



UN CURRÍCULO DE DEPORTE PARA EL DESARROLLO

¡Bienvenidos!

Desde el año 2003, GirlSportWorks (GSW) ha promovido el liderazgo, la autoestima, el trabajo en equipo, la comunicación, y hábitos saludables para niñas en Cusco, Perú, a través de la actividad física.

GSW provee un currículo de deporte para el desarrollo a niñas de ocho a diecisiete años. Cada año, dos representantes reciben entrenamiento y el currículo de GSW, que se usan para dar clases en múltiples escuelas y barrios de bajos recursos. A lo largo de un año, las representantes típicamente enseñan un segmento de deporte por tres semanas (dos clases de dos horas por cada semana), seguido por un segmento de habilidades de la vida por una semana (dos clases de dos horas). Aunque GSW trabaja con mujeres, las lecciones son apropiadas para todos — ¡todos los jóvenes pueden desarrollar habilidades de la vida y practicar deporte!

Este documento es una versión extraída y condensada del entrenamiento de educadores y el currículo de GSW. El entrenamiento de educadores se enfoca en cuatro áreas principales:

- Metodologías del aprendizaje aplicado y experiencial
- Técnicas y métodos de instrucción
- Pilares de un currículo de deporte para el desarrollo
- La importancia de evaluar el programa

El currículo de GSW incluye once segmentos de deporte y cinco segmentos de habilidades de la vida. Las lecciones de habilidades de la vida, o las lecciones fundamentales, incluidas en el currículo son las siguientes:

- *El liderazgo y la autoestima* para realizar la potencial de motivar a los demás, de buscar oportunidades, y de tomar decisiones con sensibilidad.
- *El trabajo en equipo* para empoderar a otras mujeres en la comunidad y crear autoestima entre colegas.
- *La comunicación* para intercambiar ideas y pensamientos que promueven cambio significativo en la comunidad.
- *Hábitos saludables* para tomar mejores decisiones sobre la comida, la actividad física, y el medio ambiente.

GSW espera compartir nuestras filosofías, recursos, y más de quince años de experiencia para ayudar a otros educadores y organizaciones a usar el deporte para el desarrollo.

Saludos,

El equipo de GirlSportWorks
contactus@girlsportworks.org

TABLA DE CONTENIDOS

Entrenamiento de educadores	3
Lección 1 – Mentalidad, habilidades, y herramientas	3
Lección 2 – El aprendizaje experiencial	3
Lección 3 – Los estilos de aprendizaje: cada persona aprende de manera diferente	5
Lección 4 – Diseño del currículo: el modelo de 4-a	6
Lección 5 – La educación participativa	6
Lección 6 – Desarrollar habilidades de facilitación	8
Lección 7 – La flexibilidad estructurada	Error! Bookmark not defined.
Resumen del currículo	11
Diseño del currículo	Error! Bookmark not defined.
Asistencia	Error! Bookmark not defined.
Disciplina	12
La primera clase	13
Líderes	Error! Bookmark not defined.
Calentamiento	14
Al fin de la clase	14
Ocasiones especiales	15
Monitorizar, evaluar, y reflexionar	15
Currículo fundamental	167
Formulario de una lección fundamental	167
Lección fundamental ejemplo 1	178
Lección fundamental ejemplo 2	20
Currículo de deporte	223
Formulario de una lección de deporte	223
Lección de deporte ejemplo 1	234
Lección de deporte ejemplo 2	Error! Bookmark not defined.6
Apéndice a: lecciones fundamentales	279
Apéndice b: lecciones de deporte	30

Entrenamiento de educadores

Este entrenamiento para educadores quienes enseñan habilidades de la vida o el desarrollo a través de la actividad física presenta información que puede ayudar con el diseño de lecciones y actividades de deportes.

Lección 1 – Mentalidad, habilidades, y herramientas

Líderes y estudiantes tienen 3 características principales: su mentalidad, sus habilidades, y sus herramientas.

1) Mentalidad

Definición: Una actitud establecida

Ejemplos: Ser positivo, ser flexible, ser paciente

2) Habilidades

Definición: La gama de las habilidades o talentos de una persona

Ejemplos: Aptitud para los deportes, experiencia trabajando con los jóvenes

3) Herramientas

Definición: Una colección de instrumentos, máquinas, o cualquier cosa que se usa como medio de cumplir un deber o propósito

Ejemplos: Este currículo, otros recursos similares

Educadores deben tratar de desarrollar estas tres dimensiones y hacer que sus participantes sean conscientes de ellas.

Lección 2 – El aprendizaje experiencial

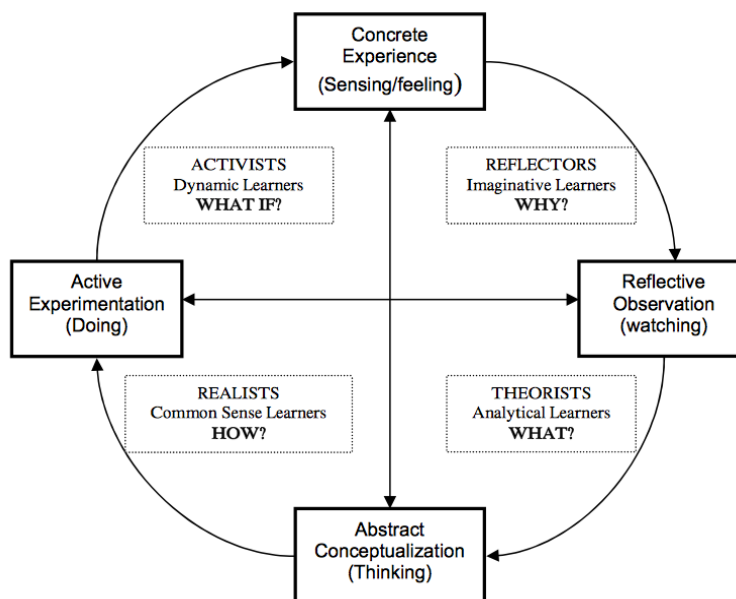
Entender las distintas maneras en las cuales estudiantes aprenden es esencial para enseñar con éxito. La estrategia filosófica de la educación de los deportes y de las habilidades de la vida que se usa en este currículo se basa en la teoría del aprendizaje experiencial de Kolb (Kolb's experiential learning theory).

La teoría del aprendizaje de Kolb tiene dos dimensiones y está dividida en cuatro etapas (consulte la figura 1). La primera dimensión es un espectro. A un extremo hay la fase de la experimentación activa (hacer) y al otro extremo hay la fase de la observación reflexiva (observar). La segunda dimensión es un espectro de procesos de pensamientos y emociones. La fase de la experiencia concreta (sentir) está a un lado, y al otro lado está la conceptualización abstracta (pensar). Las cuatro etapas del proceso de aprendizaje y las actividades educacionales preferidas por cada tipo de estudiante se describen a continuación:

- Sentir (*experiencia concreta*) – Esta dimensión representa una estrategia receptiva de aprendizaje que se basa en la experiencia. Esta estrategia depende de los juicios que surgen a partir de los sentimientos. Estos estudiantes andan mejor cuando pueden participar en ejemplos específicos. Esta etapa del aprendizaje se depende más de sus colegas que de la autoridad. El trabajo en equipo y la valoración de colegas frecuentemente son más útiles que lecturas teóricas. Actividades deben aplicar las habilidades aprendidas. El educador actúa como un ayudante para este estudiante autocontrolado.

- Observar (*observación reflexiva*) – Esta etapa se basa en la observación minuciosa en juzgar o formarse una opinión. Estos estudiantes prefieren clases que permitan la observación imparcial. Suelen ser estudiantes visuales y auditivos. Este estudiante quiere que el profesor provee una interpretación experta. Buscan un instructor que es un supervisor y un guía.
- Pensar (*conceptualización abstracta*) – Este estudiante se orienta más a cosas o símbolos que a otra gente. Prefieren estar en una clase impersonal, dirigida por una figura de autoridad, y que enfatiza la teoría y el análisis sistemático. A estudiantes en esta fase se frustra el aprendizaje poco estructurado que usa ejercicios o simulaciones. Los casos prácticos, las lecturas teóricas, y los ejercicios de pensamiento reflexivo son más útiles para estos estudiantes.
- Hacer (*experimentación activa*) – Individuos en esta fase aprenden mejor cuando pueden participar en proyectos, tareas, or debates en grupo. Tienen aversión al aprendizaje pasivo, como por ejemplo las conferencias. Este estudiante quiere tocar a todo. La resolución de problemas, los debates en grupo, la valoración de colegas, y tareas autodirigidas ayudan a este estudiante. Este estudiante quiere ver a todo y determinar su propio criterio para la relevancia del material.

La gente aprende por una combinación de cómo reaccionan a las tareas y que piensan de las tareas. Este estilo combinado de aprendizaje se representa con los cuatro cuadrantes que se forman por la intersección de las dos líneas. Estos cuadrantes forman los estilos personales de aprendizaje en el esquema a continuación, y se identifica como reflexivos, teóricos, pragmáticos, y activos.



El modelo de Kolb se basa en la intersección de las dos líneas que representan tareas (horizontal) y pensamientos/emociones (vertical). Las líneas marcan cuatro cuadrantes que representan los distintos estilos de aprender.

