b>	Raramente reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	A veces reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	Reconoce claramente el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.
<b>Autogestión</b>	Le cuesta mantener la concentración a lo largo de la tarea, necesitando la intervención frecuente de otras personas.	Mantiene una buena concentración a lo largo de la tarea, con el apoyo de alguna intervención puntual de otras personas.	Mantiene la concentración total a lo largo de la tarea, sin necesitar la intervención de otras personas.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	Raramente busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	A veces busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	Busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.
<b>Habilidad de relación</b>	Poca comunicación con los demás, a menudo trabajando solo/a.	Se comunica de manera efectiva durante la mayor parte de la tarea, ofreciendo contribuciones frecuentes.	Se comunica de manera efectiva durante toda la tarea y es capaz de liderar de manera efectiva
<b>Conciencia social</b>	A menudo no es consciente de su impacto en los demás y la tarea. Le resulta difícil entender las opiniones de los demás.	Muestra empatía a veces durante la tarea y es capaz de comprender la mayoría de las ideas desde una variedad de puntos de vista.	Muestra empatía a lo largo de la tarea y es capaz de sintetizar ideas desde una variedad de puntos de vista.

# Voleibol a cuatro bandas Nivel 2

## Resumen del juego



### Preparación

Coloca 4 redes de voleibol para que formen una cruz. Divide el grupo en 4 equipos iguales.

### Reto

Los equipos deben intentar anotar puntos golpeando la pelota para que pase al campo contrario por encima de la red, con el fin de que aterrice en la pista del oponente.

## Preparación



## Competencias



Auto-C	★ ★
Auto-G	★ ★ ★
TDR	★ ★ ★
HR	★ ★ ★ ★
CS	★ ★

Información detallada sobre competencias, indicadores y niveles al dorso

## Equipamiento



- 2 pelotas de voleibol
- Una pelota de playa (si se necesita)
- 8 postes de bádminton/voleibol
- 4 redes de bádminton/voleibol

## Adaptaciones



### Para disminuir la dificultad

Usa pelotas de playa. Permite que un/a jugador/a pueda tocar la pelota más de una vez, o que pueda usar su cabeza/pies/manos para tocarla.

### Para aumentar la dificultad

Cada jugador/a solo puede tocar la pelota una vez antes de pasarla por encima de la red. Los/las jugadores/as deben jugar en silencio, o sentados, o usando dos bolas a la vez.

## Reflexión



- ¿Qué papel jugaste en la tarea? ¿Cómo contribuyó esto al éxito del grupo?
- Elige a otra persona del grupo y explica qué impacto positivo tuvo en la tarea.
- ¿Qué podría hacer el grupo en el futuro para mejorar su rendimiento en tareas similares?
- ¿Si fueras el/la entrenador/a del equipo, qué consejos darías a los/las jugadores/as?

# Voleibol a cuatro bandas

## Competencias

Competencias definidas	
<b>Autoconciencia</b>	La autoconciencia es la habilidad de pensamiento para juzgar con precisión el propio desempeño y comportamiento y para responder adecuadamente a diferentes situaciones sociales. La autoconciencia ayuda a sintonizar con los propios sentimientos, así como con los comportamientos y sentimientos de los demás.
<b>Autogestión</b>	La autogestión se refiere a la capacidad de una persona para regular su propia actividad con poca o ninguna intervención de los demás. Esto incluye permanecer en la tarea incluso cuando hay distracciones y tomar buenas decisiones en términos de acciones y comportamiento.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	La toma de decisiones responsable implica ser capaz de demostrar que toma una decisión razonada considerando las opiniones de otras personas interesadas, con una justificación clara detrás del proceso de toma de decisiones. Esto puede implicar solicitar opiniones de otras personas.
<b>Habilidad de relación</b>	La habilidad de relación se refiere a las habilidades, herramientas, conocimientos y comprensión para crear, evolucionar, crecer, confiar y mantener una relación. Esto implica poder trabajar eficazmente con personas de diferentes contextos.
<b>Conciencia social</b>	La conciencia social es la capacidad de conocer a las personas que te rodean e interactuar con ellas de la manera más eficiente y adecuada. Esto incluye empatizar con varios puntos de vista y considerar cómo otras personas pueden interpretar tus acciones.

Evaluación de competencias - Voleibol a cuatro bandas			
	Emergente	En desarrollo	Establecida
<b>Autoconciencia</b>	Raramente reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	A veces reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	Reconoce claramente el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.
<b>Autogestión</b>	Le cuesta mantener la concentración a lo largo de la tarea, necesitando la intervención frecuente de otras personas.	Mantiene una buena concentración a lo largo de la tarea, con el apoyo de alguna intervención puntual de otras personas.	Mantiene la concentración total a lo largo de la tarea, sin necesitar la intervención de otras personas.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	Raramente busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	A veces busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	Busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.
<b>Habilidad de relación</b>	Poca comunicación con los demás, a menudo trabajando solo/a.	Se comunica de manera efectiva durante la mayor parte de la tarea, ofreciendo contribuciones frecuentes.	Se comunica de manera efectiva durante toda la tarea y es capaz de liderar de manera efectiva.
<b>Conciencia social</b>	A menudo no es consciente de su impacto en los demás y la tarea. Le resulta difícil entender las opiniones de los demás.	Muestra empatía a veces durante la tarea y es capaz de comprender la mayoría de las ideas desde una variedad de puntos de vista.	Muestra empatía a lo largo de la tarea y es capaz de sintetizar ideas desde una variedad de puntos de vista.



# Pelota a la esquina

Nivel 2

## Resumen del juego



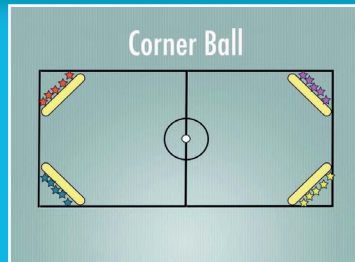
### Preparación

Usa una pista de balonred/baloncesto. Coloca 4 conos en diagonal, uno en cada esquina, para formar zonas de anotación. Divide el grupo en 2 equipos iguales.

### Reto

Los equipos deben intentar anotar puntos llevando la pelota hacia una de las zonas de anotación en las esquinas. No pueden dar pasos teniendo la pelota o tocar a ninguna otra persona. Cuando se anota un tanto, el equipo anotador devuelve la pelota y el equipo contrario empieza desde el centro del campo.

## Preparación



## Competencias



Auto-C	★ ★
Auto-G	★ ★ ★
TDR	★ ★ ★ ★
HR	★ ★ ★ ★
CS	★ ★ ★

Información detallada sobre competencias, indicadores y niveles al dorso

## Equipamiento



- 16 conos
- 1 cancha de balonred/baloncesto (u otra área de similar tamaño)
- 1 pelota de balonred/baloncesto

## Adaptaciones



### Para disminuir la dificultad

Los equipos pueden anotar puntos en cualquier esquina.

### Para aumentar la dificultad

Los equipos solo pueden anotar en dos esquinas. El equipo que vaya perdiendo puede elegir una esquina en la que el otro equipo no puede anotar puntos. Cuando un/a jugador/a haya anotado un punto no puede volver a hacerlo hasta que todos los demás de su equipo hayan anotado un punto también. No permitir los pases por encima de la cabeza. Realizar un mínimo de 5 pases antes de intentar anotar. Todas las personas del equipo deben tocar la pelota antes de intentar anotar.

