

# Explorando la Diversión Activa: Juegos Alternativos para Crear Hábitos Saludables

Educación Física | Recreación | Aprendizaje Colaborativo

## Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de media (15-17 años) se involucren activamente en la práctica de juegos alternativos, fomentando el desarrollo del hábito hacia la actividad física y el deporte. A través de dinámicas colaborativas, los jóvenes descubrirán la importancia de mantener un estilo de vida activo y saludable mientras disfrutan y aprenden nuevas formas de recreación que se alejan de los deportes tradicionales. Los juegos alternativos propuestos son accesibles, inclusivos y fomentan la cooperación, la creatividad y el respeto mutuo.

Este enfoque es relevante para los adolescentes porque aborda sus intereses y necesidades actuales, promoviendo bienestar físico y emocional, así como habilidades sociales que pueden aplicar en su vida cotidiana, en el entorno escolar y en su comunidad. Al trabajar en grupos pequeños con interdependencia positiva y responsabilidad compartida, los estudiantes desarrollarán competencias socioemocionales y motrices que contribuyen a una formación integral.

## Objetivos de Aprendizaje

- Analizar y practicar diferentes juegos alternativos para desarrollar hábitos de actividad física constante.
- Diseñar y ejecutar estrategias colaborativas que faciliten el trabajo en equipo durante la práctica de juegos alternativos.
- Evaluar el papel de la recreación física en el bienestar personal y social.
- Argumentar la importancia de integrar juegos alternativos en su rutina diaria para mejorar la salud y convivencia.

## Recursos Necesarios

- Balones de diferentes tamaños (mínimo 5)
- Conos y marcadores para delimitar espacios (al menos 20)
- Cuerdas para juegos de saltar y tirar (4 unidades)
- Tarjetas con instrucciones de juegos alternativos (impresas, 1 por grupo)
- Silbato para el docente
- Reloj o cronómetro digital
- Hojas y bolígrafos para registro de resultados y reflexión grupal
- Proyector y computadora para videos cortos explicativos (opcional)
- Espacio abierto o cancha multiusos con piso adecuado

## Requisitos Previos

- Conocimiento básico de reglas y dinámicas de algunos juegos tradicionales y alternativos.
- Habilidades motrices básicas desarrolladas (correr, saltar, lanzar, atrapar).
- Experiencia previa en trabajo grupal y actividades colaborativas.
- Comprensión de la importancia de la actividad física para la salud.
- Actitud abierta para experimentar nuevas formas de recreación y respeto por compañeros.

## Actividades

### Sesión 1: Introducción y Primeros Pasos en Juegos Alternativos

#### Fase de Inicio

**Tiempo estimado: 30 minutos**

#### Propósito de la sesión:

Presentar la temática de juegos alternativos y motivar a los estudiantes para que comprendan la importancia de la actividad física y el deporte desde una perspectiva divertida y colaborativa.

#### Activación de conocimientos previos:

- **Docente dice:** "¿Cuáles son sus juegos o deportes favoritos? ¿Han probado juegos diferentes a los tradicionales? ¿Qué sienten cuando practican actividad física?"
- **Estudiantes responden:** Ronda rápida de respuestas y experiencias personales.
- **Docente presenta un video corto (3 minutos) con ejemplos de juegos alternativos para despertar interés.**

#### Motivación y enganche:

**Docente:** Explica que en las próximas sesiones explorarán juegos que no requieren equipamiento costoso ni grandes espacios, fomentando la creatividad y el compañerismo.

#### Contextualización:

**Docente:** "Estos juegos pueden formar parte de su día a día, ayudándolos a mantenerse activos y divertirse con amigos o familiares, fortaleciendo vínculos y salud."

#### Fase de Desarrollo

**Tiempo estimado: 195 minutos**

#### Presentación del contenido:

**Docente:** Divide la clase en grupos de 4 estudiantes y entrega a cada grupo una tarjeta con la descripción de un juego alternativo (por ejemplo: "El pañuelo", "Carrera de relevos con obstáculos", "Saltar la cuerda en equipo"). Explica que durante la sesión trabajarán en descubrir las reglas, practicar y luego compartir sus experiencias con los demás.