Reflexivos (espectadores) usan la *observación reflexiva* y la *experiencia concreta* (diarios, lluvia de ideas) para aprender. Entrenamiento incluye lecciones con mucho tiempo para reflexionar; el educador debe ser un guía que puede proveer una interpretación experta. La fortaleza de estos estudiantes es su habilidad de imaginar. Frecuentemente se interesa la gente y las emociones.

Teóricos (pensadores) usan la *conceptualización abstracta* y la *observación reflexiva* (conferencias, papeles, analogías) para aprender. Entrenamiento incluye casos prácticos, lecturas teóricas, y pensar sólo. La fortaleza de estos estudiantes es su habilidad de crear modelos teóricos. Este estilo de aprendizaje es más característico de la ciencia pura que de la ciencia aplicada.

Pragmáticos (sentadores) usan la *conceptualización abstracta* y la *experimentación activa* para aprender. Entrenamiento incluye la valoración de colegas y actividades que aplican ciertas habilidades. Prefieren preocuparse de cosas en vez de personas.

Activos (hacedores) usan la *experiencia concreta* y la *experimentación activa* para aprender (simulaciones, casos prácticos, y tareas). Entrenamiento incluye practicar una habilidad, la resolución de problemas, discusiones en grupos pequeños, y la valoración de colegas. Se nombran adaptadores porque adaptan muy bien a varias circunstancias. Tienden a resolver problemas intuitivamente.

Un ejemplo de la teoría del aprendizaje experiencial de Kolb es aprender no tocar una olla caliente para que no se quemé. En un análisis usando las fases de Kolb:

- La acción de tocar la olla es una experiencia concreta.
- La reacción al toque es una observación reflexiva.
- La lección en sí es una conceptualización abstracta.
- La habilidad de no repetir el error es parte de la experimentación activa o la aplicación.

Es importante reconocer el poder del aprendizaje experiencial y su relación a la adquisición de nuevas habilidades, información, y conceptos.

Lección 3 – Estilos de aprendizaje: cada persona aprende de manera diferente

Reconocer y entender los estilos de aprendizaje puede ayudar a educadores a maximizar oportunidades para aprender. Proveer instrucción en un espacio seguro que incluye cada de los estilos de aprendizaje también garantiza que un grupo diverso de estudiantes pueda cumplir los objetivos de la lección.

Los siete estilos de aprendizaje son:

- Visual (espacial) – Prefiere usar dibujos, imágenes, y entendimiento espacial.
- Aural (auditivo) – Prefiere usar sonido o la música.
- Verbal (lingüístico) – Prefiere usar palabras, en hablar y escribir.
- Físico (cenestésico) – Prefiere usar el cuerpo, las manos, y el sentido del tacto.
- Lógico (matemático) – Prefiere usar lógica, razonamiento, y sistemas.
- Social (interpersonal) – Prefiere aprender en un grupo o con otras personas.
- Solitario (intrapersonal) – Prefiere trabajar sólo y usar el autoestudio.

Educadores deben diseñar las lecciones para incluir a los distintos tipos de aprendizaje.

Lección 4 – Diseño del currículo: el modelo de 4-a

Las lecciones fundamentales siguen una secuencia lógica que se llama el modelo de 4-a. Los pilares del modelo son ancla, añadir, aplicar, y alejarse. Las lecciones de deporte siguen una versión modificada de este diseño.

<u>Pilar</u>	<u>Descripción breve</u>	<u>Propósito</u>
Ancla	<ul style="list-style-type: none">● Contenido dentro de la experiencia del estudiante.	<ul style="list-style-type: none">● Conectar experiencia previa con la lección para hacer el nuevo contenido más relevante al estudiante.
Añadir	<ul style="list-style-type: none">● Nueva información que el estudiante se descubre.	<ul style="list-style-type: none">● Momento de enseñar, en el cual se introduce el estudiante a nuevas ideas, conceptos, habilidades, o información.
Aplicar	<ul style="list-style-type: none">● Aplicación del contenido de una manera nueva o diferente.	<ul style="list-style-type: none">● Permitir una oportunidad para la autorreflexión y para conectar experiencia previa al momento de enseñar.
Alejarse	<ul style="list-style-type: none">● Se basa los objetivos en cambio preciso y observable.	<ul style="list-style-type: none">● El estudiante se compromete a aplicar lo que ha aprendido fuera del aula.

Lección 5 – La educación participativa

La educación participativa involucra a los estudiantes en el proceso de aprender a través de actividades interactivas y experienciales. Lo más que se estimula a los estudiantes mentalmente, emocionalmente, y físicamente, lo más que se van a aprender y retener nueva información.

Hay dos tipos principales de aprendizaje participativo:

- Interactivo
- Experiencial

Actividades del aprendizaje interactivo permite la estimulación mental y la expresión verbal a través de la participación activa en el ambiente de aprender.

Ejemplos: Escuchar al profesor describir cómo pasar la pelota de forma correcta o contestar preguntas sobre la forma correcta.

Actividades del aprendizaje experiencial permite la estimulación emocional y la expresión física a través de la participación física, mental, y emocional en una experiencia multisensorial.

Ejemplos: Pasar la pelota con la forma correcta veinte veces a una pareja.

Algunas de estas actividades son intuitivas con las lecciones de deporte, pero es importante tratar de incorporar la participación de estudiantes en las lecciones fundamentales además de en las lecciones de deporte.

<u>Función</u>	<u>Modelo participativo</u>	<u>Modelo pasivo</u>
El estudiante	<ul style="list-style-type: none"> • Ser activo y participar durante la lección. • Estar libre de sentir, experimentar, cometer errores, y compartir ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene que escuchar y absorber las ideas de una autoridad. • Sólo contribuye pasivamente al proceso de aprender.
El educador	<ul style="list-style-type: none"> • Demuestra un estatus igual al estudiante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actúa como una figura de autoridad.
Aplicación del aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> • El aprendizaje es constante y el estudiante desempeña un papel clave en la aplicación del aprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> • Depende fuertemente de lecciones auditivas en las cuales se proporciona información a los estudiantes. • Provee poca oportunidad para que los estudiantes contribuyan.
Objetivos de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> • Se basa los objetivos en cambio preciso y observable. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los objetivos son menos precisos y frecuentemente muy generales.
La experiencia del estudiante	<ul style="list-style-type: none"> • El educador facilita un proceso en el cual las respuestas vienen de la experiencia y de las contribuciones de los estudiantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • El educador se presenta como un jefe omnisciente y único quien es separado de los estudiantes.¹
Forma de dar las lecciones	<ul style="list-style-type: none"> • El lenguaje y los métodos son relevantes al estudiante. 	<ul style="list-style-type: none"> • El lenguaje y los métodos son uniformes y funcionan para pocos estilos de aprendizaje.

¹ A Manual for Participatory Training Methodology in Development. Society for Participatory Research in Asia (PRIA). Published March 1995.

El espacio físico	<ul style="list-style-type: none"> Los asientos se colocan de una manera que los estudiantes pueden contribuir fácilmente, como por ejemplo en grupos pequeños en los cuales los estudiantes pueden ver y escuchar uno al otro. 	<ul style="list-style-type: none"> Los asientos se colocan de una manera bloqueadora a contribuciones o participación—típicamente en filas.
El ambiente	<ul style="list-style-type: none"> El ambiente es abierto, cómodo, y relajado. 	<ul style="list-style-type: none"> El ambiente es uno de autoridad, rigidez, y temor.
Contenido del currículo	<ul style="list-style-type: none"> El contenido es relevante al estudiante y se puede aplicarlo inmediatamente. 	<ul style="list-style-type: none"> Frecuentemente el contenido es poco relevante al estudiante.

Lección 6 – Desarrollar habilidades de facilitación

Una de las formas más comunes de enseñar es la conferencia. Este currículo se enfoca en los participantes como estudiantes que traen una variedad de experiencias a la clase y que cumplen sus objetivos de aprendizaje a través de deportes y el aprendizaje activo. Educadores tendrán más éxito si incorporan la experiencia previa del estudiante. Como educador y no orador, el objetivo es guiar el aprendizaje, no esforzarlo. A continuación, hay técnicas que facilitan el aprendizaje:

<u>Técnica</u>	<u>Descripción</u>
La disposición del espacio físico	<ul style="list-style-type: none"> La disposición del espacio debe garantizar que los estudiantes puedan mirar y escuchar uno al otro.
El uso del lenguaje corporal	<ul style="list-style-type: none"> Demostrar atención al estudiante a través de gestos como el movimiento de las manos, la inclinación de la cabeza, y mover entre varias partes del espacio.
Facilitación de las actividades	<ul style="list-style-type: none"> Usar casos prácticos, cuentos, o juegos de rol para garantizar la participación activa del estudiante.
Hacer preguntas no concluyentes	<ul style="list-style-type: none"> Preguntas no concluyentes dejan que el educador pueda sonsacar el aprendizaje que proviene de la experiencia del estudiante, no solamente respuestas de “sí” o “no.”
Escuchar activamente	<ul style="list-style-type: none"> Usar el contacto visual y reconocer a las contribuciones de los estudiantes en repetir las respuestas al resto del grupo.
Preguntas exploratorias	<ul style="list-style-type: none"> Solicitar las respuestas de los estudiantes deja que el educador los anime, usando preguntas como “explícame un poco más lo que quieres decir” o “cómo sentiría eso.” Así se puede

	concentrarse en las ideas centrales de la lección.
Usar técnicas diversas	<ul style="list-style-type: none"> ● Juguetes, juegos, y actividades de fomentar el espíritu del grupo proveen oportunidades para facilitar la participación de estudiantes más tímidos o pasivos.
Conectar las contribuciones de los estudiantes al proceso de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> ● Conectar lo que han compartido los estudiantes al contenido y al objetivo de la lección. ● El educador también puede proveer comentarios de resumen o mencionar al principio o al fin de la lección algo que han aprendido antes.
Motivar a los estudiantes a correr riesgos positivos en un ambiente seguro	<ul style="list-style-type: none"> ● Reafirmar las contribuciones de los estudiantes con valoración positiva, y así motívelos a correr riesgos positivos.