## Reflexión



- ¿Qué papel jugaste en la tarea? ¿Cómo contribuyó esto al éxito del grupo?
- Elige a otra persona del grupo y explica qué impacto positivo tuvo en la tarea.
- ¿Qué podría hacer el grupo en el futuro para mejorar su rendimiento en tareas similares?
- ¿Qué habilidades se usaron en esta tarea y cómo podrían transferirse a otras áreas de tu vida?

# Pelota a la esquina

## Competencias

Competencias definidas	
<b>Autoconciencia</b>	La autoconciencia es la habilidad de pensamiento para juzgar con precisión el propio desempeño y comportamiento y para responder adecuadamente a diferentes situaciones sociales. La autoconciencia ayuda a sintonizar con los propios sentimientos, así como con los comportamientos y sentimientos de los demás.
<b>Autogestión</b>	La autogestión se refiere a la capacidad de una persona para regular su propia actividad con poca o ninguna intervención de los demás. Esto incluye permanecer en la tarea incluso cuando hay distracciones y tomar buenas decisiones en términos de acciones y comportamiento.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	La toma de decisiones responsable implica ser capaz de demostrar que toma una decisión razonada considerando las opiniones de otras personas interesadas, con una justificación clara detrás del proceso de toma de decisiones. Esto puede implicar solicitar opiniones de otras personas.
<b>Habilidad de relación</b>	La habilidad de relación se refiere a las habilidades, herramientas, conocimientos y comprensión para crear, evolucionar, crecer, confiar y mantener una relación. Esto implica poder trabajar eficazmente con personas de diferentes contextos.
<b>Conciencia social</b>	La conciencia social es la capacidad de conocer a las personas que te rodean e interactuar con ellas de la manera más eficiente y adecuada. Esto incluye empatizar con varios puntos de vista y considerar cómo otras personas pueden interpretar tus acciones.

Evaluación de competencias - Pelota a la esquina			
	Emergente	En desarrollo	Establecida
<b>Autoconciencia</b>	Raramente reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	A veces reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	Reconoce claramente el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.
<b>Autogestión</b>	Le cuesta mantener la concentración a lo largo de la tarea, necesitando la intervención frecuente de otras personas.	Mantiene una buena concentración a lo largo de la tarea, con el apoyo de alguna intervención puntual de otras personas.	Mantiene la concentración total a lo largo de la tarea, sin necesitar la intervención de otras personas.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	Raramente busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	A veces busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	Busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.
<b>Habilidad de relación</b>	Poca comunicación con los demás, a menudo trabajando solo/a.	Se comunica de manera efectiva durante la mayor parte de la tarea, ofreciendo contribuciones frecuentes.	Se comunica de manera efectiva durante toda la tarea y es capaz de liderar de manera efectiva.
<b>Conciencia social</b>	A menudo no es consciente de su impacto en los demás y la tarea. Le resulta difícil entender las opiniones de los demás.	Muestra empatía a veces durante la tarea y es capaz de comprender la mayoría de las ideas desde una variedad de puntos de vista.	Muestra empatía a lo largo de la tarea y es capaz de sintetizar ideas desde una variedad de puntos de vista.

# La telaraña

Nivel 2

## Resumen del juego



### Preparación

Coloca 2 postes de bádminton/voleibol con una separación de aproximadamente 3 metros. Ata una cuerda a través de la parte superior e inferior de los postes para hacer una red, como se muestra en la imagen.

### Reto

Todo el grupo debe moverse de un lado de la telaraña al otro pasando por los huecos. Cada hueco se puede utilizar solo una vez. Si alguien toca la cuerda, tenéis que empezar de nuevo.

## Preparación



## Competencias



Auto-C	★ ★ ★
Auto-G	★ ★
TDR	★ ★ ★ ★
HR	★ ★ ★ ★
CS	★ ★

Información detallada sobre competencias, indicadores y niveles al dorso

## Equipamiento



- 2 postes de bádminton/voleibol (se pueden usar árboles u otro tipo de postes si están disponibles)
- 6-8 tramos de cuerda (aprox. 2 metros de largo cada uno). Las cuerdas de saltar a la comba pueden funcionar bien
- Vendas (para aumentar la dificultad)

## Adaptaciones



### Para disminuir la dificultad

Los huecos pueden ser utilizados más de una vez. Adapta la telaraña para hacer los huecos más grandes.

### Para disminuir la dificultad

Véndale los ojos a la mitad de las personas. O bien, adapta la telaraña para hacer los huecos más pequeños o de formas diferentes.

## Reflexión



- ¿Qué papel jugaste en la tarea? ¿Cómo contribuyó esto al éxito del grupo?
- Elige a otra persona del grupo y explica qué impacto positivo tuvo en la tarea.
- ¿Qué podría hacer el grupo en el futuro para mejorar su rendimiento en tareas similares?
- ¿Qué habilidades se usaron en esta tarea y cómo podrían transferirse a otras áreas de tu vida?

# La telaraña

## Competencias

### Competencias definidas

<b>Autoconciencia</b>	La autoconciencia es la habilidad de pensamiento para juzgar con precisión el propio desempeño y comportamiento y para responder adecuadamente a diferentes situaciones sociales. La autoconciencia ayuda a sintonizar con los propios sentimientos, así como con los comportamientos y sentimientos de los demás.
<b>Autogestión</b>	La autogestión se refiere a la capacidad de una persona para regular su propia actividad con poca o ninguna intervención de los demás. Esto incluye permanecer en la tarea incluso cuando hay distracciones y tomar buenas decisiones en términos de acciones y comportamiento.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	La toma de decisiones responsable implica ser capaz de demostrar que toma una decisión razonada considerando las opiniones de otras personas interesadas, con una justificación clara detrás del proceso de toma de decisiones. Esto puede implicar solicitar opiniones de otras personas.
<b>Habilidad de relación</b>	La habilidad de relación se refiere a las habilidades, herramientas, conocimientos y comprensión para crear, evolucionar, crecer, confiar y mantener una relación. Esto implica poder trabajar eficazmente con personas de diferentes contextos.
<b>Conciencia social</b>	La conciencia social es la capacidad de conocer a las personas que te rodean e interactuar con ellas de la manera más eficiente y adecuada. Esto incluye empatizar con varios puntos de vista y considerar cómo otras personas pueden interpretar tus acciones.

