

# United Play



## Manual de Juegos

Programa de Educación en Valores Deportivos (SVEP)

Con el apoyo de:



# Introducción

## OBJETIVO DE LOS JUEGOS

- 01** • Los juegos propuestos están diseñados para que los niños y niñas aprenden valores y habilidades sociales y para la vida a través de actividades físicas y recreativas basado en las ideas del Sport Value Education Program (SVEP) y Project Adventure (PA)
- 02** • SVEP se ha desarrollado por profesores y estudiantes de la Universidad de Tsukuba, Japón haciendo referencia a las temas de Olympic Value Education Program del COI;
  - Experimentar la alegría del esfuerzo
  - Aprender a jugar limpio
  - Practicar el respeto por uno mismo y por los demás
  - Buscar la excelencia
  - Vivir una vida armoniosa y equilibrada de cuerpo, voluntad y mente.
- 03** • PA provee oportunidades para que los participantes desarrollen autogestión, comunicación, colaboración, establecimiento de metas, perseverancia y empatía a través del proceso de aprendizaje basados en las aventuras.

## CICLO DE APRENDIZAJE EXPERIENCIAL



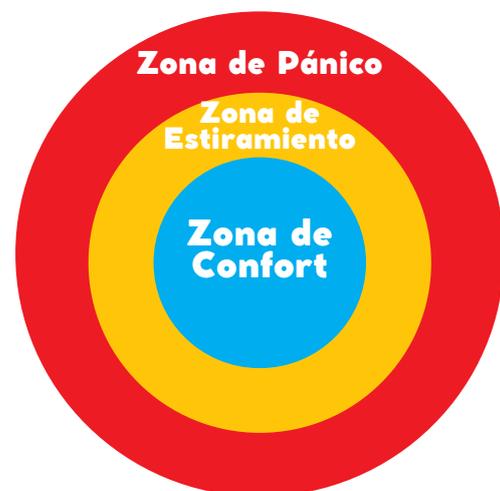
Fuente: (Kolb & Kolb, 2012)

# DESAFÍO POR DECISIÓN

Cualquier aventura nos saca de nuestra zona de confort y nos pide que hagamos tareas nuevas y desafiantes. Por eso, en las actividades que se describen a continuación, todos los participantes pueden decidir por sí mismos su nivel de desafío; no se obliga a nadie.

"La mayor oportunidad de aprendizaje y crecimiento viene de navegar por el nivel de riesgo y desafío al que nos enfrentamos: ni demasiado, ni muy poco. Esto se ilustra con conceptos comúnmente conocidos como la zona de confort, la zona de estiramiento y la zona de pánico". (Proyecto Aventura, s.f.)

Navegar hasta la zona de estiramiento es la clave para mejorar el aprendizaje a través de actividades, para cualquier individuo, grupo o comunidad.



## COMPROMISO DE VALORES COMPLETOS

Un "compromiso de valor completo" es un acuerdo crucial de todos los miembros del grupo para asegurar que cada miembro sea valorado por igual y que las experiencias del grupo sean positivas y productivas. Esto es crucial para el éxito del aprendizaje que requiere un ambiente donde los participantes se sientan seguros para tomar riesgos y confiar completamente.

El compromiso de valor completo de Project Adventure ha fomentado experiencias de aprendizaje positivas. Pedimos a los participantes que se comprometan a hacer todo lo posible para:

- Estar presentes
- Estar seguros
- Ser honestos
- Cuidar de sí mismos y de los demás
- Establecer metas
- Dejar ir y seguir adelante

# ETAPAS DEL DESARROLLO DEL EQUIPO

Tuckman (1965) propuso la "Teoría del Desarrollo del Grupo" delineando las etapas por las que típicamente atraviesan los grupos mientras se desarrollan y trabajan juntos. La teoría consta de cuatro etapas principales:

1. **Formación:** Los miembros del grupo se reúnen y se conocen, estableciendo el propósito del grupo.
2. **Conflicto:** Surgen conflictos y desacuerdos mientras los miembros se afirman a sí mismos y compiten por posiciones dentro del grupo.
3. **Normalización:** El grupo resuelve conflictos, establece reglas y desarrolla cohesión.
4. **Desempeño:** El grupo trabaja efectivamente juntos, alcanzando metas con alta productividad.
5. **Aplazamiento:** El grupo se disuelve después de completar su tarea o proyecto.

Para optimizar la efectividad de la intervención, es importante estructurar las actividades de acuerdo con este marco teórico. La teoría de Tuckman indica que los grupos ocasionalmente podrían retroceder a etapas anteriores, especialmente cuando se añaden nuevos miembros o cuando hay alteraciones significativas en la dinámica o tareas del grupo. Para mitigar tales retrocesos, la formación del grupo debería comenzar con un número limitado de miembros (parejas) en la etapa de formación, expandiendo gradualmente la membresía con el tiempo

## SECUENCIA DE DESARROLLO EN GRUPOS PEQUEÑOS Y FLUJO DE ACTIVIDADES



Copyright by:

(Schoel et al., 1989)

# Índice

## **JUEGOS DE ROMPE HIELO Y CALENTAMIENTO**

¿Cuántos Dedos Hay?.....	6
Palmada Rítmica .....	7
Levántense Todos .....	8

## **JUEGOS DE COMUNICACIÓN**

Impulso .....	10
Canasta .....	11
Velocidad Warp.....	12

## **JUEGOS DE TRABAJO EN EQUIPO Y RESOLVER PROBLEMAS**

Llevar la Pelota .....	14
Relevo de Aros .....	15
Aro de Helio .....	16
Cruce del Río .....	17
Tren de los Elfos .....	18
Atasco de Tráfico.....	19

## **JUEGOS DE DESARROLLO DE CONFIANZA**

Túnel de Confianza .....	21
Manantial Humano .....	22
Paseo a Ciegas .....	23
Serpientes .....	24

## **REFLEXIÓN DEL DÍA**

## **PLANIFICACIÓN DEL TALLER DE DPD**

## **AGRADECIMIENTOS**



# JUEGOS DE ROMPE HIELO Y CALENTAMIENTO

## META

Para intentar conocerse y desarrollar una zona de seguridad mental.