El educador puede relacionar el estilo de facilitación al ciclo de aprendizaje de Kolb:

- Acción/Actividad – El educador debe guiar el grupo en una actividad sin proveer instrucción explícita, mientras que crea un ambiente seguro en el cual los participantes están libres de cometer errores.
- Reflexión – El educador debe facilitar una conversación que se concentra en los objetivos de la actividad.
- Generalización/Conceptualización – El educador debe profundizar los puntos claves y enfocar en un concepto, idea, o habilidad particular.
- Aplicación – El educador debe facilitar la continuación del ciclo de aprendizaje a través de ejercicios a lo largo del programa y incentivar la aplicación continua fuera de la cancha o del aula.

Lección 7 – La flexibilidad estructurada

Para el educador, puede ser emocionante, y a veces espantoso, probar nuevas materiales o estrategias a las cuales no está acostumbrado. Es fácil formar una opinión prematuramente antes de probar los nuevos métodos en la clase. Sin embargo, estar dispuesto a experimentar con nuevos materiales o estrategias es esencial al avance del programa y a la adaptación de programas educativos al contexto real de los jóvenes.

La flexibilidad estructurada significa tener una planificación de clase preparada con ciertos objetivos y actividades, mientras poder adaptar como sea necesario a cualquiera situación que surja. Como la educación involucra muchos elementos impredecibles que no se puede controlar, la flexibilidad y la adaptación son claves para satisfacer las necesidades de los estudiantes. A continuación, hay varias situaciones hipotéticas que requieren que el educador adapta la lección con poco tiempo. Lea estas situaciones hipotéticas e invente tres maneras de adaptar el currículo.

1. La lección involucra habilidades y ejercicios de vóley. El primero ejercicio necesita a menos cuatro participantes en cada grupo, y ha planeado terminar la clase con una melé. Sólo viene seis participantes a clase. ¿Qué hará usted?

2. Tiene planeada una lección fundamental. Cuando llegan a clase, los participantes tienen puesta ropa de deporte. Le dicen a usted que no quieren sentarse adentro, sólo quieren jugar fuera. ¿Qué hará usted?
3. Está en el medio de una lección excelente de béisbol. De repente, dos participantes empiezan a pelear cerca a la segunda base. Están interrumpiendo el juego y echando a perder el ambiente positivo. ¿Qué hará usted?
4. Está en la tercera clase de cinco de baloncesto. Llega a la cancha y se recuerda de que ha olvidado los balones. Los participantes ya han empezado el calentamiento y no quiere perder ímpetu. ¿Qué hará usted?
5. Ha visto una nota en el currículo que una actividad particular fue bien recibida el año pasado y tomó una hora de la clase para los educadores anteriores. Cuando prueba usted esta actividad, después de cinco minutos los participantes se aburren y no quieren continuar. ¿Qué hará usted?

Resumen del Currículo

El currículo de GSW combina el estudio de deporte con el desarrollo de habilidades de la vida. A continuación, está un resumen de la teoría detrás del diseño del currículo además de consejo de implementación, seguido por dos ejemplos de una lección fundamental y dos ejemplos de una lección de deporte.

Diseño del currículo

El diseño del currículo del año completo incorpora distintos deportes y las nueve lecciones fundamentales. Se puede planear el año con amplitud y profundidad.

Una manera de organizar el año es enseñar nueve deportes. En general, se dedica aproximadamente cuatro semanas a cada deporte. Esta estructura provee a participantes tiempo suficiente para desarrollar habilidades y confianza en un deporte, mientras garantiza que los participantes no se vuelvan aburridos o pasen demasiado tiempo en un deporte que no les interesa.

Las primeras semanas típicamente se concentran en explicar el deporte y las reglas a los participantes y practicar las habilidades básicas del deporte. Gradualmente, se introduce habilidades más avanzadas y complejas. Al fin de las cuatro semanas, los participantes pueden jugar un partido completo y demostrar una variedad de habilidades.

Con un currículo de nueve deportes, se enseña una lección fundacional durante cada segmento de deporte. Además, frecuentemente se presentan oportunidades durante las clases de deporte para la incorporación espontáneo de elementos de las lecciones fundamentales. Por ejemplo, si participantes se pelean, el educador puede decidir tener una mini-lección sobre el trabajo en equipo. Similarmente, si participantes traen bebidas o comida poco saludable a clase, puede proveer la oportunidad para una mini-lección sobre hábitos saludables.

A continuación, es un ejemplo del resumen de un currículo de nueve deportes:

MES	ACTIVIDAD
Enero	Vacaciones escolares, prepare para el año
Febrero	Vacaciones escolares, prepare para el año
Marzo	Reuniones de introducción: reglas básicas y rompehielos
Abril	Disco; evaluación, pruebas de referencia, lección fundamental: hábitos saludables 3
Mayo	Kickball, béisbol, lección fundamental: trabajo en equipo
Junio	Fútbol americano, lección fundamental: comunicación 2
Julio	Lacrosse, lección fundamental: liderazgo 1
Agosto	Fútbol, lección fundamental: trabajo en equipo 1

Septiembre	Fútbol, lección fundamental: trabajo en equipo 1
Octubre	Vóley, lección fundamental: hábitos saludables 2
Noviembre	Atletismo; evaluación pruebas al fin del año
Diciembre	Participantes eligen un deporte; lección fundamental: comunicación 1, celebraciones al fin del año

Aunque se puede incorporar más deportes o menos deportes en el año, es clave distribuir las lecciones fundamentales a lo largo del año. Dedicar clases a las lecciones fundamentales y reafirmar esas lecciones durante las clases de deporte garantiza que los deportes y las lecciones fundamentales funcionen juntos para lograr la meta de enseñar habilidades de la vida a través de los deportes.

Asistencia

Si hay un problema con asistencia, el educador debe tomar anotaciones de la asistencia, que se puede usar para incentivar mejor asistencia. Por ejemplo, estudiantes pueden participar en paseos especiales si asisten a cierto número de clases.

Al fin de la clase, educadores siempre deben recordarles a los participantes de cuando van a tener la próxima clase y decirles que espera verlos luego. Esto se ayuda con la continuidad.

Disciplina

Manejar un grupo grande de participantes jóvenes puede ser exigente. A continuación, hay algunas técnicas de disciplina que ayudan con mantener un ambiente positivo y productivo.

- Use palabras seguras, entusiastas, y de bienvenida. Educadores deben evitar levantar la voz como no es la mejor manera de captar la atención de los participantes y puede motivar a los participantes a levantar sus propias voces.
- Establezca una rutina. Tener procedimientos claramente definidos hace que los participantes sepan que se espera de ellos.
- Manténgase ocupados los participantes. Es mejor planear demasiado que planear muy poco.
- Tenga expectativas, reglas, y consecuencias claras. Estas se pueden exponer al principio del programa usando un método como el contrato de la clase que se describe a continuación (p.14).
- Establezca una manera de silenciar al grupo. Algunos ejemplos son levantar su mano y esperar hasta que todos los participantes se dejen de hablar y levanten sus propias manos, o aplaudir un ritmo y hacer que los participantes copien el ritmo.
- Comparta responsabilidad. Participantes que se encargan de ciertos deberes suelen tomar esas responsabilidades muy en serio y motivar a sus compañeros a hacer lo mismo.
- Use premios. Incentivar a buen comportamiento es frecuentemente más eficaz que castigar a mala conducta.
- Utilice competencias. Animar a la naturaleza competitiva de sus participantes puede mejorar su concentración.

La primera clase

El educador debe explicar las metas del programa. En la clase van a jugar juntos y apoyar uno al otro a tomar decisiones saludables. Los objetivos son:

- Desarrollar habilidades que se transforman los participantes en personas fuertes, saludables, y confiadas.
- Promover el liderazgo, la autoestima, el trabajo en equipo, la comunicación, y la vida sana.

El educador debe invitar a los participantes a preguntar sobre los objetivos, y luego explicar el horario y el currículo.

En las primeras clases, el educador y los participantes proponen algunas reglas y un código de conducta. Así los estudiantes pueden sentirse responsables. Educadores pueden escribir el código de conducta en un póster y hacer que los participantes lo firmen como un contrato.

1. Educadores firman el póster primero para enseñar a los participantes que van a seguir el contrato.
2. Educadores invitan a los participantes a firmar el contrato, pero clarifican que firmar es la decisión de cada participante.
3. Educadores dicen a los participantes que van a guardar el contrato y recordarles de su compromiso.
4. Educadores explican que como igual que hay reglas en los deportes, hay reglas que tienen que seguir en el programa.
5. Educadores explican que firmar el póster es como firmar un contrato de fútbol profesional. Firmar este contrato significa que los participantes se ingresan al programa y acceden a jugar según las reglas.