### Evaluación de competencias - La telaraña

	<b>Emergente</b>	<b>En desarrollo</b>	<b>Establecida</b>
<b>Autoconciencia</b>	Raramente reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	A veces reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	Reconoce claramente el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.
<b>Autogestión</b>	Le cuesta mantener la concentración a lo largo de la tarea, necesitando la intervención frecuente de otras personas.	Mantiene una buena concentración a lo largo de la tarea, con el apoyo de alguna intervención puntual de otras personas.	Mantiene la concentración total a lo largo de la tarea, sin necesitar la intervención de otras personas.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	Raramente busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	A veces busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	Busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.
<b>Habilidad de relación</b>	Poca comunicación con los demás, a menudo trabajando solo/a.	Se comunica de manera efectiva durante la mayor parte de la tarea, ofreciendo contribuciones frecuentes.	Se comunica de manera efectiva durante toda la tarea y es capaz de liderar de manera efectiva.
<b>Conciencia social</b>	A menudo no es consciente de su impacto en los demás y la tarea. Le resulta difícil entender las opiniones de los demás.	Muestra empatía a veces durante la tarea y es capaz de comprender la mayoría de las ideas desde una variedad de puntos de vista.	Muestra empatía a lo largo de la tarea y es capaz de sintetizar ideas desde una variedad de puntos de vista.

# Robar el nido

Nivel 2

## Resumen del juego



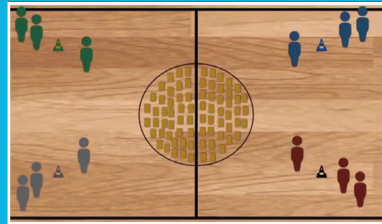
### Preparación

Dividir al grupo en 4 equipos iguales. Establecer los equipos y equipamiento como se muestra en la foto de preparación.

### Reto

Cuando se da la voz de empezar, las personas de cada equipo corren de una en una para coger una pelota del aro del medio del área y llevarla a su aro. Una vez que el aro del medio está vacío, los equipos pueden quitarse objetos entre ellos, pero solo un objeto cada vez. El juego termina cuando silba el/la líder. Gana el equipo con más objetos en su aro.

## Preparación



## Competencias



Auto-C	★
Auto-G	★ ★
TDR	★ ★ ★ ★
HR	★ ★ ★ ★
CS	★ ★ ★ ★

Información detallada sobre competencias, indicadores y niveles al dorso

## Equipamiento



- 5 aros
- Una selección de objetos, incluyendo pelotas, conos, etc.
- Puedes usar pelotas específicas de deporte, como de fútbol y baloncesto, para jugar al regateo con el oponente

## Adaptaciones



### Para disminuir la dificultad

Termina el juego una vez que el centro está vacío, eliminando así las complicaciones de quitar objetos a los otros equipos.

### Para aumentar la dificultad

A la voz de "Robin Hood" todos pueden ir a la vez a donde quieran para hacerse con objetos (aunque sigue siendo solo un objeto cada vez). Deja esta modalidad los últimos 20-30 segundos antes de terminar el juego.

## Reflexión



- ¿Qué papel jugaste en la tarea? ¿Cómo contribuyó esto al éxito del grupo?
- ¿Cómo te sentiste al coger objetos que tenían otros equipos?
- ¿Cómo te sentiste cuando otros equipos cogieron objetos que tenía tu equipo?
- Considera tus respuestas a las preguntas anteriores, ¿cómo podrías aplicarlas a otras áreas de tu vida?

# Robar el nido

## Competencias

Competencias definidas	
<b>Autoconciencia</b>	La autoconciencia es la habilidad de pensamiento para juzgar con precisión el propio desempeño y comportamiento y para responder adecuadamente a diferentes situaciones sociales. La autoconciencia ayuda a sintonizar con los propios sentimientos, así como con los comportamientos y sentimientos de los demás.
<b>Autogestión</b>	La autogestión se refiere a la capacidad de una persona para regular su propia actividad con poca o ninguna intervención de los demás. Esto incluye permanecer en la tarea incluso cuando hay distracciones y tomar buenas decisiones en términos de acciones y comportamiento.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	La toma de decisiones responsable implica ser capaz de demostrar que toma una decisión razonada considerando las opiniones de otras personas interesadas, con una justificación clara detrás del proceso de toma de decisiones. Esto puede implicar solicitar opiniones de otras personas.
<b>Habilidad de relación</b>	La habilidad de relación se refiere a las habilidades, herramientas, conocimientos y comprensión para crear, evolucionar, crecer, confiar y mantener una relación. Esto implica poder trabajar eficazmente con personas de diferentes contextos.
<b>Conciencia social</b>	La conciencia social es la capacidad de conocer a las personas que te rodean e interactuar con ellas de la manera más eficiente y adecuada. Esto incluye empatizar con varios puntos de vista y considerar cómo otras personas pueden interpretar tus acciones.

Evaluación de competencias - Robar el nido			
	Emergente	En desarrollo	Establecida
<b>Autoconciencia</b>	Raramente reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	A veces reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	Reconoce claramente el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.
<b>Autogestión</b>	Le cuesta mantener la concentración a lo largo de la tarea, necesitando la intervención frecuente de otras personas.	Mantiene una buena concentración a lo largo de la tarea, con el apoyo de alguna intervención puntual de otras personas.	Mantiene la concentración total a lo largo de la tarea, sin necesitar la intervención de otras personas.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	Raramente busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	A veces busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	Busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.
<b>Habilidad de relación</b>	Poca comunicación con los demás, a menudo trabajando solo/a.	Se comunica de manera efectiva durante la mayor parte de la tarea, ofreciendo contribuciones frecuentes.	Se comunica de manera efectiva durante toda la tarea y es capaz de liderar de manera efectiva.
<b>Conciencia social</b>	A menudo no es consciente de su impacto en los demás y la tarea. Le resulta difícil entender las opiniones de los demás.	Muestra empatía a veces durante la tarea y es capaz de comprender la mayoría de las ideas desde una variedad de puntos de vista.	Muestra empatía a lo largo de la tarea y es capaz de sintetizar ideas desde una variedad de puntos de vista.



# Cruza el pantano

Nivel 2

## Resumen del juego



### Preparación

Divide al grupo en equipos de 4-6 personas. Distribuye el equipamiento entre los equipos.

### Challenge

Los equipos deben intentar moverse desde un lado del "pantano" hasta el otro sin caer en él. Si una persona del equipo toca el suelo, todos los/las jugadores/as de ese equipo deben volver al principio. El equipamiento no puede ser lanzado y una vez que está en el suelo no se puede utilizar para deslizarse a través del "pantano".

## Preparación



## Competencias



Auto-C	★ ★
Auto-G	★ ★ ★
TDR	★ ★ ★ ★
HR	★ ★ ★ ★
CS	★ ★

Información detallada sobre competencias, indicadores y niveles al dorso

## Equipamiento



- Un banco por equipo
- Pista de bádminton (u otra área de juego de tamaño similar)
- 2 tapetes de color por grupo

## Adaptaciones



### Para disminuir la dificultad

Una persona del equipo puede pisar el suelo. Se puede dar equipamiento adicional. Se puede acortar el recorrido.

### Para aumentar la dificultad

Reduce el equipamiento disponible (mínimo 2 artículos). Venda los ojos a 2 o más personas del equipo. El equipo debe completar la tarea en silencio.

## Reflexión



- ¿Qué papel jugaste en la tarea? ¿Cómo contribuyó esto al éxito del grupo?
- Elige a otra persona del grupo y explica qué impacto positivo tuvo en la tarea.
- ¿Qué podría hacer el grupo en el futuro para mejorar su rendimiento en tareas similares?
- ¿Qué habilidades se usaron en esta tarea y cómo podrían transferirse a otras áreas de tu vida?