### **Actividad 1: Descubriendo y practicando juegos alternativos**

- **Objetivo:** Analizar y practicar juegos alternativos para fomentar la actividad física.
- **Instrucciones:**
  - Cada grupo lee y discute las reglas del juego asignado.
  - Preparan el espacio con la ayuda del docente para practicar su juego.
  - Practican el juego durante 40 minutos, asegurando que todos participen.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes
- **Producto:** Práctica activa y dominio básico del juego asignado.
- **Rol docente:** Observa, corrige reglas, fomenta la cooperación y seguridad.
- **Tiempo:** 50 minutos

### **Actividad 2: Rotación de juegos y evaluación entre pares**

- **Objetivo:** Evaluar y argumentar la importancia de diferentes juegos alternativos.
- **Instrucciones:**
  - Los grupos rotan para probar los juegos que otros han practicado.
  - En cada estación, juegan por 15 minutos y luego discuten brevemente qué les gustó y qué retos encontraron.
  - Registran en una hoja grupal sus observaciones y opiniones.
- **Organización:** Grupos de 4, rotando por estaciones
- **Producto:** Registro escrito de observaciones y valoración colaborativa.
- **Rol docente:** Facilita transiciones, motiva y recoge comentarios para retroalimentar.
- **Tiempo:** 90 minutos

### **Actividad 3: Diseño colaborativo de un juego alternativo**

- **Objetivo:** Diseñar estrategias colaborativas y fomentar la creatividad en juegos alternativos.
- **Instrucciones:**
  - Cada grupo crea un juego alternativo nuevo, estableciendo reglas, objetivos y materiales necesarios.
  - Escriben las reglas claras y preparan una pequeña presentación para explicar su juego a la clase.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes
- **Producto:** Documento con reglas del juego y presentación oral.
- **Rol docente:** Orienta, promueve inclusión de todos los miembros y fomenta el pensamiento crítico.
- **Tiempo:** 55 minutos

### **Diferenciación:**

- **Para estudiantes que terminan antes:** Invitar a liderar la organización de la siguiente actividad o a crear variaciones en los juegos.
- **Para estudiantes que necesitan apoyo:** Asignar roles específicos más sencillos (contador de puntos, organizador de materiales) y ofrecer acompañamiento cercano.

### **Transiciones:**

Al terminar cada actividad, el docente reúne brevemente a todos para conectar lo aprendido, preguntar impresiones rápidas y explicar la siguiente actividad, manteniendo la energía y la atención.

### **Fase de Cierre**

**Tiempo estimado: 15 minutos**

#### **Síntesis:**

Los grupos elaboran un mapa mental colectivo en la pizarra con los beneficios de los juegos alternativos practicados y cómo pueden incorporarlos en su vida diaria.

#### **Reflexión metacognitiva:**

- ¿Qué aprendí hoy sobre los juegos alternativos y la importancia de la actividad física?
- ¿Cómo puedo incluir estos juegos en mi rutina diaria para mantenerme activo?
- ¿Qué habilidades colaborativas desarrollé durante la sesión?

#### **Retroalimentación:**

El docente ofrece comentarios positivos sobre la participación y los logros de cada grupo, destacando el esfuerzo colaborativo y la creatividad. Sugiere mejoras para futuros encuentros.

#### **Transferencia:**

Se invita a los estudiantes a compartir con su familia o amigos uno de los juegos aprendidos y practicarlo fuera del aula antes de la próxima sesión.

#### **Tarea o reto:**

Probar en casa o con amigos un juego alternativo de la sesión y traer un breve reporte escrito o verbal sobre la experiencia para compartir en la siguiente clase.

## **Sesión 2: Profundizando en la Práctica Colaborativa de Juegos Alternativos**

### **Fase de Inicio**

**Tiempo estimado: 20 minutos**

## Propósito de la sesión:

Recordar lo aprendido y motivar a los estudiantes a mejorar sus habilidades colaborativas y técnicas en juegos alternativos.

## Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué juegos probaron en casa o fuera del aula? ¿Cómo fue la experiencia? ¿Con quién jugaron?"
- **Estudiantes:** Comparten sus respuestas en parejas y luego en plenaria.

