

# ¡Prepárate para la carrera!

El tema de la inclusión se puede practicar mejor a través de juegos de formación de equipos. Esta lección se centrará en la importancia y la necesidad de incluir a todos para lograr un objetivo de equipo a través de una carrera de relevos.

## Subconcepto(s) de inclusión

Equidad, Bondad

## Plazo de la lección

25-30 minutos

## Los materiales requeridos

- ☐ ¡Muévelo! Tarjetas (ver más abajo)
- ☐ Gran pedazo de papel

## Mapa de Normas

Esta lección se alinea con las Competencias CASEL, los Estándares Nacionales de Educación para la Salud y los Estándares Estatales Básicos Comunes. por favor refiérase a [Mapa de Normas](#) para más información.



**DESIGNADO POR CASEL  
COMO PROGRAMA RECOMENDADO  
PARA EL APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL.**  
Vea la última página para más detalles.

## Objetivo de la lección

Serán estudiantes:

- Implementar el concepto de inclusión a través de la realización de una carrera de relevos enfocada en equipo.
- Demostrar maneras de incluir a otros que tienen habilidades diferentes.

## Conexión del maestro/autocuidado

La habilidad de trabajar juntos en un equipo se utiliza a lo largo de nuestra vida adulta. Su compañero de enseñanza, el grupo de enseñanza específico de su grado, su escuela e incluso su distrito están todos dirigidos por equipos estructurados que deben encontrar puntos en común para lograr un objetivo compartido. Sin embargo, su equipo asignado no necesariamente se correlaciona con su equipo deseado. Las habilidades que usa en su salón de clases todos los días pueden y deben aplicarse a los diversos equipos, comités y juntas en las que se sienta, tanto en la escuela como fuera de ella. No espere ser perfecto. Todos tenemos nuestros defectos. Es más fácil mirar hacia afuera que reflexionar personalmente. Antes de comenzar a quejarse o luchar con su grupo, hágase estas tres preguntas:

¿Cómo puedo ayudar?

¿Cómo puedo ser un problema para los demás?

¿Cómo puedo ayudar a que las cosas salgan bien?

Todos tenemos fortalezas y debilidades. Ser abierto al respecto puede ayudarlo en cualquier situación de equipo. ¡Sea sincero sobre lo que puede ofrecer y dónde puede tener dificultades!

## Consejos para estudiantes diversos

- Revise las tarjetas ilustradas para cada tarjeta de acción utilizada durante el juego con anticipación, utilizando el lenguaje corporal para demostrarlas.
- Divida los grupos con anticipación según sus habilidades para aumentar la inclusión.
- Agregue tarjetas según las necesidades físicas de su salón de clases según sea necesario. (tarjetas en blanco incluidas a continuación)

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®



## Compartir

5 minutos

- ¿Qué significa "especial"?
- Nombra una cosa que te haga especial.
- Diríjase a la persona que está a su lado y dígame por qué uno de sus maestros especiales es muy especial. (arte, educación física, música, etc.)



## Inspirar

### ¿Qué es la inclusión?

7-10 minutos

Explique lo importante que es incluir a otros. Cuando los incluimos les decimos que son especiales y que queremos pasar tiempo con ellos. La palabra inclusión es solo una forma más amplia de decir que todos merecen ser incluidos. ¿Escuchas las similitudes entre las dos palabras? INCLUIR y la INCLUSIÓN. ¡Cuando incluimos a otros estamos mostrando inclusión!

### ¿Cómo podemos practicar la inclusión?

5-7 minutos

Explique que practicar la inclusión requiere amabilidad y coraje. Podemos ayudar a otros a sentirse incluidos simplemente pidiéndoles que jueguen con nosotros, animándolos durante nuestros juegos y sonriendo cuando hablan. Usando una hoja grande de papel, dibuje un rectángulo grande dividido en cuatro secciones y escriba la palabra inclusión en el medio. Etiquete cada cuadrado con una ubicación diferente (casa, escuela, patio de recreo, guardería, etc. son todos ejemplos) y haga una lluvia de ideas sobre formas de practicar la inclusión en cada área. ¡Cuelgue el papel y consúltelo cuando vea que los niños quedan fuera!



## Autorizar

5 minutos

Para practicar esta habilidad, la clase tendrá una carrera de relevos. El objetivo de cada equipo es incluir a todos los miembros del equipo en el relevo.

### Paso 1

Divida la clase en 3 o 4 grupos según el tamaño y el espacio de la clase. Debe tener entre 6 y 8 estudiantes en cada grupo. Esta carrera se puede hacer moviendo los escritorios al borde del salón de clases, en el gimnasio o afuera si el clima lo permite.