# Cruza el pantano

## Competencias

Competencias definidas	
<b>Autoconciencia</b>	La autoconciencia es la habilidad de pensamiento para juzgar con precisión el propio desempeño y comportamiento y para responder adecuadamente a diferentes situaciones sociales. La autoconciencia ayuda a sintonizar con los propios sentimientos, así como con los comportamientos y sentimientos de los demás.
<b>Autogestión</b>	La autogestión se refiere a la capacidad de una persona para regular su propia actividad con poca o ninguna intervención de los demás. Esto incluye permanecer en la tarea incluso cuando hay distracciones y tomar buenas decisiones en términos de acciones y comportamiento.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	La toma de decisiones responsable implica ser capaz de demostrar que toma una decisión razonada considerando las opiniones de otras personas interesadas, con una justificación clara detrás del proceso de toma de decisiones. Esto puede implicar solicitar opiniones de otras personas.
<b>Habilidad de relación</b>	La habilidad de relación se refiere a las habilidades, herramientas, conocimientos y comprensión para crear, evolucionar, crecer, confiar y mantener una relación. Esto implica poder trabajar eficazmente con personas de diferentes contextos.
<b>Conciencia social</b>	La conciencia social es la capacidad de conocer a las personas que te rodean e interactuar con ellas de la manera más eficiente y adecuada. Esto incluye empatizar con varios puntos de vista y considerar cómo otras personas pueden interpretar tus acciones.

### Evaluación de competencias - Cruza el pantano

	Emergente	En desarrollo	Establecida
<b>Autoconciencia</b>	Raramente reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	A veces reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	Reconoce claramente el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.
<b>Autogestión</b>	Le cuesta mantener la concentración a lo largo de la tarea, necesitando la intervención frecuente de otras personas.	Mantiene una buena concentración a lo largo de la tarea, con el apoyo de alguna intervención puntual de otras personas.	Mantiene la concentración total a lo largo de la tarea, sin necesitar la intervención de otras personas.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	Raramente busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	A veces busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	Busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.
<b>Habilidad de relación</b>	Poca comunicación con los demás, a menudo trabajando solo/a.	Se comunica de manera efectiva durante la mayor parte de la tarea, ofreciendo contribuciones frecuentes.	Se comunica de manera efectiva durante toda la tarea y es capaz de liderar de manera efectiva.
<b>Conciencia social</b>	A menudo no es consciente de su impacto en los demás y la tarea. Le resulta difícil entender las opiniones de los demás.	Muestra empatía a veces durante la tarea y es capaz de comprender la mayoría de las ideas desde una variedad de puntos de vista.	Muestra empatía a lo largo de la tarea y es capaz de sintetizar ideas desde una variedad de puntos de vista.

# Cubo agujereado

Nivel 2

## Resumen del juego



### Preparación

Divide el grupo en dos equipos de aproximadamente 4-6 personas, coloca un gran contenedor de agua a un extremo de un recorrido de 20 metros, y un contenedor vacío al otro extremo.

### Reto

Los equipos deben utilizar el cubo agujereado para transportar el agua de un contenedor al otro y verterla en el vacío hasta que el agua alcance la línea que indica que lo han llenado.

## Preparación



## Competencias



Auto-C	★ ★
Auto-G	★ ★
TDR	★ ★ ★
HR	★ ★ ★ ★
CS	★ ★ ★

Información detallada sobre competencias, indicadores y niveles al dorso

## Equipamiento



- 2-4 contenedores grandes de agua
- 1-2 cubos agujerados (taladra agujeros en un cubo de plástico)
- Un espacio exterior de aproximadamente 15-20 metros

## Adaptaciones



### Para disminuir la dificultad

Acorta la distancia entre los dos contenedores. Permite que los equipos utilicen algunos materiales para poner parches a los agujeros – hojas, ramitas, cinta adhesiva, etc.

### Para aumentar la dificultad

Aumenta la distancia entre los dos contenedores. Los participantes solo pueden utilizar una mano a la vez.

## Reflexión



- ¿Qué papel jugaste en la tarea? ¿Cómo contribuyó esto al éxito del grupo?
- Elige a otra persona del grupo y explica qué impacto positivo tuvo en la tarea.
- ¿Qué podría hacer el grupo en el futuro para mejorar su rendimiento en tareas similares?
- ¿Qué habilidades se usaron en esta tarea y cómo podrían transferirse a otras áreas de tu vida?

# Cubo agujereado

## Competencias

Competencias definidas	
<b>Autoconciencia</b>	La autoconciencia es la habilidad de pensamiento para juzgar con precisión el propio desempeño y comportamiento y para responder adecuadamente a diferentes situaciones sociales. La autoconciencia ayuda a sintonizar con los propios sentimientos, así como con los comportamientos y sentimientos de los demás.
<b>Autogestión</b>	La autogestión se refiere a la capacidad de una persona para regular su propia actividad con poca o ninguna intervención de los demás. Esto incluye permanecer en la tarea incluso cuando hay distracciones y tomar buenas decisiones en términos de acciones y comportamiento.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	La toma de decisiones responsable implica ser capaz de demostrar que toma una decisión razonada considerando las opiniones de otras personas interesadas, con una justificación clara detrás del proceso de toma de decisiones. Esto puede implicar solicitar opiniones de otras personas.
<b>Habilidad de relación</b>	La habilidad de relación se refiere a las habilidades, herramientas, conocimientos y comprensión para crear, evolucionar, crecer, confiar y mantener una relación. Esto implica poder trabajar eficazmente con personas de diferentes contextos.
<b>Conciencia social</b>	La conciencia social es la capacidad de conocer a las personas que te rodean e interactuar con ellas de la manera más eficiente y adecuada. Esto incluye empatizar con varios puntos de vista y considerar cómo otras personas pueden interpretar tus acciones.

Evaluación de competencias - Cubo agujereado			
	Emergente	En desarrollo	Establecida
<b>Autoconciencia</b>	Raramente reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	A veces reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	Reconoce claramente el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.
<b>Autogestión</b>	Le cuesta mantener la concentración a lo largo de la tarea, necesitando la intervención frecuente de otras personas.	Mantiene una buena concentración a lo largo de la tarea, con el apoyo de alguna intervención puntual de otras personas.	Mantiene la concentración total a lo largo de la tarea, sin necesitar la intervención de otras personas.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	Raramente busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	A veces busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	Busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.
<b>Habilidad de relación</b>	Poca comunicación con los demás, a menudo trabajando solo/a.	Se comunica de manera efectiva durante la mayor parte de la tarea, ofreciendo contribuciones frecuentes.	Se comunica de manera efectiva durante toda la tarea y es capaz de liderar de manera efectiva.
<b>Conciencia social</b>	A menudo no es consciente de su impacto en los demás y la tarea. Le resulta difícil entender las opiniones de los demás.	Muestra empatía a veces durante la tarea y es capaz de comprender la mayoría de las ideas desde una variedad de puntos de vista.	Muestra empatía a lo largo de la tarea y es capaz de sintetizar ideas desde una variedad de puntos de vista.