## OBJETIVOS PRINCIPALES

- Disfrutar de los juegos y compartir las sensaciones con los compañeros.
- Adoptar a tomar riesgos y desarrollar confianza entre el grupo.
- Participar activamente en los juegos.

## RESULTADOS ESPERADOS

- Los participantes experimenten la alegría del esfuerzo.
- Los participantes se preparan físicamente y mentalmente para entrar en la zona de estiramiento.
- Los participantes forman redes con sus compañeros incluso en grupos pequeños.

## ACTIVIDADES PARA ROMPE HIELO Y CALENTAMIENTO

- ¿Cuántos Dedos Hay?
- Palmada Rítmica
- Levántense Todos

# ¿Cuántos Dedos Hay?

## OBJETIVO

- Desarrollar la confianza para permitir el contacto corporal
- Divertirse y disfrutar juegos!



NIVEL ★

## EQUIPO

- No se necesita equipamiento

## PREPARACIÓN

- Formar una pareja

## REFUERZOS

- Los participantes sólo podrán tocar con los dedos la parte superior de la espalda de su pareja.
- No se permite ningún otro tipo de contacto
- Si la respuesta es correcta, choca los cinco con su pareja!

## MODIFICACIONES

- Cambiar la posición o el método de poner los dedos uno sobre otro dorsos

## SEGURIDAD

- No está permitido que los participantes se toquen de forma inapropiada.
- Los instructores deben prestar atención para evitar cualquier tipo de acoso sexual.

## CÓMO JUGAR

- 1 Formen parejas y elijan a una persona para iniciar el juego.
- 2 El iniciador se coloca detrás de la pareja.
- 3 La pareja iniciadora decide el número de dedos que elige y los coloca suavemente en la espalda de su pareja.
- 4 Si la persona ha sido tocada en la espalda, responda cuántos dedos se pusieron.
- 5 Cambia el turno, y repite 3 y 4.

## DISCUSIÓN

### Final del Juego:

- ¿Cuánto te ha costado adivinar los dedos?
  - ¿Qué hiciste para adivinarlos mejor?
- En este juego, cada jugador tiene una perspectiva diferente. Un jugador puede ver lo que ocurre, mientras que el otro sólo puede sentir lo que ocurre.
- ¿Cuándo puede ocurrir esto en la vida real?
  - ¿Cómo puedes trabajar positivamente con otras personas que tienen una perspectiva diferente a la tuya?

# Palmada Rítmica

## OBJETIVO

- Comunicar para alcanzar al objetivo.
- Divertirse y disfrutar del juego!

## EQUIPO

- No se necesita equipamiento



NIVEL ★

## PREPARACIÓN

- Formar una pareja

## REFUERZOS

- Permita los errores.
- No abuses de tu pareja cuando cometa un error.
- Intenta animar a tu compañero y trabajar en equipo.
- Si tienes éxito, choca esos cinco con tu compañero

## MODIFICACIONES

### Simplificaciones

- Reducir el número de rondas.

### Extensiones

- Retar a los jugadores a aumentar las palmadas.

## SEGURIDAD

- Los participantes no pueden golpear con fuerza las manos de otros participantes ni golpear en otras partes del cuerpo.

## CÓMO JUGAR

- 1 Formen parejas y colóquense frente a frente.
- 2 Ambos aplauden una vez al mismo tiempo.
- 3 Luego, aplaudan alternativamente con la mano derecha y la mano izquierda, y con la mano izquierda y la mano derecha.
- 4 Aplaudan dos veces.
- 5 Igual de ③.
- 6 A continuación, repite ② y ③, pero aumenta el número de palmadas de 1 a 5, y después de 5 palmadas, disminuye el número de palmadas a 4, 3, 2, 1, y así sucesivamente. Si coinciden exactamente con el último toque, está bien.

## DISCUSIÓN

### Final del Juego:

- ¿Estás satisfecho con el resultado?
- ¿Qué sucedió cada vez que lo intentaste? ¿Mejoró cada vez?

Este juego no sólo requiere habilidades físicas, sino también rítmicas/musicales.

- ¿Qué otras tareas de la vida te obligan a utilizar distintos tipos de habilidades?

# Levántense Todos

## OBJETIVO

- Cooperar con los compañeros de equipo.
- Formar un equipo para trabajar juntos.
- Divertirse y disfrutar el juego!

## EQUIPO

- No se necesita equipamiento

## PREPARACIÓN

- Formar una pareja.
- Luego formar un grupo mayor cada vez .

## REFUERZOS

- Al ponerse de pie, se debe tocar alguna parte del cuerpo.
- Si se tocó alguna parte, las formas de levantarse no importan.
- Si se logra, chocar los cinco con el compañero/grupo.

## MODIFICACIONES

### Simplificaciones

- Trabajen en pareja pero cambien de compañero.

### Extensiones

- Multiplica el número de personas combinando grupos (como 2,4,8,16,32...)

## SEGURIDAD

- El instructor debe asegurarse de que los participantes no se hagan daño con la actividad.
- El instructor debe asegurarse de que todos los contactos sean apropiados y consentidos.



NIVEL ★★

## CÓMO JUGAR

- 1 En pareja, siéntense completamente en el suelo pegando espaldas .
- 2 Al mismo tiempo, ambos tienen que levantarse.
- 3 Si consiguen ponerse de pie con la pareja, mézclense con otra pareja para formar un grupo de cuatro personas.
- 4 Al mismo tiempo, todos los miembros deben levantarse.

## DISCUSIÓN

### Final de Juego:

- ¿Cómo te sentiste cuando pudiste levantarte con tu pareja? ¿Y cuando lo hiciste en un grupo grande?
- ¿Cuál fue la clave para levantarse como grupo?

Este juego se vuelve más difícil a medida que se unen más jugadores a tu equipo.

- ¿En qué situación similar de la vida puede ocurrir esto?
- ¿Cómo puedes trabajar positivamente con los que te rodean?