## Motivación y enganche:

**Docente:** Propone un reto grupal: "Hoy vamos a formar equipos para competir sanamente en una mini liga de juegos alternativos, poniendo en práctica lo que diseñamos y aprendimos."

## Contextualización:

**Docente:** Relaciona el reto con la importancia del trabajo en equipo en deportes, recreación y situaciones cotidianas.

## Fase de Desarrollo

### Tiempo estimado: 210 minutos

#### Actividad 1: Calentamiento dinámico en equipos

- **Objetivo:** Preparar el cuerpo y fomentar la cohesión grupal.
- **Instrucciones:**
  - En grupos, crean una rutina de calentamiento de 10 minutos que incluya movimientos básicos y que todos puedan seguir.
  - Ejecutan la rutina en conjunto.
- **Organización:** Grupos de 4-5 estudiantes
- **Producto:** Rutina de calentamiento y ejecución grupal.
- **Rol docente:** Supervisar técnica y promover participación.
- **Tiempo:** 30 minutos

#### Actividad 2: Mini liga de juegos alternativos

- **Objetivo:** Practicar juegos alternativos en contexto competitivo y colaborativo.
- **Instrucciones:**
  - Los grupos se enfrentan en juegos previamente diseñados o practicados.
  - Cada juego dura 15 minutos con tiempos de descanso y retroalimentación entre ellos.
  - Se registran resultados y aprendizajes.

- **Organización:** Equipos de 4-5 estudiantes
- **Producto:** Resultados de juegos y reflexión grupal.
- **Rol docente:** Moderar, arbitrar y fomentar respeto y espíritu deportivo.
- **Tiempo:** 150 minutos

### **Actividad 3: Reflexión colaborativa en grupos**

- **Objetivo:** Evaluar el trabajo en equipo y la práctica de juegos.
- **Instrucciones:**
  - En grupos, responden preguntas guiadas sobre qué funcionó bien y qué mejorar.
  - Comparten conclusiones con el grupo grande.
- **Organización:** Grupos pequeños y plenaria
- **Producto:** Lista de fortalezas y áreas de mejora.
- **Rol docente:** Facilitar diálogo y guiar reflexiones.
- **Tiempo:** 30 minutos

### **Diferenciación:**

- Para quienes avanzan rápido: asignar rol de ayudantes en la organización de la mini liga.
- Para quienes necesitan apoyo: dar instrucciones escritas y acompañamiento individual.

### **Transiciones:**

Se utiliza música motivacional para pasar de la actividad de calentamiento a la competencia, y pausas activas para mantener energía entre juegos.

### **Fase de Cierre**

#### **Tiempo estimado: 10 minutos**

### **Síntesis:**

Se realiza un cierre en ronda donde cada estudiante dice una palabra o frase que describa su experiencia del día.

### **Reflexión metacognitiva:**

- ¿Cómo contribuyó tu grupo al éxito en los juegos?
- ¿Qué aprendiste sobre la colaboración y la actividad física hoy?
- ¿Qué hábitos saludables quisieras mantener?

### **Retroalimentación:**

El docente reconoce esfuerzos y avances, destacando la importancia de la constancia y el respeto.

### **Transferencia:**

Invitación a practicar un juego en familia o con amigos antes de la siguiente sesión.

### **Tarea:**

Registrar en una hoja cómo y cuándo practicaron un juego alternativo durante la semana.

## **Evaluación**

### **Tipo de evaluación:**

- **Diagnóstica:** Al inicio de la primera sesión mediante preguntas activadoras.
- **Formativa:** Durante las actividades prácticas y reflexivas en cada sesión, con observación directa y registro de participación.
- **Sumativa:** En la última sesión mediante presentación de juegos diseñados, autoevaluación y coevaluación grupal.

### **Criterios de evaluación:**

- Participa activamente y colabora en las actividades grupales (vinculado a diseñar y ejecutar estrategias colaborativas).
- Aplica las reglas de los juegos alternativos correctamente y promueve un ambiente respetuoso (vinculado a analizar y practicar juegos alternativos).
- Demuestra reflexión crítica sobre la importancia de la actividad física y los hábitos saludables (vinculado a evaluar y argumentar la importancia).
- Diseña y presenta un juego alternativo con reglas claras y participación equitativa (vinculado a diseñar estrategias colaborativas).