# Ruta de escape

Nivel 3

## Resumen del juego



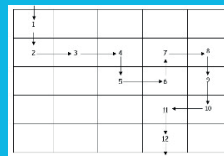
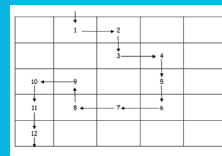
### Preparación

Crea una cuadrícula de 25 conos en formación de 5 x 5 como se muestra en la imagen. Divide al grupo en equipos de 4 a 6 personas.

### Reto

Una persona del equipo es la responsable del mapa y no debe permitir que nadie más vea la ruta que muestra. Las demás personas que juegan tratarán de adivinar la ruta, por turnos. La persona responsable del mapa solo puede decirles si han acertado o no, sin darles más ayuda. Si no acierta, se acaba su turno de avanzar, regresa a su equipo y lo intenta otra persona.

## Preparación



## Competencias



Auto-C	★ ★ ★ ★
Auto-G	★ ★ ★ ★
TDR	★ ★ ★ ★
HR	★ ★ ★ ★ ★
CS	★ ★ ★ ★ ★

Información detallada sobre competencias, indicadores y niveles al dorso

## Equipamiento



- 25 conos por grupo
- Un mapa por grupo (fotocopia esta hoja)

## Adaptaciones



### Para disminuir la dificultad

Usa conos de varios colores para facilitar la memorización de la ruta. También puedes crear otra ruta con menos pasos.

### Para aumentar la dificultad

Mientras que una persona del equipo realiza su turno, las demás no pueden verla. Deben comunicarse entre los turnos para compartir sus descubrimientos. Otra opción es competir con otro equipo por llegar el primero a la meta. Los equipos también pueden diseñar rutas para que otros equipos intenten completarlas.

## Reflexión



- ¿Qué papel jugaste en la tarea? ¿Cómo contribuyó esto al éxito del grupo?
- Elige a otra persona del grupo y explica qué impacto positivo tuvo en la tarea.
- ¿Qué podría hacer el grupo en el futuro para mejorar su rendimiento en tareas similares?
- ¿Qué habilidades se usaron en esta tarea y cómo podrían transferirse a otras áreas de tu vida?

# Ruta de escape

## Competencias

Competencias definidas	
<b>Autoconciencia</b>	La autoconciencia es la habilidad de pensamiento para juzgar con precisión el propio desempeño y comportamiento y para responder adecuadamente a diferentes situaciones sociales. La autoconciencia ayuda a sintonizar con los propios sentimientos, así como con los comportamientos y sentimientos de los demás.
<b>Autogestión</b>	La autogestión se refiere a la capacidad de una persona para regular su propia actividad con poca o ninguna intervención de los demás. Esto incluye permanecer en la tarea incluso cuando hay distracciones y tomar buenas decisiones en términos de acciones y comportamiento.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	La toma de decisiones responsable implica ser capaz de demostrar que toma una decisión razonada considerando las opiniones de otras personas interesadas, con una justificación clara detrás del proceso de toma de decisiones. Esto puede implicar solicitar opiniones de otras personas.
<b>Habilidad de relación</b>	La habilidad de relación se refiere a las habilidades, herramientas, conocimientos y comprensión para crear, evolucionar, crecer, confiar y mantener una relación. Esto implica poder trabajar eficazmente con personas de diferentes contextos.
<b>Conciencia social</b>	La conciencia social es la capacidad de conocer a las personas que te rodean e interactuar con ellas de la manera más eficiente y adecuada. Esto incluye empatizar con varios puntos de vista y considerar cómo otras personas pueden interpretar tus acciones.

Evaluación de competencias - Ruta de escape			
	Emergente	En desarrollo	Establecida
<b>Autoconciencia</b>	Raramente reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	A veces reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	Reconoce claramente el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.
<b>Autogestión</b>	Le cuesta mantener la concentración a lo largo de la tarea, necesitando la intervención frecuente de otras personas.	Mantiene una buena concentración a lo largo de la tarea, con el apoyo de alguna intervención puntual de otras personas.	Mantiene la concentración total a lo largo de la tarea, sin necesitar la intervención de otras personas.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	Raramente busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	A veces busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	Busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.
<b>Habilidad de relación</b>	Poca comunicación con los demás, a menudo trabajando solo/a.	Se comunica de manera efectiva durante la mayor parte de la tarea, ofreciendo contribuciones frecuentes.	Se comunica de manera efectiva durante toda la tarea y es capaz de liderar de manera efectiva.
<b>Conciencia social</b>	A menudo no es consciente de su impacto en los demás y la tarea. Le resulta difícil entender las opiniones de los demás.	Muestra empatía a veces durante la tarea y es capaz de comprender la mayoría de las ideas desde una variedad de puntos de vista.	Muestra empatía a lo largo de la tarea y es capaz de sintetizar ideas desde una variedad de puntos de vista.



# Torre de Hanói

Nivel 3

## Resumen del juego



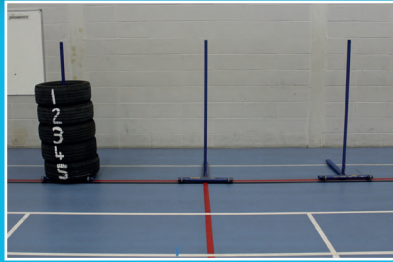
### Preparación

El objetivo es colocar los discos (o ruedas con números pintados de menor a mayor) uno encima del otro, del más grande al más pequeño, en el poste de la izquierda del tablero.

### Reto

El grupo debe mover la torre entera a otro poste. Se puede mover solo un disco cada vez. Sólo se puede tomar el disco superior de cualquier pila. No se puede colocar un disco más grande sobre un disco más pequeño.

## Preparación



## Competencias



Auto-C	★ ★
Auto-G	★ ★ ★ ★ ★
TDR	★ ★ ★ ★ ★
HR	★ ★ ★ ★
CS	★ ★

Información detallada sobre competencias, indicadores y niveles al dorso

## Equipamiento



- 4-6 discos de tamaños diferentes (o ruedas con números pintados de menor a mayor)
- 3 postes (o varas) para poner los discos
- Vendas (para aumentar la dificultad)

## Adaptaciones



### Para disminuir la dificultad

Empieza con los tres discos más pequeños apilados en el poste de la derecha y los tres más grandes en el poste de la izquierda.

### Para aumentar la dificultad

Tapa los ojos de la persona que mueve los discos/las ruedas con una venda. No dejes que los/las jugadores/as hablen en un idioma conocido. Separa los postes para agregar un elemento físico al reto. ¡Forma dos equipos y compite a ver quién acaba primero! Hay varias adaptaciones de esta actividad que se pueden encontrar en Internet, siéntete libre de echarles un vistazo.

## Reflexión



- ¿Qué papel jugaste en la tarea? ¿Cómo contribuyó esto al éxito del grupo?
- Elige a otra persona del grupo y explica qué impacto positivo tuvo en la tarea.
- ¿Qué podría hacer el grupo en el futuro para mejorar su rendimiento en tareas similares?
- ¿Qué habilidades se usaron en esta tarea y cómo podrían transferirse a otras áreas de tu vida?