# JUEGOS DE COMUNICACIÓN

## META

Interactuar con los compañeros de equipo a través de juegos y discusiones mutuas.

## OBJETIVOS PRINCIPALES

- Abrir sus mentes y compartir sus opiniones con los compañeros de equipo.
- Disfrutar de la interacción con los compañeros de equipo a través de los juegos.
- Iniciar el desarrollo de una zona de confort con los miembros del grupo.

## RESULTADOS ESPERADOS

- Los participantes se sienten cómodos siendo miembros del grupo.
- Los participantes se sienten libres para compartir sus sentimientos e ideas con sus compañeros de equipo.
- Los participantes se comunican verbalmente y no verbalmente para transmitir sus sentimientos tanto positivos como negativos.

## ACTIVIDADES PARA COMUNICACIÓN

- Impulso
- Canasta
- Velocidad Warp

# Impulso

## OBJETIVO

- Recordar los nombres de compañeros.
- Conocer a los demás en un grupo nuevo.
- Divertirse y disfrutar el juego!

## EQUIPO

- No se necesita equipamiento

## PREPARACIÓN

- Hacer un grupo de 10-15 personas.
- Sentarse en círculo .

## REFUERZOS

- Todos tienen que decir su nombre.
- No pueden decir el nombre al mismo tiempo.
- Los instructores no deben dar comentarios ni demasiados consejos para que los participantes los discutan entre ellos.

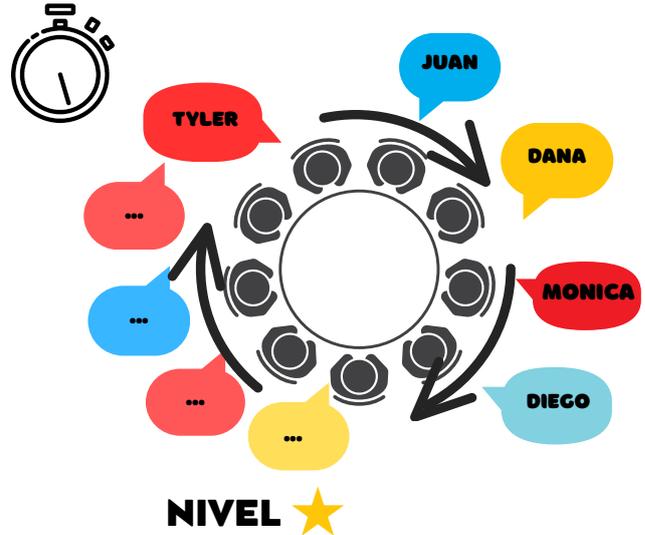
## MODIFICACIONES

### Simplificaciones

- Pueden utilizar un apodo en lugar de su nombre completo.
- Los participantes pueden elegir utilizar un aplauso, en lugar de su nombre.

## SEGURIDAD

- Los participantes no pueden decir apodos abusivos o inapropiados. (ej. Gordo)
- Asegúrese de que los participantes pronuncian correctamente los nombres de los demás.



## CÓMO JUGAR

- 1 Decidir una persona para iniciar juego.
- 2 Cada uno debe decir su nombre en voz alta y se pasa a la persona quien se sienta al lado izquierdo (avanza en sentido horario).
- 3 Sigue repitiendo este paso ② hasta que termine la persona sentada a la derecha del individuo inicial.
- 4 Medir tiempo para que el círculo completo diga los nombres de todos los participantes. El tiempo puede reiniciarse si alguien se equivoca en el nombre de otro jugador.

## DISCUSION

### Mitad del Juego:

- ¿Cómo podemos mejorar nuestro tiempo?
- ¿Cuál es la mejor estrategia para llamar nombres rápidamente?

### Final del Juego:

- ¿Cómo te sentiste cuando las personas en el grupo sabían tu nombre y se dirigían personalmente?
- ¿Cuándo son momentos en nuestras vidas en los que estamos en lugares donde nadie conoce nuestros nombres? ¿Cómo podemos sentirnos más cómodos?

# Canasta

## OBJETIVO

- Conocer compañeros.
- Ayudar a crear vínculos en un grupo nuevo.
- Divertirse y disfrutar los juegos!

## EQUIPO

- No se necesita equipamiento

## PREPARACIÓN

- Formar un grupo de 10-15 personas.
- Elige a un jugador para que haga de iniciador.
- El grupo se sienta en círculo y el iniciador se sitúa en el centro.

## REFUERZOS

- Cuando un jugador se levanta, no puede volver a su asiento original.
- Los jugadores no pueden interferir con otros jugadores en movimiento.

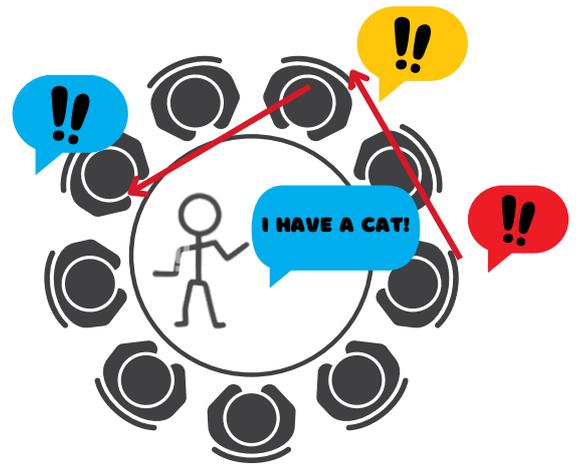
## MODIFICACIONES

### Simplificaciones

- Las declaraciones de los participantes pueden limitarse a temas específicos (por ejemplo, temas sobre comida).
- Se pueden utilizar sillas o conos para delimitar el espacio de juego.
- Se puede cambiar la locomoción (saltar, brincar)

## SEGURIDAD

- Los participantes no deben decir temas inapropiados (temas personales delicados).
- Los participantes deben prestar atención, para no chocar entre sí al desplazarse de sitio.