Ejemplos de reglas generales:

- Participar, respetar, compartir, comunicarse, escuchar

Ejemplos de reglas específicas:

- Llegar a tiempo, vestirse apropiadamente, traer agua, etc.

Educadores deben explicar cada regla en detalle:

- Participar: La única manera de aprender es en participar. Participantes acceden a hacer lo mejor que pueden en las actividades, aunque la actividad es algo nuevo o algo que no les gusta.
- Respetar: Participantes deben respetar a las opiniones de todos, aunque son distintas a las suyas, y no deben juzgar a otros miembros. Participantes deben respetar a su mismo y preocuparse por lo que están aprendiendo en la clase.
- Compartir: Participantes deben compartir lo que aprenden en el programa con sus amigos, familia, iglesia, vecinos, etc. El equipo de deporte es limitado, entonces tienen que compartir pelotas, palos, etc.
- Comunicarse: Para jugar en equipo, es esencial que los participantes se comuniquen bien. Si a un participante no le gusta una actividad, debe comunicar eso de una manera respetuosa y apropiada.
- Escuchar: Participantes deben ser oyentes buenos para poder entender los nuevos deportes que se enseñan en la clase.

Líderes

Durante el currículo de deporte, el educador puede elegir a dos participantes cada dos semanas como los líderes del grupo. Los líderes pueden dirigir el calentamiento y el estiramiento. Son responsables de ayudar a los educadores y a sus compañeros a lo largo de la clase. Así les ayuda desarrollar las habilidades de un líder y crear un sentido de responsabilidad entre los participantes. Si hay tiempo suficiente, los educadores pueden explicar los nuevos ejercicios o juegos a los líderes, y los líderes pueden explicarlos al resto del grupo para que puedan practicar el liderazgo y inspirar respeto en sus compañeros.

El calentamiento

El educador debe recordar a los participantes de la importancia de calentarse antes de hacer ejercicio—no se puede hacer ejercicio si el cuerpo no está preparado. El calentamiento es importante para evitar lastimar a los muslos o a los huesos. El calentamiento puede incluir vueltas alrededor de la cancha y estiramiento estático y dinámico.

Los educadores deben siempre calentarse juntos con los participantes para que sirvan como un ejemplo de la técnica correcta y para mostrar que están iguales a los participantes.

Al fin de la clase

La barra

Cada clase termina con una barra. Los participantes y los educadores se juntan en un círculo y todos ponen sus manos en el medio. El grupo debe crear una barra original y única al grupo que termina con tirar sus manos al aire. Así terminan la clase de una manera positiva, como corear al unísono recuerda a los participantes de que siempre están trabajando juntos.

Nuestro ejemplo:
“¡Somos las chicas,
las chicas dinámicas,
fuertes y listas,
para jugar!”

Reconocimiento

Educadores pueden usar peluches con significados especiales como una manera de premiar a los estudiantes que han mostrado un comportamiento o una actitud buena y como una manera de incentivar a reflexionar y compartir. Algunos ejemplos:

- Coneja colaboradora: Se otorga al estudiante que ha colaborado durante la clase y que ha mostrado una actitud positiva.
- Puerco deportista: Se otorga al participante que demostró una habilidad ejemplar en el deporte durante la clase, pero también mostró respeto por sus compañeros.
- Oso de emoción: Una manera de facilitar una discusión sobre la clase. El educador debe dar este peluche a un participante y hacer que se comparta algo por lo cual está feliz, y algo por lo cual está triste. Después de que este participante comparta, debe pasar el peluche a otro participante. Típicamente, tres participantes comparten, o más si hay tiempo suficiente.

Tarea

Cuando posible, se puede dar a los participantes la oportunidad de llevar lo que han aprendido a casa y compartirlo con su familia o sus amigos.

Ocasiones especiales

Además de clases regulares, se puede incorporar días especiales para entusiasmar a los estudiantes.

Paseos son una buena manera de complementar a las clases y pueden incentivar asistencia (p. ej. participantes solo pueden ir al paseo si han asistido a cierto número de clases). También hay muchas maneras de incorporar las metas del programa en un paseo, como por ejemplo probar nuevos deportes (ir a una piscina o un gimnasio de escalada), motivar a hábitos saludables (ir al mercado a comprar fruta o dirigir una clase de cocinar), o exponer los estudiantes a buenos modelos (ir a un partido profesional).

Organizar un día de campo es una manera divertida de marcar una ocasión especial o tomar un descanso de clases normales. Puede incluir carreras de relevos o estaciones diferentes que muestran varias habilidades.

Una olimpiada es una gran manera de culminar las clases al fin del año, como provee a los participantes una oportunidad de competir y aplicar las habilidades que han practicado en clase. El educador debe asegurarse de que cada participante reciba a lo menos uno, sino múltiples premios. Se debe incluir varios deportes y habilidades que hayan aprendido durante el año. Si el programa dirige clases con varios grupos de participantes, se puede organizar la olimpiada como un concurso inter-escolar para dar a participantes la oportunidad de conocer a participantes de otros grupos.

Monitorizar, evaluar, y reflexionar

Evaluar el éxito del programa es crucial a descubrir si el programa cumple sus objetivos, cuales son las fallas del programa, y como se puede mejorar el programa. Monitorizar y evaluar (M&E) es un método importante de capturar el impacto del programa y determinar maneras de tener un impacto más grande.

El programa debe definir indicadores que, cuando se monitoree, muestran cambio o la falta de él. Indicadores pueden ser cuantitativos, como cuantas planchas pueden hacer, o cualitativos, como si identifican como líderes. Es importante medir estos indicadores al principio del año y al fin del año, las dos veces usando los mismos indicadores para coleccionar datos.

Además del M&E sistemático, la autorreflexión también puede ser útil. Los educadores pueden hacer preguntas como:

- *¿Cómo pienso yo que la lección fue?*
- *¿Que hizo bien?*
- *¿Hay áreas en las cuales puedo mejorar?*

Reflexionar sobre las experiencias en enseñanza ayuda con mejorar el programa y preparar para lecciones en el futuro.

Currículo fundamental

Esta sección incluye dos ejemplos de lecciones para clases de 90 a 120 minutos que se enfocan explícitamente en los objetivos de las lecciones fundamentales.

Las nueve lecciones fundamentales de GSW son:

1. Liderazgo y autoestima lección 1: dirigir y motivar a los demás
2. Liderazgo y autoestima lección 2: proponerse metas
3. Trabajo en equipo lección 1: las acciones impactan a los demás
4. Trabajo en equipo lección 2: el respeto y la confianza
5. Comunicación lección 1: hablar claramente y eficazmente
6. Comunicación lección 2: el escuchar analíticamente y la honestidad
7. Hábitos saludables lección 1: la mente saludable: la concentración y la memoria
8. Hábitos saludables lección 2: el cuerpo saludable
9. Hábitos saludables lección 3: el ambiente saludable

Educadores deben insertar una lección fundamental durante cada segmento de deporte. La lección fundamental puede usar las actividades que se incluye a continuación.

Formulario de una lección fundamental

Este formulario demuestra una manera de planear una lección fundamental. También se provee dos ejemplos de planificaciones de clases para demostrar cómo adaptar este formulario. Los cimientos de estas lecciones son actividades y discusiones, pero se puede adaptar cómo organizar estas actividades y discusiones a la lección específica.

1. Calentamiento:

Hasta las lecciones fundamentales, es útil empezar con un calentamiento normal para mantener la rutina, además de preparar los participantes para las actividades físicas de la lección.

2. Juego introductorio:

El juego de introducción ideal es sencillo, divertido, y incluye algunos elementos importantes de la lección.

3. Introducir la lección:

El educador debe introducir los participantes al tema del día. Cuando posible, educadores pueden explicar cómo el juego introductorio relaciona al tema para ir del juego introductorio a la discusión en grupo.

4. Discusión en grupo:

En la discusión en grupo, el educador debe facilitar la conversación por medio de hacer preguntas y motivar a los participantes a pensar en que significa el tema. Haga una pregunta al grupo, y obligue a cada estudiante a contestar para asegurarse de que todos participen. Es importante compensar preguntas abstractas (p. ej. ¿Qué son

algunas calidades de una líder buena?) con preguntas más concretas o personales (p. ej. ¿Cuándo has actuado como un líder?). Termine la discusión con resumir o recalcar los puntos principales de la conversación.

5. Actividad suplementaria:

Después de hablar sobre el tema de la lección, es útil dar a los participantes la oportunidad de interactuar con los conceptos para reafirmarlos. Por ejemplo, los participantes pueden presentar un sketch breve sobre el tema.

6. Aplicación de la nueva información:

La siguiente parte de la clase debe incluir una actividad en la cual los participantes pueden aplicar lo que han aprendido. Similarmente al juego introductorio, esta actividad típicamente es un juego divertido que se relaciona con el tema, pero es más largo o complejo que lo de introducción, y también se relaciona más explícitamente con el tema.

7. Post-actividad informe:

Después de la actividad, facilite una breve discusión sobre la actividad que la relaciona con el tema y con la primera discusión.