# Torre de Hanói

## Competencias

Competencias definidas	
<b>Autoconciencia</b>	La autoconciencia es la habilidad de pensamiento para juzgar con precisión el propio desempeño y comportamiento y para responder adecuadamente a diferentes situaciones sociales. La autoconciencia ayuda a sintonizar con los propios sentimientos, así como con los comportamientos y sentimientos de los demás.
<b>Autogestión</b>	La autogestión se refiere a la capacidad de una persona para regular su propia actividad con poca o ninguna intervención de los demás. Esto incluye permanecer en la tarea incluso cuando hay distracciones y tomar buenas decisiones en términos de acciones y comportamiento.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	La toma de decisiones responsable implica ser capaz de demostrar que toma una decisión razonada considerando las opiniones de otras personas interesadas, con una justificación clara detrás del proceso de toma de decisiones. Esto puede implicar solicitar opiniones de otras personas.
<b>Habilidad de relación</b>	La habilidad de relación se refiere a las habilidades, herramientas, conocimientos y comprensión para crear, evolucionar, crecer, confiar y mantener una relación. Esto implica poder trabajar eficazmente con personas de diferentes contextos.
<b>Conciencia social</b>	La conciencia social es la capacidad de conocer a las personas que te rodean e interactuar con ellas de la manera más eficiente y adecuada. Esto incluye empatizar con varios puntos de vista y considerar cómo otras personas pueden interpretar tus acciones.

Evaluación de competencias - Torre de Hanói			
	Emergente	En desarrollo	Establecida
<b>Autoconciencia</b>	Raramente reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	A veces reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	Reconoce claramente el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.
<b>Autogestión</b>	Le cuesta mantener la concentración a lo largo de la tarea, necesitando la intervención frecuente de otras personas.	Mantiene una buena concentración a lo largo de la tarea, con el apoyo de alguna intervención puntual de otras personas.	Mantiene la concentración total a lo largo de la tarea, sin necesitar la intervención de otras personas.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	Raramente busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	A veces busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	Busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.
<b>Habilidad de relación</b>	Poca comunicación con los demás, a menudo trabajando solo/a.	Se comunica de manera efectiva durante la mayor parte de la tarea, ofreciendo contribuciones frecuentes.	Se comunica de manera efectiva durante toda la tarea y es capaz de liderar de manera efectiva.
<b>Conciencia social</b>	A menudo no es consciente de su impacto en los demás y la tarea. Le resulta difícil entender las opiniones de los demás.	Muestra empatía a veces durante la tarea y es capaz de comprender la mayoría de las ideas desde una variedad de puntos de vista.	Muestra empatía a lo largo de la tarea y es capaz de sintetizar ideas desde una variedad de puntos de vista.

# Reto de rescate

Nivel 3

## Resumen del juego



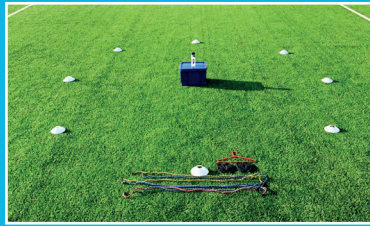
### Preparación

Creas un círculo de aproximadamente 5 metros de diámetro con los conos. En el centro del círculo, pon una botella de agua sobre una caja del revés.

### Reto

Usando el equipamiento del que dispones, coge la botella sin tocar dentro del círculo. La botella no puede tocar el suelo hasta que esté fuera el círculo. Si se rompen las reglas, el juego tiene que reiniciarse.

## Preparación



## Competencias



Auto-C	★
Auto-G	★ ★
TDR	★ ★ ★ ★
HR	★ ★ ★ ★
CS	★ ★ ★ ★

Información detallada sobre competencias, indicadores y niveles al dorso

## Equipamiento



- 8 conos
- 6-8 tramos de cuerda (aproximadamente 2m de longitud cada uno). Cuerda de saltar a la comba podría funcionar bien
- 1 caja pequeña
- 1 botella de agua
- Vendas (para aumentar la dificultad)
- Percha (para disminuir la dificultad)

## Adaptaciones



### Para disminuir la dificultad

Pega una percha a la botella para crear una forma más fácil de enganchar. O bien, proporciona al grupo una cuerda más larga o haz el círculo más pequeño.

### Para aumentar la dificultad

Venda los ojos a la mitad de las personas, solo quienes llevan la venda pueden tocar la cuerda. Como alternativa, aumenta el tamaño del círculo, o solo permite el uso de una mano durante la actividad.

## Reflexión



- ¿Qué papel jugaste en la tarea? ¿Cómo contribuyó esto al éxito del grupo?
- Elige a otra persona del grupo y explica qué impacto positivo tuvo en la tarea.
- ¿Qué podría hacer el grupo en el futuro para mejorar su rendimiento en tareas similares?
- ¿Qué habilidades se usaron en esta tarea y cómo podrían transferirse a otras áreas de tu vida?

# Reto de rescate

## Competencias

Competencias definidas	
<b>Autoconciencia</b>	La autoconciencia es la habilidad de pensamiento para juzgar con precisión el propio desempeño y comportamiento y para responder adecuadamente a diferentes situaciones sociales. La autoconciencia ayuda a sintonizar con los propios sentimientos, así como con los comportamientos y sentimientos de los demás.
<b>Autogestión</b>	La autogestión se refiere a la capacidad de una persona para regular su propia actividad con poca o ninguna intervención de los demás. Esto incluye permanecer en la tarea incluso cuando hay distracciones y tomar buenas decisiones en términos de acciones y comportamiento.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	La toma de decisiones responsable implica ser capaz de demostrar que toma una decisión razonada considerando las opiniones de otras personas interesadas, con una justificación clara detrás del proceso de toma de decisiones. Esto puede implicar solicitar opiniones de otras personas.
<b>Habilidad de relación</b>	La habilidad de relación se refiere a las habilidades, herramientas, conocimientos y comprensión para crear, evolucionar, crecer, confiar y mantener una relación. Esto implica poder trabajar eficazmente con personas de diferentes contextos.
<b>Conciencia social</b>	La conciencia social es la capacidad de conocer a las personas que te rodean e interactuar con ellas de la manera más eficiente y adecuada. Esto incluye empatizar con varios puntos de vista y considerar cómo otras personas pueden interpretar tus acciones.

Evaluación de competencias - Reto de rescate			
	Emergente	En desarrollo	Establecida
<b>Autoconciencia</b>	Raramente reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	A veces reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	Reconoce claramente el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.
<b>Autogestión</b>	Le cuesta mantener la concentración a lo largo de la tarea, necesitando la intervención frecuente de otras personas.	Mantiene una buena concentración a lo largo de la tarea, con el apoyo de alguna intervención puntual de otras personas.	Mantiene la concentración total a lo largo de la tarea, sin necesitar la intervención de otras personas.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	Raramente busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	A veces busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	Busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.
<b>Habilidad de relación</b>	Poca comunicación con los demás, a menudo trabajando solo/a.	Se comunica de manera efectiva durante la mayor parte de la tarea, ofreciendo contribuciones frecuentes.	Se comunica de manera efectiva durante toda la tarea y es capaz de liderar de manera efectiva.
<b>Conciencia social</b>	A menudo no es consciente de su impacto en los demás y la tarea. Le resulta difícil entender las opiniones de los demás.	Muestra empatía a veces durante la tarea y es capaz de comprender la mayoría de las ideas desde una variedad de puntos de vista.	Muestra empatía a lo largo de la tarea y es capaz de sintetizar ideas desde una variedad de puntos de vista.