NIVEL ★★

## CÓMO JUGAR

- 1 El iniciador grita cualquier cosa o experiencia. (i.e. tiene perro en casa!, le gusta el fútbol!)
- 2 Si tiene la misma cosa o experiencia dicha por el iniciador, la persona tiene que buscar otro asiento.
- 3 Mientras los jugadores se mueven, el iniciador también necesita encontrar un asiento.
- 4 La persona que no pudo sentarse va a ser el siguiente iniciador.
- 5 Si el iniciador dice "Canasta!", todos se tienen que buscar un nuevo asiento.

## DISCUSIÓN

### Mitad del Juego:

- ¿Todos participan igualmente?
- ¿Has aprendido algo nuevo sobre tus compañeros de equipo?
- ¿Cómo podemos modificar las reglas para disfrutar más del juego?

### Final del Juego:

- ¿Encontraste conexiones con tus compañeros de equipo? ¿Qué tenían en común?
- ¿Sentiste que el ambiente era justo? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Por qué compartir sobre nosotros mismos nos ayuda a entender a los demás?

# Velocidad Warp

## OBJETIVO

- Aprender estrategias de fijación de objetivos.
- Construir el trabajo en equipo.
- Poner en práctica la resolución de problemas para alcanzar un objetivo fijado.

## EQUIPO

- Pelota u objeto que se pueda pasar.
- Cronómetro o temporizador.

## PREPARACIÓN

- Hacer un grupo de 10-15 personas.
- Pararse en círculo.

## REFUERZOS

- Todos tienen que tocar la pelota una vez.
- Deben considerar la manera para mejorar el tiempo del equipo.

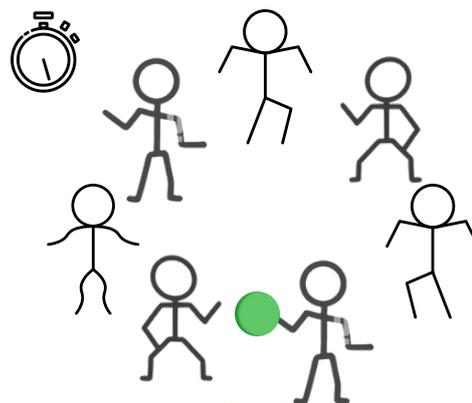
## MODIFICACIONES

### Simplificaciones

- Puede cambiar el tamaño de la bola o utilizar un objeto blando.
- Puede aumentar o disminuir el tamaño del círculo.

## SEGURIDAD

- Los instructores deben cuidar que todos están involucrados en las actividades y discusión.
- Asegurarse de que el balón se pasa de forma segura por el círculo para evitar lesiones.



NIVEL ★★

## CÓMO JUGAR

- 1 Cuando el cronómetro se pone en marcha, los jugadores se pasan el balón a través del círculo, asegurándose de que todos han recibido y pasado el balón una vez (no se puede pasar a un lado).
- 2 Anota el tiempo de la primera ronda y recuerda el orden en que se pasó la pelota.
- 3 Comienza la siguiente ronda pasándose la pelota en el mismo orden, pero intentando mejorar el tiempo (puede tener una regla o tiempo adicional cuando se deja caer la pelota).

## DISCUSIÓN

### Mitad del Juego:

- ¿Cómo puede mejorar el equipo en cuanto al tiempo?
- ¿Qué hace que pasar el balón rápido sea tan difícil?
- ¿Todos están involucrados en el juego de manera equitativa?

### Final del Juego:

- En este juego dependemos de otros, ¿cuándo son algunos momentos en nuestras vidas en los que tenemos que depender de las acciones de otros?
- ¿Cómo podemos apoyar a nuestros compañeros de equipo después de que el balón ha salido de nuestras manos?

Realizado por:



# JUEGOS DE TRABAJO EN EQUIPO Y RESOLVER PROBLEMAS

## META

Trabajar respetuosamente con todos los participantes para resolver los problemas.

## OBJETIVOS PRINCIPALES

- Comprender que cada persona tiene puntos fuertes diferentes.
- Considerar una forma adecuada de lograr la equidad.
- Desarrollar la perseverancia y disfrutar del proceso de resolución de problemas.
- Respetar las diferentes perspectivas y puntos de vista.

## RESULTADOS ESPERADOS

- Los participantes animan a sus compañeros a alcanzar juntos la meta.
- Los participantes consideran cómo maximizar el potencial de cada individuo del equipo para mejorar el rendimiento del equipo.
- Los participantes buscan una forma eficaz de alcanzar la meta con todos los miembros.
- Los participantes comprenden la importancia de seguir trabajando para alcanzar objetivos.

## ACTIVIDADES PARA TRABAJO EN EQUIPO Y RESOLVER PROBLEMAS

- Llevar la Pelota
- Relevé de Aros
- Aro de Helio
- Cruce del Río
- Tren de los Elfos
- Atasco de Tráfico

# Llevar la Pelota

## OBJETIVO

- Mover objetos de un aro a otro.
- Desarrollar la confianza con su grupo.
- Considerar la estrategia como un equipo.

## EQUIPO

- Conos
- Aros
- Pelotas (pelota normal de fútbol)

## PREPARACIÓN

- Distribuir 3 pelotas a cada equipo.
- Colocar dos aros en línea.

## REFUERZOS

- Cooperar con todos los miembros del equipo.
- Involucrar todos los miembros al juego.
- Comunicarse con todos sus compañeros.

## MODIFICACIONES

- Pueden usar un palo en lugar de usar los dedos.
- Tomar tiempo si no hay otros equipo con quien competir.

## SEGURIDAD

- Los instructores deben poner atención a que los movimientos de los grupos no lesionen a nadie.



NIVEL ★★

## CÓMO JUGAR

- 1 Formar grupo de 5-10 personas.
- 2 Agarrar una pelota con un dedo de todos los miembros del equipo y llevar la pelota hasta el aro.
- 3 Cuando colocan 3 pelotas en el aro, termina el juego.

## DISCUSIÓN

### Final del Juego:

- ¿Cómo discutieron como grupo para mejorar la técnica del equipo? ¿Cómo fueron los resultados?
- ¿Qué tipo de tácticas fueron útiles para llevar las pelotas con rapidez?
- ¿Cuál fue lo más difícil en este ejercicio? ¿Cómo superaron la dificultad?