### **Instrumentos sugeridos:**

- Lista de cotejo para observación de participación y cumplimiento de normas.
- Rúbrica para evaluación de juegos diseñados y presentaciones.
- Registros escritos de reflexiones y autoevaluaciones.
- Co-evaluación grupal para valorar colaboración y respeto.

### **Evidencias de aprendizaje:**

- Registro de participación activa y colaboración durante las sesiones.
- Documentos con reglas y presentaciones de juegos alternativos creados.
- Respuestas escritas o verbales en reflexiones metacognitivas.
- Reporte o diario de práctica personal fuera del aula.

## **Enriquecimientos**

### **Inicio - Activar**

## **Actividad para Activar Conocimientos Previos: "Mapa Mental Colaborativo de Juegos y Actividad Física"**

**Duración:** 8 minutos

**Objetivo de la actividad:** Reconocer y compartir experiencias previas relacionadas con juegos alternativos y hábitos de actividad física para conectar con el desarrollo del hábito de la actividad física y el deporte.

### **Descripción:**

Se propone una dinámica rápida y colaborativa que permita a los estudiantes expresar y organizar sus conocimientos y experiencias previas sobre juegos alternativos y la práctica habitual de actividad física. Esto facilitará la conexión con los nuevos contenidos y fomentará la reflexión sobre la importancia de crear hábitos saludables.

- **Paso 1 (2 minutos):** El docente divide a los estudiantes en grupos pequeños de 4 a 5 integrantes.
- **Paso 2 (4 minutos):** Cada grupo recibe una hoja grande o pizarra pequeña para crear un mapa mental. En el centro escriben "Juegos Alternativos y Actividad Física". A partir de ahí, los estudiantes colaboran para anotar palabras, juegos, hábitos, beneficios, o experiencias que relacionen con el tema.
- **Paso 3 (2 minutos):** Cada grupo comparte brevemente con la clase uno o dos aspectos interesantes de su mapa mental. El docente complementa y conecta las ideas con los objetivos de la sesión.

**Relación con los objetivos de aprendizaje:** Esta actividad incentiva la reflexión sobre la actividad física y el deporte, despierta el interés y ayuda a identificar conocimientos previos y actitudes hacia los juegos alternativos, sentando las bases para desarrollar el hábito de la actividad física de manera colaborativa.

## **Desarrollo - Ejemplos**

### **Ejemplos Prácticos para la Metodología de Aprendizaje Colaborativo**

Para que los estudiantes de media (15-17 años) desarrollen el hábito de la actividad física y el deporte a través de juegos alternativos, se proponen las siguientes actividades colaborativas que pueden implementarse a lo largo de las 6 sesiones de 4 horas cada una:

- **Creación y Adaptación de Juegos:** En equipos de 4-5 estudiantes, los grupos diseñan un juego alternativo combinando elementos de deportes tradicionales y juegos recreativos. Deben definir reglas, materiales y objetivos, luego presentan y prueban su juego con otros equipos. Esto promueve la creatividad, la colaboración y el compromiso con la actividad física.
- **Rotación de Juegos Alternativos:** Organizar estaciones con diferentes juegos alternativos (por ejemplo, frisbee golf, kin-ball, dodgeball modificado, juegos con cuerda) donde los grupos rotan cada 30-40 minutos. Al final, cada grupo reflexiona en conjunto sobre cuál juego fue más divertido y por qué, discutiendo cómo estos juegos pueden integrarse a su rutina para fomentar la actividad física.
- **Planificación de una Jornada Deportiva Escolar:** Los estudiantes, en grupos, planean una jornada deportiva que incluya juegos alternativos para toda la escuela o curso. Deben colaborar en logística, promoción, roles y evaluación del impacto. Esta actividad los involucra en la toma de decisiones y refuerza el compromiso con la

actividad física.

- **Evaluación entre Pares:** Después de practicar un juego alternativo, cada grupo proporciona retroalimentación constructiva a otro grupo sobre aspectos como trabajo en equipo, cumplimiento de reglas, y nivel de actividad física, fomentando la crítica positiva y la autoevaluación.