# Construir el refugio

Nivel 3

## Resumen del juego



### Preparación

Selecciona un espacio adecuado en tus instalaciones y oculta los materiales que se enumeran a continuación en esa área. Divide el grupo en equipos de 3 a 5 personas.

### Reto

Los equipos deben localizar el equipamiento y encontrar un sitio adecuado para construir un refugio. Todas las personas que forman el equipo deben caber en el refugio. Permite al menos 5 minutos de tiempo de planificación/discusión antes de que comience la construcción. Permite hasta 30 minutos de tiempo para construir.

## Preparación



## Competencias



Auto-C	★ ★ ★
Auto-G	★ ★ ★ ★
TDR	★ ★ ★ ★
HR	★ ★ ★ ★
CS	★ ★ ★ ★

Información detallada sobre competencias, indicadores y niveles al dorso

## Equipamiento



- Lona/lámina de plástico – Una por equipo (dependiendo del tamaño)
- 6-8 tramos de cuerda por equipo (aproximadamente 2m de longitud cada uno). Las cuerdas de saltar a la comba pueden funcionar bien
- Dependiendo de tu espacio, puedes agregar extras, como postes de madera

## Adaptaciones



### Para disminuir la dificultad

Proporciona equipamiento y/o tiempo adicional para facilitar el proceso de construcción.

### Para aumentar la dificultad

Si quieres fomentar la competencia amistosa, entonces asigna un área separada para que trabaje cada equipo. Presenta el desafío como siempre a los equipos que compiten, y a los 15 minutos de comenzar el ejercicio, haz que paren de construir y explica que ahora deben intercambiar su área y equipamiento.

## Reflexión



- ¿Qué papel jugaste en la tarea? ¿Cómo contribuyó esto al éxito del grupo?
- Elige a otra persona del grupo y explica qué impacto positivo tuvo en la tarea.
- ¿Qué podría hacer el grupo en el futuro para mejorar su rendimiento en tareas similares?
- ¿Qué habilidades se usaron en esta tarea y cómo podrían transferirse a otras áreas de tu vida?

# Construir el refugio

## Competencias

### Competencias definidas

<b>Autoconciencia</b>	La autoconciencia es la habilidad de pensamiento para juzgar con precisión el propio desempeño y comportamiento y para responder adecuadamente a diferentes situaciones sociales. La autoconciencia ayuda a sintonizar con los propios sentimientos, así como con los comportamientos y sentimientos de los demás.
<b>Autogestión</b>	La autogestión se refiere a la capacidad de una persona para regular su propia actividad con poca o ninguna intervención de los demás. Esto incluye permanecer en la tarea incluso cuando hay distracciones y tomar buenas decisiones en términos de acciones y comportamiento.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	La toma de decisiones responsable implica ser capaz de demostrar que toma una decisión razonada considerando las opiniones de otras personas interesadas, con una justificación clara detrás del proceso de toma de decisiones. Esto puede implicar solicitar opiniones de otras personas.
<b>Habilidad de relación</b>	La habilidad de relación se refiere a las habilidades, herramientas, conocimientos y comprensión para crear, evolucionar, crecer, confiar y mantener una relación. Esto implica poder trabajar eficazmente con personas de diferentes contextos.
<b>Conciencia social</b>	La conciencia social es la capacidad de conocer a las personas que te rodean e interactuar con ellas de la manera más eficiente y adecuada. Esto incluye empatizar con varios puntos de vista y considerar cómo otras personas pueden interpretar tus acciones.

### Evaluación de competencias - Construir el refugio

	<b>Emergente</b>	<b>En desarrollo</b>	<b>Establecida</b>
<b>Autoconciencia</b>	Raramente reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	A veces reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	Reconoce claramente el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.
<b>Autogestión</b>	Le cuesta mantener la concentración a lo largo de la tarea, necesitando la intervención frecuente de otras personas.	Mantiene una buena concentración a lo largo de la tarea, con el apoyo de alguna intervención puntual de otras personas.	Mantiene la concentración total a lo largo de la tarea, sin necesitar la intervención de otras personas.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	Raramente busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	A veces busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	Busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.
<b>Habilidad de relación</b>	Poca comunicación con los demás, a menudo trabajando solo/a.	Se comunica de manera efectiva durante la mayor parte de la tarea, ofreciendo contribuciones frecuentes.	Se comunica de manera efectiva durante toda la tarea y es capaz de liderar de manera efectiva.
<b>Conciencia social</b>	A menudo no es consciente de su impacto en los demás y la tarea. Le resulta difícil entender las opiniones de los demás.	Muestra empatía a veces durante la tarea y es capaz de comprender la mayoría de las ideas desde una variedad de puntos de vista.	Muestra empatía a lo largo de la tarea y es capaz de sintetizar ideas desde una variedad de puntos de vista.



# Diseño de juegos

Nivel 3

## Resumen del juego



### Preparación

Divide el grupo en equipos de 3 a 5 personas.

### Reto

Los equipos tienen 30 minutos para diseñar un nuevo deporte o actividad utilizando una variedad de objetos de equipamiento. El juego debe tener unas reglas claras y un sistema de anotación de puntos, ser inclusivo y seguro. Entre las opciones posibles están los juegos de invasión, de red, de meta/diana, o de golpear y atrapar pelotas.

## Preparación



## Competencias



Auto-C	★ ★ ★ ★
Auto-G	★ ★ ★ ★ ★
TDR	★ ★ ★ ★ ★
HR	★ ★ ★ ★
CS	★ ★ ★ ★

Información detallada sobre competencias, indicadores y niveles al dorso

## Equipamiento



- Ofrece a las personas que participan una variedad de objetos que puedan utilizar para crear un nuevo juego. Permíteles ser tan creativos/as como sea posible, utilizando cualquier tipo de objetos que tengáis a vuestra disposición

## Adaptaciones



### Para disminuir la dificultad

Asigna a cada equipo un formato de juego específico (de invasión, de red, de meta/diana, o de golpear y atrapar pelotas). Amplía el tiempo para probar ideas.

### Para disminuir la dificultad

Permite a los equipos jugar a los juegos diseñados por los otros, y ofrecer comentarios para mejorarlos. A continuación, los equipos rediseñarán sus juegos antes de que se jueguen de nuevo.

## Reflexión



- ¿Qué papel jugaste en la tarea? ¿Cómo contribuyó esto al éxito del grupo?
- Elige a otra persona del grupo y explica qué impacto positivo tuvo en la tarea.
- ¿Qué podría hacer el grupo en el futuro para mejorar su rendimiento en tareas similares?
- ¿Qué habilidades se usaron en esta tarea y cómo podrían transferirse a otras áreas de tu vida?