8. Discusión final:

Al fin de la clase, dirija una discusión final que junta todos los componentes de la clase y recuerde a los participantes de cuales son los puntos claves del día. El educador también debe recordar a los participantes de cómo pueden aplicar lo que han aprendido fuera de la clase.

Lección fundamental ejemplo 1

Liderazgo y autoestima lección 1: dirigir y motivar a los demás

Este ejemplo de una planificación de clase ilustra el formato de una lección fundamental típica y sus varios componentes.

Objetivos

- Practicar escuchar y hablar eficazmente.
- Practicar motivar a los demás.
- Practicar dar y recibir crítica o valoración.

1. Calentamiento

2. Juego introductorio:

Hazlo como yo (juego de nombres/rompehielos)

- Los participantes paran en un círculo.
- Cada participante tiene que decir su nombre y hacer un movimiento físico que lo acompaña. El grupo luego repite el nombre del participante y el movimiento.
- Este juego es sencillo y ayuda a los estudiantes a llegar a conocerse, pero también introduce el concepto de ser un líder.

3. Introducir la lección:

Introduzca los estudiantes al tema del día: dirigir y motivar a los demás. El educador debe recalcar como el “hazlo como yo” actividad se relaciona con el tema.

4. Discusión en grupo:

Ejemplos de preguntas o puntos centrales:

- ¿Quién es un ejemplo de un líder bueno en su comunidad o en el mundo? ¿Qué son algunas características de su liderazgo? ¿Por qué es su estrategia eficaz? ¿Cómo motiva este líder a los demás?
- ¿Qué son algunos ejemplos de cómo los participantes pueden ser líderes buenos en la clase, en sus hogares, o en la comunidad? Aporten ideas juntos.
- Hable de los resultados positivos del liderazgo bueno y de las varias maneras de cómo los participantes pueden actuar como líderes.

Al fin de la discusión, dile al grupo que están aprendiendo sobre la importancia del liderazgo y de motivar a los demás. Recuérdeles de que pueden ser líderes de muchas formas, p. ej. ayudar a sus hermanos a hacer su tarea o motivar a sus compañeros a portarse bien en la clase.

5. Actividad suplementaria:

Separe los participantes en grupos de tres. Cada grupo tiene 10-15 minutos para crear un “sketch” que demuestra que significa para ellos ser un líder. Cada grupo presentará su sketch.

6. Aplicación de la nueva información:

Mi líder, mi guía

- Separe los participantes en parejas. Vende los ojos de un participante en cada pareja. Él que tiene los ojos vendados se subordina al otro, el líder. El líder tiene que guiar al subalterno de un lado de la cancha al otro lado, enfrentando a obstáculos, sin hablar y solamente con tocar. Parejas cruzan la cancha uno a uno.
- Es probable que habrá algunos líderes cautelosos, que están muy preocupados con guiar a su subalterno de una manera segura, mientras a otros sólo les importará llegar al otro lado rápidamente. Similarmente, algunos subalternos van a seguir las instrucciones fácilmente, mientras otros van a hacer lo que quieren, aun con sus ojos vendados.
- El educador debe tomar nota de las distintas estrategias y los varios éxitos y desafíos durante el juego para poder hablar sobre ellos con los participantes.

7. Post-actividad informe:

Ejemplos de puntos de discusión:

- Pregunte a los subalternos como se sentían mientras tenían los ojos vendados. ¿Podían confiar en sus líderes? Pregunte a los líderes cómo se sentían con su responsabilidad. ¿Qué fue difícil? ¿Cuáles estrategias funcionaron, y cuáles no? Si los líderes se faltaban en comunicación o sensibilidad, hablan sobre cómo pueden mejorarse.

- Demuestre el significado abstracto de la actividad. En este caso, la lección de la actividad es que el líder tiene una meta más grande en cuenta, entonces debe ser responsable y guiar a su subalterno para que pueda ayudar con cumplir esa meta.

8. Discusión final:

Para esta lección, la discusión final debe recordar a los participantes de que a lo largo de esta clase han realizado su propio potencial de ser líderes y motivar a los demás. El educador debe recordar a ellos de que pueden trabajar juntos para ayudar uno al otro a alcanzar estas metas.

-FIN DE LA LECCIÓN-

Lección fundamental ejemplo 2

Hábitos saludables lección 3: un medio ambiente saludable

Este segundo ejemplo de una planificación de clase tiene un formulario distinto. Este ejemplo muestra a educadores que, aunque es importante tener un marco general para las lecciones, siempre se puede hacer ajustes para cumplir los objetivos de distintas lecciones.

En este ejemplo, la meta de la lección fundamental es enseñar la importancia de cuidar al medio ambiente. Esta lección no se presta fácilmente a juegos. En lugar de juegos o ejercicios, la actividad principal de la clase es la actividad introductoria, limpiar la cancha. Aunque se usa un marco similar al otro ejemplo, el contenido y la estructura son distintas.

Objetivos:

- Ganar comprensión sobre su impacto en el medio ambiente.
- Contribuir al mejoramiento del ambiente de la cancha.
- Identificar a algunas actividades diarias que tendrán un impacto positivo en el medio ambiente.

1. Calentamiento

2. Actividad introductoria:

Esta actividad probablemente es más sustancial que la mayoría de las actividades introductorias porque cuidar al medio ambiente es un objetivo tangible con el cual los participantes pueden interactuar directamente, en vez de comunicar el objetivo a través de un juego.

Limpiar la cancha

- Los estudiantes pasan 15-30 minutos recogiendo basura de la cancha, sembrando plantas si es posible para el espacio.
- Separe los participantes en grupos de cuatro o cinco, dependiendo del número total de estudiantes, y oblíguelos a que recojan basura en grupos.
- Traiga guantes y bolsas de basura para que cada persona pueda participar.

- La actividad puede ser un poco más divertida si incluye una competencia de quien puede coleccionar la cantidad más grande de basura.

3. Discusión en grupo:

En esta parte de la clase, hable sobre la importancia de mantener un ambiente saludable. Para esta lección, el educador tendrá que proveer más información que lo normal, como los participantes probablemente no serían bien informados sobre el ambientalismo. Sin embargo, cuando sea posible se puede dar a los estudiantes la oportunidad de primero compartir lo que saben antes de que el educador provee información adicional.

Apuntes de discusión:

- El educador debe facilitar la discusión sobre las causas y las consecuencias de un ambiente contaminado.
- Hable sobre las causas de la polución (contaminar, tirar basura en canales o ríos, ir al baño afuera).
- Piense en los efectos negativos de estos hábitos—se dañan a canales, agua es no potable, animales comen basura y se ponen enfermos, la basura propaga enfermedades.

4. Actividad suplementaria:

Sketch ambiental

- Separe los estudiantes en grupos de cuatro.
- Cada grupo creará un sketch breve que demuestra cómo los estudiantes pueden aplicar lo que han aprendido para tener un impacto positivo en el medio ambiente.
- Los estudiantes deben elegir una causa de polución y basar su sketch en ella. Asegúrese de que cada grupo elija una causa distinta.
- Los estudiantes presentan los sketches.

5. Actividad final:

Aunque la actividad final en la lección de liderazgo fue una discusión, para esta lección consiste en una actividad que sirve para motivar a los estudiantes a pensar activamente en cómo sus acciones fuera de la clase impactan al medio ambiente y a comprometerse a cuidar al ambiente.

Actividad: compromisos ambientales

- Distribuya una hoja de papel y un lapicero a cada estudiante.
- Pida a los estudiantes que escriban dos compromisos que harán para mejorar el ambiente (p. ej. no contaminar, poner basura en el basurero).
- Provea varios ejemplos.
- Si hay tiempo suficiente, deje que los estudiantes decoren a sus documentos de compromiso y compartan lo que han escrito.
- Sugiera que los estudiantes hablen sobre estos compromisos con sus familias.

-FIN DE LA LECCIÓN-

Estas planificaciones de clase proveen dos ejemplos de cómo se puede planear lecciones que son interactivas y que en los cuales participantes pueden aprender y divertirse.

Se puede encontrar más información sobre el objetivo de cada lección fundamental en el apéndice a.

Currículo de deporte

Esta sección del currículo incluye dos ejemplos de lecciones para clases de 90 a 120 minutos que se enfocan en el deporte.

Formulario de una lección de deporte

Este formulario incorpora una versión modificada de la planificación de clase 4-a. Educadores pueden cambiarlo como consideran conveniente.

Vocabulario

Las planificaciones de clase incluyen vocabulario relevante para cada deporte que se ayuda a los educadores a preparar para la clase. Esto es importante especialmente para educadores que enseñan en un idioma extranjero.

1. Bienvenida y calentamiento general:

Empiece cada clase con un calentamiento, y así prepare los participantes mentalmente y físicamente para las actividades del día. El calentamiento puede incluir:

- Cardio (p. ej. correr vueltas)
- Estiramiento estático
- Estiramiento dinámico
- Entrenamiento de fuerza (p. ej. planchas, abdominales)

Incluir un juego como parte del calentamiento es una buena manera de animar a los participantes y prepararlos para concentrar en la clase. Si el programa designa líderes cada dos semanas, una opción es dejar que los líderes elijan este juego de calentamiento. El juego debe ser rápido y activo.

2. Calentamiento particular al deporte:

Después del calentamiento, introduzca el deporte del día con un breve tiempo durante el cual los participantes pueden practicar una habilidad básica del deporte del día. Así se preparan para jugar el deporte y hacer ejercicios más complejos. Se puede practicar la misma habilidad básica cada clase de ese deporte para establecer una rutina y ver que la habilidad está mejorando.