En este juego, si alguien no contribuye, afectará a todo el grupo.

- ¿En qué situaciones de la vida real podría ocurrir esto?

# Relevo de Aros

## OBJETIVO

- Pasar el aro alrededor del círculo.
- Trabajar en equipo.
- Pensar en una forma de conseguir el objetivo.



NIVEL ★★

## EQUIPO

- Un aro

## PREPARACIÓN

- Hacer un grupo de 10-15 personas.
- Pararse en círculo.

## CÓMO JUGAR

- 1 Agarrar las manos con las personas que están en los dos lados y formar un círculo.
- 2 Elegir una persona para iniciar.
- 3 Pasar el aro en sentido del reloj.
- 4 El tiempo se detiene cuando el aro ha pasado por todos los miembros.

## REFUERZOS

- No pueden despegar las manos durante el juego.
- No pueden sacar a nadie del grupo.

## DISCUSIÓN

### Mitad del Juego:

- ¿Cómo se puede mejorar el tiempo?
- ¿Qué es lo más difícil de este juego?
- ¿Participan todos por igual en el juego?

### Final del Juego:

- ¿Cómo pueden ayudarnos nuestros compañeros de equipo incluso después de haber pasado por el aro?
- En la vida, ¿cuándo podemos ayudar a animar a los que nos rodean? ¿Qué es útil y qué no lo es?

## MODIFICACIONES

- Se puede jugar en línea. El jugador del final corre hacia el frente para volver a unirse.
- Añade varios aros para pasar.
- Los jugadores deben cerrar los ojos.

## SEGURIDAD

- Los instructores deben poner atención a que los movimientos de los grupos no lesionen a nadie.

# Aro de Helio

## OBJETIVO

- Mover el aro hacia abajo sin dejarlo caer.
- Cooperar con los compañeros de equipo.
- Tener en cuenta las tácticas de equipo.

## EQUIPO

- Un Aro

## PREPARACIÓN

- Hacer un grupo de 5-10 personas con las personas que tienen casi la misma altura.

## REFUERZOS

- Cooperar con todos los miembros del equipo
- Involucrar a todos los miembros al juego.
- Mover el aro en equipo con fluidez.

## MODIFICACIONES

- Se puede utilizar un palo para sostener el hula-hoop en lugar de un dedo.
- Los jugadores pueden cerrar los ojos o intentar mantener el equilibrio sobre una pierna.

## SEGURIDAD

- Los instructores deben asegurarse de que los jugadores estén espaciados uniformemente y no amontonados alrededor del aro.



NIVEL ★★★

## CÓMO JUGAR

- 1 Hacer un círculo de 5-10 personas.
- 2 Todos los miembros del equipo sostienen el aro con un dedo a la altura de los hombros.
- 3 A continuación, los miembros del equipo bajarán el aro.
- 4 Al mover el aro, todos deben tocarlo. Si se cae, el grupo debe volver a empezar.

## DISCUSIÓN

### Mitad del Juego:

- ¿Qué ha supuesto un reto a la hora de bajar el aro?
- ¿De qué otras formas podríamos bajar el aro?

### Final del Juego:

En este juego, podría ser difícil mover a los compañeros si tienes una lesión o discapacidad.

- ¿Para quién podría ser difícil este juego y por qué?
- ¿Cuáles son las tareas cotidianas con las que las personas con discapacidad podrían tener dificultades?

# Cruce del Río

## OBJETIVO

- Llegar de un cono a otro con tu equipo.
- Cooperar con los compañeros de equipo.
- Considerar las tácticas mediante el debate en equipo.

## EQUIPO

- Cinco aros
- Dos conos

## PREPARACIÓN

- Distribuir 5 aros a cada equipo
- Colocar dos conos en línea

## REFUERZOS

- Cooperar con todos los miembros del equipo.
- Involucrar a todos los miembros al juego.
- Disfrutar el juego con todos. No pelear.

## MODIFICACIONES

- Aumentar o reducir el número de aros, jugadores o distancia de juego.

## SEGURIDAD

- Los instructores deben prestar atención a que los participantes no se caigan ni se lesionen.
- Asegúrese de que todos los participantes pasan por los aros de forma segura.



NIVEL ★★

## CÓMO JUGAR

- 1 Hacer un grupo de 5 personas.
- 2 Todos los miembros del grupo agarran un aro y se colocan en línea.
- 3 El grupo tiene que pasar un río utilizando aros (entre los dos conos).
- 4 Tienen que meterse dentro de los aros y determinar cómo hacer para avanzar en la línea.

## DISCUSIÓN

### Mitad del Juego:

- ¿Qué fue lo más difícil de este juego?
- ¿Qué otras estrategias se te ocurren para atravesarla?

### Final del Juego:

Este juego obliga a tu equipo a resolver problemas.

- ¿En qué momentos de nuestras vidas nos enfrentamos a problemas que tenemos que resolver?

# Tren de los Elfos

## OBJETIVO

- Trasladar todos los balones y el equipo al otro lado.
- Cooperar con los compañeros de equipo.
- Considerar las tácticas a través de la discusión en equipo



## EQUIPO

- Cinco aros
- Tres pelotas
- Tres conos

NIVEL ★★ ★

## CÓMO JUGAR

- 1 Hacer un grupo de 5 personas.
- 2 Todos los miembros del grupo agarran un aro.
- 3 El grupo tiene que llevar pelotas desde el cono de salida hasta el cono de llegada, mientras mueven los aros.
- 4 El juego termina cuando todas las pelotas se han movido al cono final.

## PREPARACIÓN

- Distribuir 5 aros y tres pelotas a cada equipo
- Colocar tres conos aleatoriamente.

## REFUERZOS

- Comunícate con todos los miembros del equipo.
- Pasa balones con suavidad para que tu equipo no los deje caer.

## MODIFICACIONES

- Utiliza un lugar más pequeño (por ejemplo, un plato de papel).
- Añade más pelotas/aros.
- Transporta objetos diferentes.