# Diseño de juegos

## Competencias

Competencias definidas	
<b>Autoconciencia</b>	La autoconciencia es la habilidad de pensamiento para juzgar con precisión el propio desempeño y comportamiento y para responder adecuadamente a diferentes situaciones sociales. La autoconciencia ayuda a sintonizar con los propios sentimientos, así como con los comportamientos y sentimientos de los demás.
<b>Autogestión</b>	La autogestión se refiere a la capacidad de una persona para regular su propia actividad con poca o ninguna intervención de los demás. Esto incluye permanecer en la tarea incluso cuando hay distracciones y tomar buenas decisiones en términos de acciones y comportamiento.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	La toma de decisiones responsable implica ser capaz de demostrar que toma una decisión razonada considerando las opiniones de otras personas interesadas, con una justificación clara detrás del proceso de toma de decisiones. Esto puede implicar solicitar opiniones de otras personas.
<b>Habilidad de relación</b>	La habilidad de relación se refiere a las habilidades, herramientas, conocimientos y comprensión para crear, evolucionar, crecer, confiar y mantener una relación. Esto implica poder trabajar eficazmente con personas de diferentes contextos.
<b>Conciencia social</b>	La conciencia social es la capacidad de conocer a las personas que te rodean e interactuar con ellas de la manera más eficiente y adecuada. Esto incluye empatizar con varios puntos de vista y considerar cómo otras personas pueden interpretar tus acciones.

### Evaluación de competencias - Diseño de juegos

	Emergente	En desarrollo	Establecida
<b>Autoconciencia</b>	Raramente reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	A veces reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	Reconoce claramente el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.
<b>Autogestión</b>	Le cuesta mantener la concentración a lo largo de la tarea, necesitando la intervención frecuente de otras personas.	Mantiene una buena concentración a lo largo de la tarea, con el apoyo de alguna intervención puntual de otras personas.	Mantiene la concentración total a lo largo de la tarea, sin necesitar la intervención de otras personas.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	Raramente busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	A veces busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	Busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.
<b>Habilidad de relación</b>	Poca comunicación con los demás, a menudo trabajando solo/a.	Se comunica de manera efectiva durante la mayor parte de la tarea, ofreciendo contribuciones frecuentes.	Se comunica de manera efectiva durante toda la tarea y es capaz de liderar de manera efectiva.
<b>Conciencia social</b>	A menudo no es consciente de su impacto en los demás y la tarea. Le resulta difícil entender las opiniones de los demás.	Muestra empatía a veces durante la tarea y es capaz de comprender la mayoría de las ideas desde una variedad de puntos de vista.	Muestra empatía a lo largo de la tarea y es capaz de sintetizar ideas desde una variedad de puntos de vista.

# Invasión

Nivel 3

## Resumen del juego



### Preparación

Coloca una pelota y un aro al final de cada zona de juego. Organiza a las personas en dos equipos (aprox. 6 jugadores/as por equipo) y reparte los petos de entrenamiento (un color para cada equipo).

### Reto

Cada equipo debe tratar de entrar en la zona del equipo opuesto sin ser interceptado. Para ganar el juego deben entrar en la zona opuesta y anotar un tanto. Si un/a jugador/a es interceptado/a por una persona del equipo contrario, debe volver a su zona antes de poder intentarlo de nuevo.

## Preparación



## Competencias



Auto-C	★ ★ ★
Auto-G	★ ★ ★
TDR	★ ★ ★ ★ ★
HR	★ ★ ★ ★ ★
CS	★ ★

Información detallada sobre competencias, indicadores y niveles al dorso

## Equipamiento



- 2 pelotas (de baloncesto, balonred o similar)
- 2 canastas (de baloncesto/balonred)
- 2 juegos de petos de entrenamiento
- Zona de juego de tamaño de cancha de baloncesto/balonred
- Conos (en su defecto, usa marcas de pista)

## Adaptaciones



### Para disminuir la dificultad

Los/las jugadores/as pueden tirar 3 veces para intentar anotar puntos.

### Para aumentar la dificultad

Los/las jugadores/as deben tirar desde más lejos. Se necesitan 3 tantos para ganar (y deben ser de diferentes jugadores/as). Los/as jugadores/as que han sido interceptados/as tienen que marcar un tanto en su propia canasta antes de que se les permita volver a unirse al juego.

## Reflexión



- ¿Qué papel jugaste en la tarea? ¿Cómo contribuyó esto al éxito del grupo?
- Elige a otra persona del grupo y explica qué impacto positivo tuvo en la tarea.
- ¿Qué podría hacer el grupo en el futuro para mejorar su rendimiento en tareas similares?
- ¿Qué habilidades se usaron en esta tarea y cómo podrían transferirse a otras áreas de tu vida?

# Invasión

## Competencias

Competencias definidas	
<b>Autoconciencia</b>	La autoconciencia es la habilidad de pensamiento para juzgar con precisión el propio desempeño y comportamiento y para responder adecuadamente a diferentes situaciones sociales. La autoconciencia ayuda a sintonizar con los propios sentimientos, así como con los comportamientos y sentimientos de los demás.
<b>Autogestión</b>	La autogestión se refiere a la capacidad de una persona para regular su propia actividad con poca o ninguna intervención de los demás. Esto incluye permanecer en la tarea incluso cuando hay distracciones y tomar buenas decisiones en términos de acciones y comportamiento.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	La toma de decisiones responsable implica ser capaz de demostrar que toma una decisión razonada considerando las opiniones de otras personas interesadas, con una justificación clara detrás del proceso de toma de decisiones. Esto puede implicar solicitar opiniones de otras personas.
<b>Habilidad de relación</b>	La habilidad de relación se refiere a las habilidades, herramientas, conocimientos y comprensión para crear, evolucionar, crecer, confiar y mantener una relación. Esto implica poder trabajar eficazmente con personas de diferentes contextos.
<b>Conciencia social</b>	La conciencia social es la capacidad de conocer a las personas que te rodean e interactuar con ellas de la manera más eficiente y adecuada. Esto incluye empatizar con varios puntos de vista y considerar cómo otras personas pueden interpretar tus acciones.

Evaluación de competencias - Invasión			
	Emergente	En desarrollo	Establecida
<b>Autoconciencia</b>	Raramente reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	A veces reconoce el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.	Reconoce claramente el impacto de su contribución y el impacto que esto tiene en otras personas.
<b>Autogestión</b>	Le cuesta mantener la concentración a lo largo de la tarea, necesitando la intervención frecuente de otras personas.	Mantiene una buena concentración a lo largo de la tarea, con el apoyo de alguna intervención puntual de otras personas.	Mantiene la concentración total a lo largo de la tarea, sin necesitar la intervención de otras personas.
<b>Toma de decisiones responsable</b>	Raramente busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	A veces busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.	Busca opiniones de otras personas antes de decidir una estrategia para resolver el problema.
<b>Habilidad de relación</b>	Poca comunicación con los demás, a menudo trabajando solo/a.	Se comunica de manera efectiva durante la mayor parte de la tarea, ofreciendo contribuciones frecuentes.	Se comunica de manera efectiva durante toda la tarea y es capaz de liderar de manera efectiva
<b>Conciencia social</b>	A menudo no es consciente de su impacto en los demás y la tarea. Le resulta difícil entender las opiniones de los demás.	Muestra empatía a veces durante la tarea y es capaz de comprender la mayoría de las ideas desde una variedad de puntos de vista.	Muestra empatía a lo largo de la tarea y es capaz de sintetizar ideas desde una variedad de puntos de vista.