3. Ejercicios:

Introduzca las habilidades específicas en las cuales van a enfocar durante la clase. Elija 2-4 ejercicios en los cuales estudiantes practican esas habilidades. Es importante empezar con las habilidades más básicas y gradualmente acercarse a habilidades más complejas. Convertirse a los ejercicios en una carrera o competencia entre participantes puede inspirar más entusiasmo.

4. Partido (o algo parecido):

El educador debe dejar tiempo al fin de la clase para un partido completo o un juego que es parecido a un partido completo. El objetivo principal de cada lección de deporte es proveer la oportunidad de aplicar las habilidades que los participantes han aprendido en una melé del deporte o en una actividad parecida.

5. Al fin de la clase:

Al fin de la clase el educador debe hacer que los participantes reflexionen en lo que han aprendido. Facilite una discusión en la cual los participantes pueden hablar sobre las actividades del día. En esta discusión también se puede relacionar las habilidades que han aprendido con las lecciones fundamentales.

Termine la clase con una rutina, como reconocer a algunos participantes por su buen trabajo o una barra del grupo. Esta estrategia da estructura a la lección y deja claro que no se termina la clase hasta que hagan esta actividad final. Al fin de la clase, también recuerde a los participantes de los detalles de la clase que viene.

Lección de deporte ejemplo 1

Lección de fútbol

Vocabulario clave: agarrar, patear, pasar, driblar, meter un gol

1. Bienvenida y calentamiento:

- Vueltas
- Estiramiento
- Entrenamiento de fuerza
- Juego de calentamiento

2. Calentamiento de fútbol:

Haga que los participantes practiquen dominando la bola y cuente cuantos toques pueden hacer. Se puede practicar esta habilidad para un par de minutos al principio de cada clase de fútbol. Los participantes deben ver el número de toques que pueden hacer aumentar con cada clase. También es una habilidad que pueden practicar fácilmente fuera de la clase.

3. Ejercicios:

Enfoque en un par de habilidades para practicar durante la clase y seleccione ejercicios en los cuales se puede practicar esas habilidades. Esta planificación de clase se enfoca en el manejo de la pelota, como pasar y driblar. A continuación, hay varios ejercicios que se enfocan en estas habilidades:

- Ejercicio básico de pasar:
 - Los participantes forman una cola.

- El educador pasa a la primera persona en la cola.
 - El participante agarra la pelota y la pasa de nuevo al educador.
 - Los participantes se van al fin de la cola después de pasar.
 - Ejercicio básico de driblar:
 - Separe los participantes en colas. Se puede adaptar según el número de pelotas disponibles.
 - Cada participante dribla hasta un cono, va alrededor del cono, y regresa al fin de la cola.
 - Empiece despacio; el control es más importante que la velocidad.
4. Partido (o algo parecido):
- Melé modificada:
 - Juegue una melé con ofensiva vs. defensa en cada lado de la cancha, pero con la regla adicional de que cada equipo tiene que hacer dos pases completos antes de tratar de meter un gol. Esto garantiza que los participantes practiquen el manejo de la pelota que han aprendido durante la clase.

5. Al fin de la clase:

Facilite una discusión con los estudiantes sobre las lecciones del día:

- Reflexione sobre las habilidades que han desarrollado. ¿Cuáles fueron difíciles? ¿Cuáles se disfrutaron más?
- Motive a los estudiantes a relacionar las lecciones del día con el currículo fundamental. ¿Por qué es el trabajo en equipo importante para el fútbol? ¿Qué sucede si los jugadores no se coordinan como equipo?
- Recuerde a los participantes de que pueden practicar habilidades como dominar la bola fuera de la clase.
- Termine la clase con otorgar peluches por buen comportamiento y con una barra del grupo. Recuerde a los participantes de cuando habrá la próxima clase.

-FIN DE LA LECCIÓN-

Lección de deporte ejemplo 2

Béisbol

Vocabulario clave: batear, agarrar, lanzar, guante, base, lanzador

1. Bienvenida y calentamiento:

- Vueltas
- Estiramiento
- Entrenamiento de fuerza
- Juego de calentamiento (p. ej. sirenas y tiburones)

2. Calentamiento de béisbol:

Haga que los participantes practiquen tirar la pelota entre parejas. Esta es una habilidad que se puede practicar por un par de minutos al principio de cada lección de béisbol y que puede prepararlos para ejercicios más complejos.

3. Ejercicios:

Esta lección se enfoca en tirar, agarrar, y batear. Se seleccionó los ejercicios a continuación específicamente para demostrar como se puede practicar habilidades a través de actividades que son más parecidas a un juego que a los ejercicios básicos que se describe en la lección de fútbol.

- Río arriba, río abajo (entrenamiento de tirar y agarrar):
 - Separe los participantes en líneas de tres, alejados uno al otro.
 - Haga que los participantes practiquen pasar de arriba a abajo la línea lo más rápido que puedan. Cambie el orden de la línea periódicamente para que cada participante tenga la oportunidad de estar en el medio.
 - Explique porque poder pasar rápidamente es importante para jugar en el campo.
- 500 (entrenamiento de tirar y agarrar):
 - Participantes están en la cancha mientras el educador batea o tira.
 - Los participantes ganan puntos cuando agarran la pelota y la devuelven al educador.
 - Asigne un valor a cada tipo de pelota que se puede agarrar. Por ejemplo:
 - Pelota fly = 100 puntos
 - Un rebote = 75 puntos
 - Dos rebotes = 50 puntos
 - Pelota rasa = 25 puntos
 - El primero participante que llega a 500 puntos gana el juego.
- Pegar y correr (ejercicio de batear):
 - Haga que los participantes formen una cola detrás de home plate.
 - El educador lanza y cada participante tiene tres intentos para pegar la pelota.
 - Cuando un participante pega la pelota con éxito, tiene que correr las bases.

4. Partido (o algo parecido):

Implementar una actividad que se parece un partido formal a veces es mejor que apurar una melé completa. Así los estudiantes tendrán múltiples oportunidades a practicar las habilidades que han aprendido durante la lección sin la presión de un partido formal.

- ¡A batear! - una combinación de batear, agarrar, y jugar en el campo
 - Haga que los participantes formen una cola detrás de home plate, con la excepción de tres que van a agarrar pelotas en el campo.

- Cada participante tendrá la oportunidad de batear, y tendrá tres intentos para pegar la pelota. Si pegan la pelota con éxito, pueden intentar correr las bases.
- Los participantes que están en el campo van a tratar de echar el bateador con agarrar la pelota en el aire o tirar a la base apropiada.
- Cuando el bateador está fuera o llega a home plate con éxito, rodará al campo y uno de los jugadores en el campo ingresará a la cola detrás de home plate.

5. Al fin de la clase:

Facilite una discusión sobre la lección.

- Hable sobre las actividades del día. ¿Qué aprendieron de estas actividades? ¿Cuáles habilidades mejoraron?
- Recalque conexiones entre la lección de deporte y el currículo fundamental. ¿Por qué es importante la comunicación en béisbol? ¿Qué pasa si dos jugadores en el campo no se coordinan y intentan agarrar la pelota al mismo tiempo? ¿Cómo puede ser alguien un líder en la cancha de béisbol?
- Termine la clase con otorgar peluches por buen comportamiento y con una barra del grupo. Recuerde a los participantes de cuando habrá la próxima clase.

-FIN DE LA LECCIÓN-

Estas planificaciones de clases de deporte sirven como ejemplos de cómo planear clases interactivas en los cuales participantes pueden desarrollar su capacidad atlética, hacer conexiones con el currículo fundamental, y divertirse.

En el apéndice b hay más ejemplos de otros deportes y habilidades que se puede incluir en el currículo.

Apéndice a: lecciones fundamentales

Este apéndice incluye objetivos recomendados para cada lección fundamental.

1. Liderazgo y autoestima lección 1: liderar y motivar a los demás
 - Practicar escuchar y hablar eficazmente.
 - Practicar motivar a los demás.
 - Practicar dar y recibir crítica o valoración.
2. Liderazgo y autoestima lección 2: proponerse metas
 - Reconocer a fortalezas personales.
 - Identificar a metas y monitorizar su progreso.
 - Demostrar la habilidad de pensar críticamente y tomar decisiones.
 - Motivar a participantes ha pensar ampliamente sobre sus metas (en la clase, el hogar, la comunidad—no solo en los deportes).
 - Hablar sobre la diferencia entre metas a corto plazo y metas a largo plazo.
3. Trabajo en equipo lección 1: las acciones impactan a los demás
 - Demostrar respeto para compañeros.
 - Identificar a los componentes indispensables de trabajar en equipo.
 - Reconocer la importancia del trabajo en equipo.
4. Trabajo en equipo lección 2: el respeto y la confianza
 - Practicar proponerse metas como un equipo.
 - Practicar confiar en compañeros y observar como la confianza contribuye al desarrollo del respeto mutual.
5. Comunicación lección 1: hablar claramente y eficazmente
 - Practicar comunicar verbalmente con compañeros en situaciones competitivas y no competitivas.
 - Practicar hablar en frente de compañeros.
6. Comunicación lección 2: el escuchar analíticamente y la honestidad
 - Practicar escuchar analíticamente.
 - Describir la importancia de la honestidad y la honradez.
7. Hábitos saludables lección 1: la mente saludable: la concentración y la memoria
 - Practicar cómo usar la memoria y la concentración como individuos y en grupo.
 - Analizar maneras de aplicar estas habilidades en la vida diaria.
8. Hábitos saludables lección 2: el cuerpo saludable
 - Entender qué significa la alimentación sana y poder identificar a qué categoría de alimentos pertenece varios alimentos específicos.
 - Aprender maneras sencillas de incorporar hábitos saludables en la vida diaria.
9. Hábitos saludables lección 3: el ambiente saludable
 - Ganar comprensión sobre su impacto en el medio ambiente.
 - Contribuir a la mejoría del ambiente de la cancha.
 - Identificar a actividades diarias que tendrán un impacto positivo en el medio ambiente.

Apéndice b: lecciones de deporte

Este apéndice incluye algunos ejemplos de deportes que se puede incluir en el currículo, y 10 ejemplos de ejercicios o habilidades para cada deporte. Típicamente se incluye nueve deportes en un año, pero a continuación proveemos 11 ejemplos.

Kickball

1. *Pop-flies*: Cada participante tiene 10 oportunidades de agarrar una pelota alta que se tira el educador.
2. *Pelota rasa*: Cada participante tiene 10 oportunidades de agarrar una pelota rasa que se hace rodar el educador.
3. *Lanzar con precisión*: Cada participante tiene 10 oportunidades de lanzar la pelota entre dos conos.
4. *Patear a distancia*: Cada participante tiene la oportunidad de patear la pelota lo más lejos que pueda. Se medirá la distancia hasta donde la pelota toca el suelo primero.
5. *Patear con precisión*: Cada participante tiene "x" número de oportunidades de patear la pelota a una de varias áreas del campo.
6. *Correr las bases con cronometrar*: Cada participante corre los bases mientras el educador cronometra.
7. *Acertar un blanco inmóvil*: Cada participante tiene 10 oportunidades de acertar un blanco estacionado.
8. *Acertar un blanco móvil*: Cada participante tiene 10 oportunidades de acertar un blanco móvil.
9. *Tirar a la segunda base*: Cada participante tiene 10 oportunidades de tirar la pelota con exactitud de home plate a la segunda base sin que la pelota toque el suelo.
10. *Segunda base a primera base*: Cada participante tiene 10 oportunidades de tirar la pelota con exactitud de la segunda base a la primera base.

Béisbol

1. *Pop-flies*: Cada participante tiene 10 oportunidades de agarrar una pelota alta que se tira el educador.
2. *Pelota rasa*: Cada participante tiene 10 oportunidades de agarrar una pelota rasa que se hace rodar el educador.
3. *Line-drives*: Cada participante tiene 10 oportunidades de agarrar un line drive que se tira o batea el educador.
4. *Batear en general*: Cada participante tiene 10 oportunidades de golpear la pelota que se lanza el educador.
5. *Batear con precisión*: Cada participante tiene "x" número de oportunidades de golpear la pelota a una de varias áreas del campo.
6. *Batear a distancia*: Cada participante tiene la oportunidad de golpear la pelota lo más lejos que puedan. Se medirá la distancia hasta donde la pelota toca el suelo primero.
7. *Lanzar con precisión*: Cada participante tiene 10 oportunidades de lanzar a un cuadro que se dibuja en la pared.
8. *Correr las bases con cronometrar*: Cada participante corre las bases mientras el educador cronometra.
9. *Tirar a la segunda base*: Cada participante tiene 10 oportunidades de tirar la pelota con exactitud de home plate a la segunda base sin que la pelota toque el suelo.
10. *Segunda base a primera base*: Cada participante tiene 10 oportunidades de tirar la pelota con exactitud de la segunda base a la primera base.

Fútbol

1. *Dominar la bola:* Cada participante tiene que mantener la pelota en el aire por el máximo número de toques posible, sin usar las manos.
2. *Pasar con precisión:* Cada participante tiene 10 oportunidades de pasar la pelota entre dos conos.
3. *Cabecear a distancia:* Cada participante tiene 10 oportunidades de cabecear la pelota lo más lejos posible.
4. *Cabecear con precisión:* Cada participante tiene 5 oportunidades de cabecear la pelota entre dos conos sin que la pelota toque el suelo.
5. *Bajar con el pecho con precisión:* Cada participante tiene 5 oportunidades de bajar la pelota con el pecho entre un cuadro de conos.
6. *Sacar con precisión:* Cada participante tiene 5 oportunidades de sacar la pelota. Si la forma es incorrecta, no vale el saque.
7. *Driblar con cronometrar:* Cada participante tiene que ir y volver driblando entre múltiples conos mientras el educador cronometra. Si la pelota toca un cono, tiene que empezar de nuevo.
8. *Picar:* Cada participante tiene 5 oportunidades de pegar a la parte más alta del arco en el aire.
9. *Tirar al arco con precisión:* Cada participante tiene 10 oportunidades de tirar al arco.
10. *5 lugares, 10 oportunidades:* Basado en el juego "alrededor del mundo," cada participante tiene 10 oportunidades de meter un gol desde 5 posiciones distintas en la cancha.

Hockey

1. *Pasar con precisión:* Cada participante tiene 10 oportunidades de pasar el disco entre dos conos.
2. *Driblar con cronometrar:* Cada participante tiene una oportunidad de ir y volver driblando hasta un cono, mientras el educador cronometra.
3. *Tirar al arco con precisión:* Cada participante tiene 10 oportunidades de tirar al arco.
4. *Picar con precisión:* Cada participante tiene 10 oportunidades de picar y tratar de meter un gol, sin que el disco toque el suelo antes de entrar al arco.
5. *Tirar al arco a distancia:* Cada participante tiene 10 oportunidades de alejarse del arco y tratar de meter un gol. Si se mete un gol, mueve hacia atrás "x" metros y trata de meter un gol de nuevo.
6. *5 lugares, 10 oportunidades:* Basado en el juego "alrededor del mundo," cada participante tiene 10 oportunidades de meter un gol desde 5 posiciones distintas en la cancha.
7. *Bloquear el arquero:* Cada participante tiene que tratar de bloquear el disco mientras el educador tira al arco.
8. *Desplazamiento lateral y recibir:* Hay dos conos separados por dos metros. Cada participante tiene 30 segundos para desplazarse lateralmente de un cono al otro, recibir el pase, devolver el pase, y repetir las más veces posible.
9. *Pasar con precisión 2:* Hay dos conos separados por "x" metros. Cada participante tiene 10 oportunidades de pasar entre los conos de un lugar muy lejos. Si tiene éxito con el pase, la participante mueve "x" metros hacia atrás.
10. *Pasar a un blanco móvil:* Cada participante tiene 10 oportunidades de pasar el disco al educador mientras está corriendo. Si el educador tiene que parar o acelerar para recibir el disco, el pase no vale.

Atletismo

1. *Planchas:* Cada participante tiene 30 segundos para hacer las más planchas posibles.

2. *Postura en tabla*: El educador medirá cuánto tiempo puede durar cada participante en una postura en tabla.
3. *Flexibilidad de cabeza al suelo*: Con las piernas en una forma de “v,” y las participantes sentadas, cada participante tratará de bajar su cabeza lo más bajo posible. El educador medirá la distancia entre la cabeza y el suelo.
4. *Salta de longitud con dos piernas*: Cada participante empezará en una línea y saltará lo más lejos posible.
5. *Salta de longitud con la pierna derecha*: Cada participante empezará con la pierna derecha en una línea y saltará lo más lejos posible.
6. *Salta de longitud con la pierna izquierda*: Cada participante empezará con la pierna izquierda en una línea y saltará lo más lejos posible.
7. *Escalas (“ollie shuffle”)*: Cronometre a cada participante mientras hace este ejercicio de ida y vuelta: <https://www.youtube.com/watch?v=AL8mxWYV70I>
8. *Escalas (“ickey shuffle”)*: Cronometre a cada participante mientras hace este ejercicio de ida y vuelta: <https://www.youtube.com/watch?v=MHNkuGBZ9YQ>
9. *Escalas (“hopscotch” rayuela)*: Cronometre a cada participante mientras hace este ejercicio de ida y vuelta: <https://www.youtube.com/watch?v=NxslzpJgHaQ>
10. *5-10-5*: Hay tres conos, cada uno separado por tres metros. Cada participante empieza en el cono del medio y hace un sprint al cono derecho, toca el cono, hace un sprint al cono izquierdo, tócalo, y vuelve corriendo al cono del medio para terminar. Cronometre el ejercicio. <https://www.youtube.com/watch?v=jUBhspTykEw>

Vóley

1. *Pases de antebrazos*: Cada participante tiene una oportunidad de hacer los más pases de antebrazos posible sin que la pelota toque el suelo (ejercicio individuo).
2. *Pases de antebrazos en parejas*: En parejas, los participantes hacen los más pases de antebrazos posible entre los dos.
3. *Volear*: Cada participante tiene una oportunidad de ver cuántos voleos puede hacer individualmente sin que la pelota toque el suelo.
4. *Volear en parejas*: En parejas, los participantes hacen los más voleos posibles entre los dos.
5. *Sacar por abajo del hombro*: Cada participante tiene 10 oportunidades de sacar por abajo del hombro.
6. *Matar*: Cada participante tiene 5 oportunidades de matar la pelota.
7. *Recibir y comunicar*: Cada participante tiene 10 oportunidades de responder a una pelota que se pasa el educador. El participante tiene que llamar por la pelota y responder con éxito.
8. *Recibir y pasar a un compañero*: Cada participante tiene 10 oportunidades de pasar la pelota a un compañero de equipo.
9. *Sacar con precisión*: Cada participante tiene 10 oportunidades de sacar la pelota hacia uno de tres cuadros de conos. Solo vale el primer rebote.
10. *Sacar a distancia*: Cada participante tiene 10 oportunidades de alejarse lo más lejos posible de la red y sacar con éxito. Con cada saque exitoso el participante se mueve “x” metros hacia atrás.

Baloncesto

1. *Driblar con dos balones*: Con un balón en cada mano, cada participante tiene 30 segundos para driblar sin perder control de la pelota.
2. *Driblar con la mano derecha con cronometrar*: Cada participante tiene una oportunidad de ir y volver driblando con sólo la mano derecha hasta un cono. El educador cronometra el ejercicio.

3. *Driblar con la mano izquierda con cronometrar:* Cada participante tiene una oportunidad de ir y volver driblando con sólo la mano izquierda hasta un cono. El educador cronometra el ejercicio.
4. *Tirar a la canasta del lado derecho, usando el tablero:* Cada participante tiene 10 oportunidades de tirar a la canasta del lado derecho, usando el tablero.
5. *Tirar a la canasta del lado izquierdo, usando el tablero:* Cada participante tiene 10 oportunidades de tirar a la canasta del lado izquierdo, usando el tablero.
6. *Pasar del pecho:* Cada participante tiene 30 segundos para completar los más pases del pecho posible.
7. *Pasar con bote:* Cada participante tiene 30 segundos para completar los más pases con bote posible.
8. *Tirar a la canasta a distancia:* Cada participante tiene 10 oportunidades de tirar a la canasta de lo más lejos que pueda. Con cada canasta exitosa, el participante tiene que alejarse "x" metros más.
9. *Precisión de la canasta de tres puntos:* Cada participante tiene cinco oportunidades de hacer una canasta de tres puntos.
10. *Desplazamiento lateral y recibir:* Hay dos conos separados por dos metros. Cada participante tiene 30 segundos para desplazarse lateralmente de un cono al otro, recibir el pase, devolver el pase, y repetir las más veces posible.

Frisbee/Disco

1. *Tirar a distancia:* Cada participante tiene 10 oportunidades de tirar el disco lo más lejos posible.
2. *Tirar al arco con precisión:* Cada participante tiene 10 oportunidades de tirar el disco a la zona de anotación.
3. *5 lugares, 10 oportunidades:* Basado en el juego "alrededor del mundo," cada participante tiene 10 oportunidades de tirar a la zona de anotación desde 5 posiciones distintas en la cancha.
4. *Pasar con precisión:* Cada participante tiene 10 oportunidades de tirar el disco a un cuadro que se dibuja en la pared.
5. *Desplazamiento lateral y recibir:* Hay dos conos separados por dos metros. Cada participante tiene 30 segundos para desplazarse lateralmente de un cono al otro, recibir el pase, devolver el pase, y repetir las más veces posible.
6. *Hacer un sprint y agarrar:* Cada participante empieza al lado del educador. Después de que hagan un sprint de un par de metros de distancia, el educador pasa el disco al participante y tiene que agarrarlo con éxito. Cada participante tiene 3 oportunidades.
7. *Saltar y agarrar:* Cada participante tiene 5 oportunidades de saltar y agarrar el disco que se pasa el educador.
8. *Agarrar, pivotar, y marcar:* Cada participante tiene 10 oportunidades de agarrar el disco que se pasa el educador, pivotar, y marcar un punto.
9. *Pasar a un blanco móvil:* Hay dos conos separados por 10 metros. Cada participante tiene 10 oportunidades de pasar el disco con precisión al educador quien está corriendo. Si el educador tiene que parar o acelerar para poder agarrar el disco, no vale el pase.
10. *Recibir mientras mueve:* Hay dos conos separados por 10 metros. Cada participante tiene 10 oportunidades de correr y agarrar el disco que se pasa el educador. Si el participante está parado mientras agarra la pelota, no vale la captura.

Fútbol americano

1. *Parar y agarrar:* Cada participante tiene 10 oportunidades de agarrar la pelota que se pasa el educador.

2. *Parar y tirar:* Cada participante tiene 10 oportunidades de pasar la pelota a un educador inmóvil.
3. *Agarrar de distancia:* Cada participante tiene 10 oportunidades de alejarse del educador y agarrar la pelota cuando la pase el educador. Con cada captura exitosa, el participante tiene que mover hacia atrás “x” metros más.
4. *Tirar a distancia:* Cada participante tiene 10 oportunidades de alejarse del educador y tirar el fútbol sin que toque el suelo. Con cada tiro exitoso el participante tiene que moverse hacia atrás “x” metros más.
5. *Desplazamiento lateral y recibir:* Hay dos conos separados por dos metros. Cada participante tiene 30 segundos para desplazarse lateralmente de un cono al otro, recibir el pase, devolver el pase, y repetir las más veces posible.
6. *“Hike”/Subir con precisión:* Cada participante tiene 10 oportunidades de subir la pelota a un educador inmóvil.
7. *Recibir una patada:* Cada participante tiene 10 oportunidades de agarrar una patada con éxito.
8. *Patear a distancia:* Cada participante tiene la oportunidad de patear la pelota lo más lejos posible.
9. *Pasar a un blanco móvil:* Hay dos conos separados por 10 metros. Cada participante tiene 10 oportunidades de pasar la pelota con precisión al educador quien está corriendo. Si el educador tiene que parar o acelerar para poder agarrar el disco, no vale el pase.
10. *Recibir mientras mueve:* Hay dos conos separados por 10 metros. Cada participante tiene 10 oportunidades de correr y agarrar la pelota que se pasa el educador. Si el participante está parado mientras agarra la pelota, no vale la captura.

Lacrosse

1. *Contener parado:* Cada participante tiene una oportunidad de ver cuánto tiempo puede durar conteniendo la pelota sin dejar la pelota caer.
2. *Contener mientras mueve:* Cada participante tiene una oportunidad de correr de ida y vuelta a un cono mientras contiene la pelota. Si la pelota se cae del palo, tiene que empezar de nuevo.
3. *Tirar al arco con precisión:* Cada participante tiene 10 oportunidades de tirar al arco.
4. *5 lugares, 10 oportunidades:* Basado en el juego “alrededor del mundo,” cada participante tiene 10 oportunidades de tirar al arco desde 5 posiciones distintas en la cancha.
5. *Parar y agarrar:* Cada participante tiene 10 oportunidades de agarrar la pelota que se pasa el educador.
6. *Pelota rasa:* Cada participante tiene 10 oportunidades de agarrar una pelota rasa que se hace rodar el educador.
7. *Bloquear el arquero:* Cada participante tiene que tratar de bloquear el disco mientras el educador tira al arco.
8. *Pasar y agarrar usando la pared:* Cada participante tiene 30 segundos de pasar la pelota contra la pared y agarrarla de nuevo las más veces posible.
9. *Pasar a un blanco móvil:* Hay dos conos separados por 10 metros. Cada participante tiene 10 oportunidades de pasar la pelota con precisión al educador quien está corriendo. Si el educador tiene que parar o acelerar para poder agarrar el disco, no vale el pase.
10. *Recibir mientras mueve:* Hay dos conos separados por 10 metros. Cada participante tiene 10 oportunidades de correr y agarrar la pelota que se pasa el educador. Si el participante está parado mientras agarra la pelota, no vale la captura.

Rugby

1. *Patear a distancia:* Cada participante tiene una oportunidad de patear la pelota lo más lejos posible.
2. *Pasar alta/en el aire:* Cada participante tiene una oportunidad de completar un pase en el aire con éxito al educador.
3. *Recibir una patada:* Cada participante tiene 5 oportunidades de recibir una patada alta con éxito.
4. *Pasar de la tierra desde el lado izquierdo:* Cada participante tiene 10 oportunidades de pasar de la tierra a un educador inmóvil usando sólo la mano izquierda.
5. *Pasar de la tierra desde el lado derecho:* Cada participante tiene 10 oportunidades de pasar de la tierra a un educador inmóvil usando sólo la mano derecha.
6. *Pasar plano a la izquierda:* El educador y el estudiante paran separados por 5 metros. Cada estudiante tiene 10 oportunidades de pasar al educador usando sólo la mano izquierda.
7. *Pasar plano a la derecha:* El educador y el estudiante paran separados por 5 metros. Cada estudiante tiene 10 oportunidades de pasar al educador usando sólo la mano derecha.
8. *Pasar a la izquierda a un blanco detrás:* Cada participante tiene 10 oportunidades de pasar usando las dos manos a un educador que está parado 10 metros detrás y a la izquierda.
9. *Pasar a la derecha a un blanco detrás:* Cada participante tiene 10 oportunidades de pasar usando las dos manos a un educador que está parado 10 metros detrás y a la derecha.
10. *Recibir:* Cada participante tiene 10 oportunidades de recibir un pase del educador.