## SEGURIDAD

- Los instructores deben prestar atención a que los participantes no se caigan ni se lesionen.
- Asegurarse de que todos los participantes pasan por los aros de forma segura.

## DISCUSIÓN

### Mitad del Juego:

- ¿Qué fue lo más difícil de esta partida?
- ¿Qué otras estrategias se te ocurren para atravesarla?

### Final del Juego:

Este juego obliga a tu equipo a resolver problemas.

- ¿En qué momentos de nuestras vidas nos enfrentamos a problemas que tenemos que resolver?

# Atasco de Tráfico

## OBJETIVO

- Llegar de un lado a otro de los aros.
- Resolver la tarea cooperando entre todos.
- Disfrutar de la experiencia de trabajar en equipo.

## EQUIPO

- Nueve aros  
(Escalera la opción alternativa)

## PREPARACIÓN

- Colocar nueve aros en línea.

## REFUERZOS

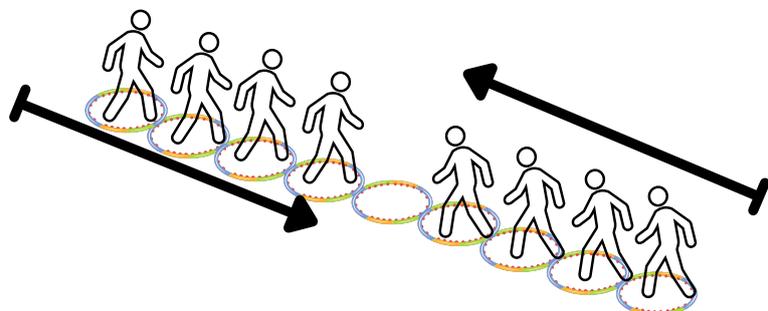
- Cooperar con todos los miembros.
- Considerar la mejor manera de cruzar todos a otro lado.

## MODIFICACIONES

- Pueden cambiar el número de personas y aros.
- Poner tiempo límite

## SEGURIDAD

- Los instructores deben poner atención que ningún participante sea excluido de la actividad.



NIVEL ★★★★★

## CÓMO JUGAR

- 1 Hacer un grupo de 4 personas.
- 2 Todos los miembros del grupo colocan el aro atrás del aro vacío.
- 3 La persona puede avanzar uno por uno. No puede saltarse ningún aro.
- 4 Todos tienen que cruzar al otro lado.

## DISCUSIÓN

### Final del Juego:

- ¿Cómo trabajaste para encontrar la solución?
- ¿Qué fue lo más difícil para ti durante el juego?
- ¡Este juego puede volverse frustrante rápidamente! ¿En qué momentos de tu vida puedes sentirte frustrado?
- ¿Qué formas saludables hay de afrontar la frustración?



# JUEGOS DE DESARROLLO DE CONFIANZA

## META

Desarrollar un espacio seguro y confiable para trabajar juntos.

## OBJETIVOS PRINCIPALES

- Respetar a los demás participantes y a ti mismo.
- Disfrutar de los juegos entre todos.
- Comprender y aceptar las diferencias de los demás miembros.
- Comunicarse abiertamente con confianza e intercambiar buenas ideas.

## RESULTADOS ESPERADOS

- Los participantes intentan adoptar diferentes perspectivas y escuchar los pensamientos e ideas de los demás.
- Los participantes estudian cómo formar un grupo inclusivo para todos.
- Los participantes practican y construyen una comunicación eficaz.

## ACTIVIDADES PARA DESARROLLO DE LA CONFIANZA

- Túnel de Confianza
- Manantial Humano
- Encontrar el Camino
- Agujeros de Serpientes

# Túnel de Confianza

## OBJETIVO

- Atravesar el túnel con seguridad.
- Desarrollar la confianza del equipo.
- Experimentar y participar en la Zona de Estiramiento.
- Generar confianza entre los compañeros de equipo.

## EQUIPO

- No se necesita equipamiento

## PREPARACIÓN

- Decidir una persona quien pasará el túnel.
- Hacer dos líneas y colocarse cara a cara los dos grupos.

## REFUERZOS

- Cada uno debe desempeñar su papel dentro del juego.
- Se anima a los jugadores en fila a esperar hasta el último momento para levantar la mano.

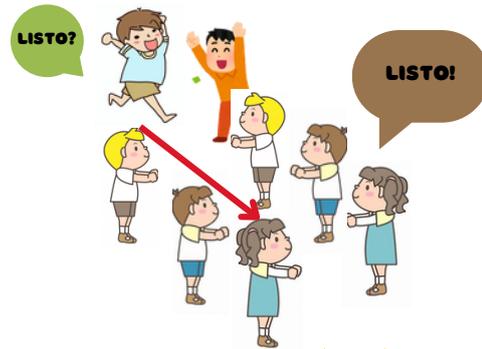
## MODIFICACIONES

### Extensiones

- Pasar corriendo.
- Pasar caminando hacia atrás.
- Los jugadores pueden pasar regateando (fútbol/baloncesto).

## SEGURIDAD

- Las manos extendidas deben estar a la altura de los hombros.
- Los participantes comprueban en voz alta que todos están preparados.
- El líder debe asegurarse de que nadie golpea a los demás a propósito.



NIVEL ★★ ★

## CÓMO JUGAR

- 1 Las personas en líneas poner los brazos estirando al frente.
- 2 Antes de empezar a caminar por el túnel, el jugador seleccionado debe preguntar a todos si están preparados.
- 3 El jugador seleccionado atraviesa el túnel sin detenerse ni cambiar de velocidad.
- 4 A medida que el jugador avanza por el túnel, los jugadores de la fila deben levantar los brazos para permitirle el paso (como la barra de una puerta) y volver a bajarlos rápidamente.
- 5 Repite, permitiendo a todos los jugadores un turno para atravesar el túnel.

## DISCUSIÓN

### Final del Juego:

- ¿Qué sentiste al atravesar el túnel?
- ¿Qué fue lo más difícil para ti durante el juego?
- ¿Pudiste entrar en la Zona de Estiramiento? ¿Te costó entrar en la Zona de Estiramiento?
- ¿Pudiste confiar en tus compañeros de equipo? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿En qué otros momentos te has visto obligado a confiar en los demás?