### Casos de Estudio para Reflexión y Discusión Colaborativa

| Caso                                         | Descripción                                                                                                                                                                                  | Actividad Colaborativa                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Integración de Juegos en la Vida Diaria      | Un grupo de estudiantes que tenía poco interés en deportes tradicionales descubre que los juegos alternativos les permiten divertirse y mantenerse activos sin la presión de la competencia. | En grupos, analizar cómo los juegos alternativos pueden motivar a diferentes tipos de estudiantes. Proponer estrategias para incluir estos juegos en su rutina diaria o en eventos escolares. |
| Superando la Falta de Materiales             | Una escuela con recursos limitados adapta juegos alternativos usando materiales reciclados o elementos cotidianos, promoviendo la creatividad y la participación.                            | Discusión en grupos para idear juegos alternativos que requieran materiales accesibles, luego diseñar un plan para implementarlos en su entorno escolar.                                      |
| Trabajo en Equipo y Resolución de Conflictos | Durante un juego alternativo, un grupo enfrenta desacuerdos sobre las reglas y roles, pero logra resolverlos mediante comunicación y consenso.                                               | Los estudiantes analizan el caso y en equipos discuten técnicas de comunicación efectiva y resolución de conflictos que pueden aplicar en sus actividades físicas y deportivas.               |
| Impacto en la Salud y Bienestar              | Un grupo de estudiantes documenta mejoras en su energía y estado de ánimo tras incorporar juegos alternativos en sus recreos diarios.                                                        | En equipos, los estudiantes reflexionan sobre la relación entre actividad física, salud mental y bienestar, y crean campañas para fomentar estos juegos entre sus compañeros.                 |

Estas actividades y casos permiten a los estudiantes experimentar, reflexionar y colaborar para desarrollar un hábito de actividad física a través de juegos alternativos, alineándose con el objetivo del plan de clase y la metodología de aprendizaje colaborativo.

### Cierre - Reflexionar

#### Preguntas de Reflexión Metacognitiva para el Cierre

- ¿Cómo crees que los juegos alternativos que practicamos pueden ayudarte a mantener una rutina constante de actividad física?
- ¿Qué aspectos de los juegos que jugamos te parecieron más divertidos y cómo crees que esa diversión puede motivarte a seguir activo?
- ¿En qué momentos sentiste que trabajar en equipo te ayudó a mejorar en los juegos y cómo se relaciona esto con la colaboración en la vida diaria?

- ¿Qué desafíos encontraste al practicar estos juegos y cómo lograste superarlos?
- ¿De qué manera piensas que desarrollar el hábito de participar en juegos alternativos puede influir en tu salud física y bienestar general?
- ¿Cómo podrías incorporar lo aprendido en estas sesiones en tus actividades diarias o con tus amigos fuera del colegio?
- ¿Qué estrategias aprendiste para mantener la motivación cuando la actividad física se vuelve difícil o aburrida?

## Actividades de Reflexión Metacognitiva para el Cierre

- **Diario Personal de Aprendizaje:** Cada estudiante escribirá una breve reflexión sobre cómo se sintió durante las sesiones, qué aprendió sobre la importancia de la actividad física y qué hábitos piensa implementar para mantenerse activo.
- **Discusión en Pequeños Grupos:** En grupos de 4 o 5, los estudiantes compartirán sus respuestas a las preguntas anteriores y discutirán ideas para mantener el hábito de la actividad física y el deporte en su vida cotidiana.
- **Mapa Conceptual Colaborativo:** Como grupo clase, crear un mapa conceptual en el que identifiquen los beneficios físicos, sociales y emocionales de los juegos alternativos y cómo estos contribuyen a desarrollar hábitos saludables.
- **Plan de Acción Personal:** Cada estudiante diseñará un plan sencillo con pasos concretos para practicar actividad física regularmente, incorporando alguno de los juegos alternativos aprendidos.
- **Autoevaluación con Rúbrica Simplificada:** Los estudiantes evaluarán su propio compromiso y participación durante las sesiones, reflexionando sobre qué tan constantes han sido y qué pueden mejorar para desarrollar el hábito.