### Paso 2

Explique las reglas del juego. Cada miembro del equipo debe elegir una tarjeta de "¡Muévete!" montón. Enfátice que tienen la capacidad de intercambiar una tarjeta y seleccionar una que funcione para ellos. Cada tarjeta tiene una imagen de CÓMO deben cruzar la habitación y regresar. La siguiente persona no puede ir hasta que toque su mano. Coloque una línea de partida en el piso para todos los equipos; la cinta de enmascarar funciona bien. *Nota: esta actividad se adapta fácilmente a diferentes habilidades. Las personas en sillas de ruedas pueden moverse, los estudiantes con limitaciones físicas pueden ser ayudados por otro estudiante, etc.*

### Paso 3

Permita de 5 a 7 minutos para que los estudiantes identifiquen qué tipo de tarjeta en movimiento copiarán. Los estudiantes deben trabajar juntos como un equipo para incluir a cada persona en su equipo. Si hay personas que necesitarán ciertas tarjetas, el equipo debe trabajar en conjunto para incluirlas. Deberá caminar y brindar asistencia a grupos con estudiantes diversos. Mantenga el lenguaje positivo e inclusivo.

### Etapa 4

¡Carrera! Puede hacerlo de dos maneras: medir el tiempo de cada equipo y ver si pueden superar su propio tiempo o hacer que todos los equipos corran al mismo tiempo.



## Reflejar

3-5 minutos

Después de completar el relevo, tenga una discusión sobre la inclusión.

- ¿Alguien se sintió excluido durante nuestra carrera?
- ¿Qué tipo de movimiento hiciste durante la carrera?
- ¿Cómo elegiste tu tarjeta?
- ¿Fue fácil para ti participar?
- ¿Te sentiste incluido hoy?

El tema de la inclusión puede ser difícil de explicar a este grupo de edad. Sin embargo, los niños de kindergarten entienden cómo se siente ser excluido. También se están dando cuenta de las diferentes habilidades y pueden comprender lo que se siente al no ser lo suficientemente rápido, lo suficientemente inteligente, etc. Este juego les permite trabajar juntos para capacitar a todo el equipo para completar la carrera de la manera que mejor funcione para cada uno. jugador.



## Ideas de extensión

- Cree otras carreras de relevos como clase para practicar la formación de equipos y la moral de la clase. Dependiendo de la composición de su clase, los relevos pueden incluir: soplar papel con una pajilla, patear pelotas a través de conos, driblar, carrera de tres piernas, etc.



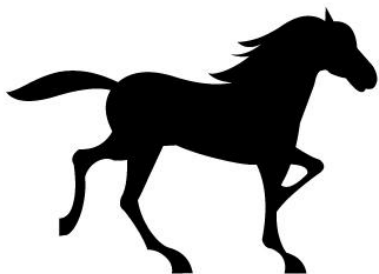
DESIGNADO POR CASEL  
COMO PROGRAMA  
RECOMENDADO PARA EL  
APRENDIZAJE SOCIAL Y  
EMOCIONAL.

El Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL) ha estado revisando programas SEL basados en evidencia desde 2003. Kindness in the Classroom® cumple con el Programa SElect de CASEL y está incluido en el Guía CASEL para programas efectivos de aprendizaje social y emocional.

Kindness in the Classroom® cumplió o superó todos los criterios de CASEL para una programación SEL de alta calidad. Kindness in the Classroom® recibió la designación más alta de CASEL por programación SEL de alta calidad.

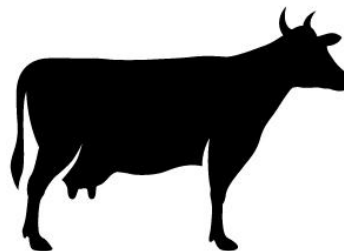
<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

**GALLOP like a HORSE**



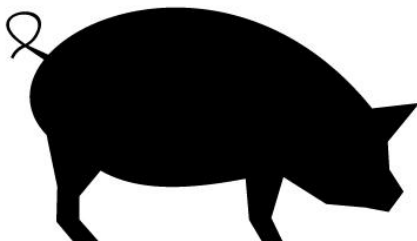
Horse by Alexey Bondarenko from the Noun Project

**STOMP like a COW**



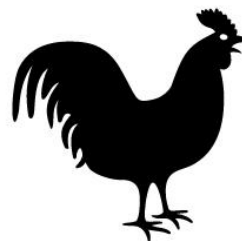
Cow by Alessandro Suraci from the Noun Project

**ROLL like a PIG**



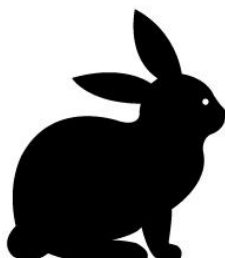
Pig by Andy Mc from the Noun Project

**STRUT like a ROOSTER**



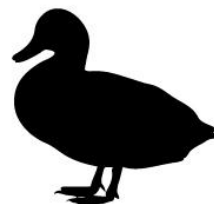
Rooster by Dolly Holmes from the Noun Project

**HOP like a BUNNY**



Rabbit by Madeleine Bennett from the Noun Project

**WADDLE like a DUCK**



Duck by bmljrlleff from the Noun Project

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®



**WALK SLOWLY**



Walk by Adrien Coquet from the Noun Project

**WALK ON ONE FOOT  
with a HELPER**



Walk by Adrien Coquet from the Noun Project

**WALK using CRUTCHES**



crutches by Loudoun Design Co. from the Noun Project

**ROLL like a BICYCLE**



Bike by romzicon from the Noun Project

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