# Manantial Humano

## OBJETIVO

- Formar un puente seguro con tu compañero.
- Desarrollar la confianza con tu compañero y el grupo.
- Para intentar una tarea que podría ser un poco desafiante o intimidante.

## EQUIPO

- No se necesita equipamiento

## PREPARACIÓN

- Quitar las piedras u otras cosas que puedan dañar a los participantes.
- Hacer parejas con la persona más o menos del mismo tamaño.

## REFUERZOS

- Comunícate con tu compañero para determinar el nivel de desafío.
- Asegúrate de prestar atención y de colocar las manos y los pies correctamente.

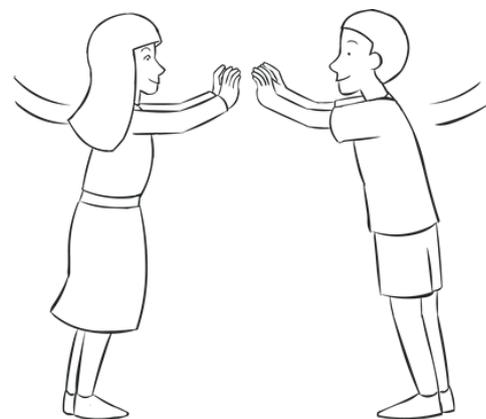
## MODIFICACIONES

### Extensiones

- Como actividad avanzada, la "Caída de confianza" es una opción. (Un jugador cae de espaldas y un compañero lo atrapa).

## SEGURIDAD

- Esta actividad no es una competición. Cada uno debe determinar su nivel de comodidad.
- Los instructores deben prestar atención a los movimientos de las parejas para que nadie se lesione.
- En caso de caída, hay que explicar cómo aterrizar correctamente.



NIVEL ★★ ★

## CÓMO JUGAR

- 1 Formen parejas y colóquense frente a frente con los pies juntos y sitúense las manos a la altura de los ojos.
- 2 Agarra las manos del compañero y da tres pasos hacia atrás.
- 3 A continuación, suelte las manos y manténgase de pie normalmente sin cambiar de posición.
- 4 Vuelve a situar las manos a la altura de los ojos, cae hacia delante y agarra las manos de tu compañero.
- 5 Dé un paso atrás y repita ③ y ④.

## DISCUSIÓN

### Final del Juego:

- ¿Cómo te sentiste cuando caíste?
- ¿Te resultó difícil el reto? ¿Por qué?
- ¿Pudiste confiar en tu compañero? ¿Por qué o por qué no?
- En la vida nos vemos obligados a confiar en quienes nos rodean ¿Se te ocurren situaciones en las que tengas que hacerlo?

# Encontrar el Camino

## OBJETIVO

- Desplazarse por una zona de juego siguiendo las indicaciones de los demás.
- Desarrollar la confianza con el compañero y el grupo.
- Entender lo que se siente al navegar sin tener visión.

## EQUIPO

- Vendas de los ojos.
- Conos

## PREPARACIÓN

- Quitar las piedras u otras cosas que puedan dañar a los participantes.
- Coloca conos en un laberinto o pon obstáculos para que los equipos los pasen.

## REFUERZOS

- Todos deben considerar y comprender la seguridad de la persona ciega.
- Comunícate bien para quitarle el miedo a la persona ciega.

## MODIFICACIONES

### Simplificaciones

- Puede taparse los ojos con las manos del guía.

### Extensiones

- Puede establecer tareas. (coger una pelota y entregarla, etc.)
- Guiar a la persona que no ve de forma no verbal.

## SEGURIDAD

- Asegúrese de que los compañeros no se tiran unos a otros.
- Limitar la velocidad/el número de jugadores para evitar colisiones.



## CÓMO JUGAR

- 1 Por parejas, un jugador se pone una venda en los ojos y el otro guía al compañero que no ve para que camine con seguridad.
- 2 Cuando esté a punto de enfrentarse a un peligro, el apoyo debe ayudar utilizando la voz: "¡Alto/ Gira a la derecha o a la izquierda/ Camina despacio!" o controlando con las manos.
- 3 Trata de pasar los obstáculos.

## DISCUSIÓN

### Final de Juego:

- ¿Cómo se sentían cuando caminaban con los ojos vendados?
- ¿Qué tipo de pistas y orientaciones les resultaron útiles para caminar con confianza?
- ¿Les resultó difícil el reto? ¿Por qué?
- ¿Pudiste confiar en tu compañero? ¿Por qué?
- ¿Cómo ha cambiado tu forma de entender a los que no pueden ver?

# Agujeros de Serpiente

## OBJETIVO

- Mover objetos de un aro a otro.
- Para desarrollar la confianza con su grupo.
- Para entender lo que se siente al navegar sin tener vista.

## EQUIPO

- Vendas para los ojos.
- Aros
- Pelota

## PREPARACIÓN

- Distribuir las vendas de ojos a todos.
- Colocar dos aros en línea y poner una pelota adentro de un aro.

## REFUERZOS

- Confiar en sus compañeros para realizar la tarea.
- Comprender el miedo de ser persona no vidente y la dificultad de la comunicación no verbal.

## MODIFICACIONES

### Simplificaciones

- Pruebe esta actividad sin máscaras para los ojos.
- Se pueden cubrir los ojos con las manos de la persona que está detrás.

### Extensiones

- Se pueden establecer tareas más difíciles (recoger pelotas).
- Añadir más objetos/compañeros de equipo para transportar.

## SEGURIDAD

- Los instructores deben expresar que lo más importante del juego es la cooperación. No es una competición.
- Los instructores deben prestar atención a los movimientos de los grupos para que nadie se lesione.



## CÓMO JUGAR

- 1 Hacer una línea de 5-10 personas.
- 2 Agarra por los hombros a la persona de delante y ponle la venda en los ojos.
- 3 Sólo la persona que está en el último, no tendrá venda y deberá guiar el grupo.
- 4 La persona situada al principio de la fila coge el balón y lo lleva al otro aro.
- 5 Cuando el balón llega al aro, la persona que está detrás, coge la venda de los ojos de la persona que tiene delante y pasa al frente de la fila.