## Recomendaciones - Competencias

### 1. Competencias Cognitivas

Para el nivel de estudiantes de media (15-17 años) y el tema de juegos alternativos, se pueden potenciar las siguientes competencias cognitivas:

- **Creatividad:** Al explorar juegos alternativos y diseñar adaptaciones o variaciones, los estudiantes ejercitan la generación de ideas nuevas y originales.
- **Resolución de Problemas:** Durante la práctica de juegos, surgen retos relacionados con reglas, organización y dinámica grupal que requieren análisis y soluciones colaborativas.
- **Pensamiento Crítico:** Al reflexionar sobre la experiencia de juego, su impacto en la salud y la colaboración, pueden evaluar y cuestionar sus hábitos y actitudes hacia la actividad física.

### Modificaciones específicas a actividades existentes:

- Incorporar una fase en cada sesión donde los grupos propongan una variante del juego asignado, justificando cómo mejora la diversión o la participación.

- Incluir momentos para que los estudiantes identifiquen y resuelvan problemas surgidos durante el juego, por ejemplo, reglas confusas o dificultades de coordinación.
- Al finalizar cada juego, realizar un breve análisis grupal donde se discutan qué funcionó bien, qué se podría mejorar y cómo se sintieron durante la práctica.

#### **Técnicas de facilitación para el docente:**

- Usar preguntas abiertas que fomenten la reflexión y el pensamiento crítico, como: "¿Qué harían diferente para que todos se diviertan más?"
- Aplicar técnicas de lluvia de ideas para diseñar variantes de juegos.
- Promover la autorregulación del aprendizaje mediante el diálogo entre pares y el autoevaluación de la participación.

## **2. Competencias Interpersonales**

Para estudiantes de 15-17 años, las siguientes competencias interpersonales son clave y se alinean con la metodología de aprendizaje colaborativo:

- **Colaboración:** Fundamental para la organización y práctica de juegos en grupos pequeños.
- **Comunicación:** Esencial para negociar roles, explicar reglas y compartir experiencias.
- **Conciencia Socioemocional:** Para reconocer emociones propias y ajenas durante el juego, facilitando la empatía y la resolución pacífica de conflictos.

#### **Estrategias de trabajo colaborativo:**

- Asignar roles rotativos dentro de cada grupo (por ejemplo, líder, moderador, árbitro), para que todos practiquen distintas habilidades sociales.
- Utilizar dinámicas de “tiempo fuera” donde el grupo se detenga para reflexionar sobre la cooperación y el respeto durante el juego.
- Promover la coevaluación, donde cada estudiante retroalimente a sus compañeros sobre aspectos de trabajo en equipo y comunicación.

#### **Puntos de reflexión adaptados al nivel:**

- ¿Cómo nos ayudamos para que todos participen y se sientan incluidos?
- ¿Qué emociones experimenté durante el juego y cómo influyeron en mi comportamiento?
- ¿Cómo resolvimos los desacuerdos o confusiones dentro del grupo?

## **3. Actitudes y Valores**

Es importante integrar momentos para el desarrollo de actitudes y valores que apoyen el hábito de la actividad física y el deporte:

- **Responsabilidad:** Al preparar el espacio y respetar las reglas del juego.
- **Adaptabilidad:** Cuando los estudiantes ajustan las reglas o enfrentan imprevistos en la dinámica.
- **Resiliencia:** Para perseverar ante dificultades o errores durante la práctica.
- **Curiosidad:** Incentivada al explorar juegos nuevos y desconocidos.

- **Mentalidad de Crecimiento:** Fomentar el aprendizaje a través del error y la mejora continua.

#### **Momentos específicos para desarrollar estas actitudes:**

- Al inicio de cada sesión, plantear breves preguntas motivadoras para conectar con la curiosidad y la apertura a nuevas experiencias.
- Durante la práctica, el docente puede señalar ejemplos de adaptabilidad y resiliencia observados en los estudiantes.
- Al final de cada sesión, realizar una reflexión guiada con preguntas como:

|                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------|
| ¿Qué aprendí hoy sobre mi capacidad para adaptarme a situaciones nuevas?       |
| ¿Cómo me sentí cuando cometí un error y qué hice para superarlo?               |
| ¿Qué puedo hacer para ser más responsable con mi salud y la de mis compañeros? |

#### **Actividades breves sugeridas:**

- Diarios de reflexión personal escritos (2-3 minutos) al finalizar cada sesión.
- Dinámicas de reconocimiento entre pares, donde se valoren actitudes positivas observadas en el grupo.

### **Recomendaciones - Dei**

#### **Diversidad**

- **Adaptación de actividades para capacidades diversas:** En la práctica de juegos alternativos, ofrezca variantes que permitan la participación de estudiantes con diferentes niveles de habilidad física. Por ejemplo, en "El pañuelo", permita que estudiantes con dificultades motrices utilicen movimientos alternativos (como caminar en lugar de correr) o participen en roles de arbitraje o coordinación. Esto garantiza que todos puedan integrarse activamente y sentirse valorados.
- **Incorporación de contextos culturales diversos:** Invite a los estudiantes a aportar juegos tradicionales o alternativos propios de sus comunidades o culturas de origen para incluirlos en las actividades. Esto puede realizarse durante la fase de activación de conocimientos previos o en la presentación de juegos alternativos, enriqueciendo la experiencia y promoviendo el respeto intercultural.
- **Uso de lenguaje inclusivo y multilingüe:** Durante las explicaciones y entrega de tarjetas con reglas, utilice un lenguaje claro, sencillo y evite tecnicismos. Si hay estudiantes con diferentes lenguas maternas, proporcione apoyos visuales como pictogramas o imágenes para facilitar la comprensión. Esto favorece la participación equitativa y disminuye barreras comunicativas.

*Impacto positivo:* Estas medidas reconocen y valoran las diferencias individuales, generando un ambiente donde cada estudiante se siente respetado y motivado a participar activamente, fortaleciendo la cohesión grupal y el aprendizaje colaborativo.

#### **Equidad de Género**

- **Roles equitativos en equipos mixtos:** Durante la formación de grupos y la práctica de juegos, asegúrese que estudiantes de todos los géneros tengan igual oportunidad de ocupar diferentes roles (líder, árbitro, participante activo), evitando estereotipos como asignar solo a los varones tareas físicas intensas o a las mujeres roles pasivos. Por ejemplo, en la "Carrera de relevos", promueva que todos los integrantes corran o realicen el mismo esfuerzo.
- **Cuestionar estereotipos en la discusión inicial:** En la ronda de experiencias personales, invite a reflexionar sobre cómo los estereotipos de género pueden influir en las preferencias deportivas. Por ejemplo, pregunte: "¿Creen que hay juegos o deportes para niñas o niños? ¿Por qué?" Esto sensibiliza y abre el diálogo sobre igualdad.
- **Material visual inclusivo:** Seleccione videos y materiales que muestren a personas de diversos géneros participando activamente en juegos alternativos, para romper patrones de representación tradicional y motivar a todos los estudiantes.

*Impacto positivo:* Estas estrategias contribuyen a dismantelar prejuicios de género, fomentan la confianza de todos los estudiantes para participar en igualdad de condiciones y enriquecen la experiencia educativa con perspectivas diversas.

## Inclusión

- **Adaptaciones para estudiantes con necesidades educativas especiales:** Identifique anticipadamente estudiantes con limitaciones motrices, sensoriales o cognitivas y diseñe adaptaciones específicas para cada juego. Por ejemplo, para "Saltar la cuerda en equipo", permita que estudiantes con movilidad reducida participen con cuerdas adaptadas o en roles de coordinación y conteo.
- **Espacios accesibles y seguros:** Organice el espacio físico asegurando accesibilidad para todos (rampas, superficies niveladas) y reduzca riesgos. Esto facilita la participación plena y evita exclusiones por barreras físicas.
- **Estrategias de evaluación inclusiva:** Evalúe la participación y el esfuerzo individual y grupal considerando las adaptaciones y capacidades de cada estudiante, utilizando rúbricas flexibles que valoren la colaboración, respeto y mejora personal más allá del rendimiento físico puro.

*Impacto positivo:* Garantiza que estudiantes con diversas necesidades puedan integrarse con igualdad, potenciando su autoestima y sentido de pertenencia, lo que favorece el desarrollo de hábitos saludables y el disfrute del deporte.