## DISCUSIÓN

### Final del Juego:

- ¿Cómo se sintieron al caminar en grupo con los ojos vendados? ¿Qué da más miedo en pareja o en grupo? ¿Por qué?
- ¿Qué tipo de pistas y orientaciones fueron útiles para caminar con confianza?
- ¿Qué fue lo más difícil de este ejercicio? ¿Cómo superaste la dificultad?

# Reflexiones del Día

Después de las actividades, tómate un tiempo para reflexionar sobre la jornada y comentar los retos y lo que has aprendido de los juegos.

## DESAFÍO POR DECISIÓN

- ¿Has intentado ponerte en la zona de estiramiento?
- ¿Pudiste respetar la decisión de tu compañero y la tuya?
- ¿Pudiste elegir tu respuesta y desafiarte a ti mismo?
- ¿Cambiaste de opinión al comparar antes de participar en las actividades?

## COMPROMISO DE VALORES COMPLETOS

- ¿Has intentado participar activamente en las actividades?
- ¿Fuiste capaz de motivar a tus compañeros de equipo para que trabajaran positivamente?
- ¿Fuiste capaz de velar por tu seguridad y la de tus compañeros de equipo?
- ¿Disfrutaste de los juegos con tus compañeros de equipo?

## CICLO DE APRENDIZAJE EXPERIENCIAL

- ¿Qué aprendiste a través de los juegos?
- ¿Hubo algo útil que puedan aplicar en su vida real?
- ¿Cómo lo aplicarás en su vida diaria?
- ¿Cómo compartirás su experiencia y conocimientos con otros?

# Ejemplo de Planificación de un Taller de DPD\*

Planificación de Taller de Deporte para el Desarrollo (DPD)					UnitedPlay 		
SEDE:	Ciudad de Guatemala, Guatemala			Fecha:	6 de Abril del 2024		
Número de Participantes:	 50	 50	Total:	100	Tiempo total de Sesión:	2 h	0 mins.
<b>Objetivo Principal:</b>					<b>Revisión:</b> ¿Se logró el objetivo principal después de la sesión?		
Promover el desarrollo positivo de la juventud y ofrecer la oportunidad de tener la experiencia de la alegría del esfuerzo y la diversión del deporte.							
<b>Objetivos de Aprendizaje:</b> al final de la sesión, los beneficiarios deben poder:					<b>Revisión:</b> ¿Se alcanzaron los objetivos después de la sesión?		
1. Conocer y expandir red de amistad durante la sesión deportiva							
2. Cooperar respetuosamente con los compañeros de juegos para que se alcanza las metas a través de varias comunicaciones							
3. Conocer la importancia de las reglas y cumplirlas en los juegos y la vida.							
<b>Consecuencias para el próximo taller:</b>							
<b>Cronograma de sesión:</b>							
Hora	Duración	Procedimiento	Contenidos	Instrucción y Consejo			
8:00	60 mins	Preparation	Armado y explicacion voluntarios	Todos			
9:00	15 mins	Welcoming	Welcome speech	Zfit, UPG			
9:15	5 mins	Warm-up	Warm-up	By Rodrigo - Zfit			
9:20	10 mins	Ice-break...	Beat, Everybody Up	Team UPG Ven Manual de Juego 2024 p.7 & p.8			
9:30	30 mins	Main sessi...	Compitiendo por Recursos, Hoop Relay	Team UPG Ven Manual de Juego p.5 Ven Manual de Juego 2024 p.15			
10:00	20 mins	Break	Hidratación	Zfit y Hielos Catalina			
10:20	30 mins	Main sessi...	Futbol 3 Tiempos	Team UPG			
10:50	10 mins	Reflection	Reflexión	Cada equipo			
11:00	15 mins	Conclution	Fotografía oficial y entrega de Kit	Todos			
<b>Revisión:</b> reflexionar sobre lo que salió bien y lo que no							
Positivo				Negativo			
<b>Consecuencias para el próximo taller:</b>							

\*DPD: Deporte Para el Desarrollo

# Plantilla de Planificación de un Taller de DPD

Planificación de Taller de Deporte para el Desarrollo (DPD)				UnitedPlay 	
SEDE:			Fecha:		
Número de Participantes:			Total:	Tiempo total de Sesión:	h mins.
Objetivo Principal:				Revisión: ¿Se logró el objetivo principal después de la sesión?	
Objetivos de Aprendizaje: al final de la sesión, los beneficiarios deben poder				Revisión: ¿Se alcanzaron los objetivos después de la sesión?	
Consecuencias para el próximo taller:					
Cronograma de sesión:					
Hora	Duración	Procedimiento	Contenidos	Instrucción y Consejo	
	mins				
Revisión: reflexionar sobre lo que salió bien y lo que no					
Positivo			Negativo		
Consecuencias para el próximo taller:					

# Agradecimientos

## DISEÑO DE JUEGOS

Hiroki Sakuma

## TRADUCCIONES

Hiroki Sakuma  
Tyler Collymore  
Juan Diego Blas

## DISEÑO

Juan Diego Blas

## BASADO EN

Sport Value Education Program  
Project Adventure

## SUPERVISADO POR

Jun Egawa (Profesor Asociado) Kanda University of International Studies  
Taku Yamaguchi (Profesor Asistente) University of Tsukuba

## REFERENCIAS

- Kolb, Alice & Kolb, David. (2012). Experiential Learning Theory. 10.1007/978-1-4419-1428-6\_227.
- Project Adventure. (n.d.). What is Adventure-Based Learning? <https://www.pa.org/what-is-adventurebased-learning>
- Schoel, Jim, Prouty, Dick, & Radcliffe, Paul. (1989). Islands of healing: A guide to adventure based counseling. Project Adventure.
- University of Tsukuba. (2019). Guidelines for Sport Value Education Program - Case 1 Understanding Persons with Disabilities-

Creado / Derechos de Autor de:

UnitedPlay 

Con el apoyo de:

