

Diviértete

Extremadura 2020

Grupo de 13 a 16 años.



1.- CARACTERÍSTICAS PROPIAS DEL GRUPO DE EDAD.	4
1.1.- <i>Introducción.</i>	4
1.2.- <i>Aspectos relacionados con la juventud.</i>	5
1.3.- <i>Recomendaciones de actividades de manera general.</i>	6
1.4.- <i>Puntos clave a tener en cuenta en el trabajo directo con juventud.</i>	7
2.-Planificación semanal	9
Semana 1. NATURALEZA	10
<i>Actividades semana 1</i>	11
<i>Recursos semana 1</i>	23
<i>Actividades alternativas semana 1</i>	24
Semana 2. Cultura	30
<i>Actividades semana 2</i>	31
<i>Recursos semana 2</i>	42
<i>Actividades alternativas semana 2</i>	43
Semana 3: Actividades diversas.	48
<i>Actividades semana 3</i>	49
<i>Materiales semana 3</i>	63
<i>Actividades alternativas semana 3</i>	65
Semana 4: Fiestas y tradiciones.	68
<i>Actividades semana 4</i>	69
<i>Materiales semana 4</i>	80
<i>Actividades alternativas semana 4</i>	81
Semana 5: Historia.	82
<i>Actividades semana 5</i>	83
<i>Materiales semana 5</i>	92

<i>Actividades alternativas semana 5</i>	93
Semana 6: Personalidades.	95
<i>Actividades semana 6</i>	96
<i>Materiales semana 6</i>	104
<i>Actividades alternativas semana 6</i>	105
Semana 7: Patrimonio	106
<i>Actividades semana 7</i>	107
<i>Materiales semana 7</i>	120
<i>Actividades alternativas semana 7</i>	121
Semana 8: Igualdad y otras actividades.	123
<i>Actividades semana 8</i>	124
<i>Materiales semana 8</i>	136
<i>Materiales semana 8</i>	138
3.-Enlaces y recursos.	142

1.- CARACTERÍSTICAS PROPIAS DEL GRUPO DE EDAD.

1.1.- Introducción.

La OMS (Organización mundial de la salud) define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Los determinantes biológicos de esta etapa son universales; en cambio, la duración y las características propias de este periodo pueden variar a lo largo del tiempo, entre unas culturas y otras, y dependiendo de los contextos socio económicos. Las principales características de esta etapa evolutiva vienen marcadas por los cambios en distintos aspectos, como físicos y psíquicos. Si nos centramos en los físicos nos encontramos con el crecimiento del esqueleto de forma acelerada producido durante 3 o 4 años, o la maduración sexual. En lo psíquico tenemos que subrayar la formación identitaria (desarrollo de la personalidad), la emotividad (crecimiento de las emociones maduras -etapa tumultuosa) etc. Los Cambios acelerados en este periodo hace que nos encontremos con personas con alto grado de vulnerabilidad y riesgos, fácilmente influenciables por el grupo de iguales, el entorno y medios de comunicación, adquiriendo una importancia suprema, las nuevas tecnologías en nuestros días.

Al inicio de la pubertad se presentan cambios hormonales. Estos cambios y la manera en que los demás los perciben podrían ser factores de preocupación para ellos y ellas. También es un periodo en el cual los y las adolescentes podrían enfrentarse a la presión que ejercen su grupo de iguales. Otros desafíos de esta etapa pueden ser los trastornos de la alimentación, la depresión y los problemas familiares. A esta edad, los adolescentes toman más decisiones por su cuenta en relación con sus amigos, los deportes, los estudios y la escuela. Se vuelven más independientes, con personalidad e intereses propios, aunque la familia todavía es muy importante.

El uso del tiempo libre forma parte esencial de la vida de los adolescentes, en relación a la etapa de desarrollo en que se encuentran y al entorno en que viven: familia, barrio y escuela. El tiempo libre sería aquel tiempo disponible, que no es para estudiar y que incluye el dormir, comer y que puede ser destinado al ocio, el descanso, la recreación, el desarrollo personal o para realizar actividades que satisfagan

necesidades esenciales, tales como la sociabilidad e identidad del adolescente. Las actividades que se realizan en el tiempo libre, con quienes y dónde se hacen son claves en la promoción y prevención de la salud de los adolescentes y deben formar parte de la evaluación integral de salud de un joven. El destino positivo que se dé a este tiempo libre puede jugar un rol protector para un adolescente, pero por otro lado puede ser un factor de riesgo si existen condiciones negativas de estas actividades o con quienes se realizan. La juventud de Extremadura cuenta con una amplia red de Espacios para la Creación joven y Factorías joven dentro del INJUVEX, por lo que tienen a su disposición una gran cantidad de recursos de ocio creativo, activo y saludable, además de formaciones artísticas, como el apoyo a sus ideas y propuestas. Dentro de este colectivo es importante seguir trabajando con ellos y ellas en la misma línea.

1.2.- Aspectos relacionados con la juventud.

Dicho esto, vamos a ver algunos de los aspectos relacionados juventud adolescente:

Cambios emocionales y sociales.

Los/as adolescentes a esta edad podrían:

- Preocuparse más por su imagen física, la manera en que se ven y la ropa.
- Enfocarse en sí mismos; pasar por periodos de muchas expectativas y falta de confianza.
- Tener más cambios de humor.
- Interesarse y dejarse influir más por los y las chicas de su edad
- Demostrar menos afecto hacia los y las demás, puede que en muchas ocasiones se muestren enfadados/as.
- Sentirse estresados/as debido a las responsabilidades que van adquiriendo de manera individual.
- Presentar problemas de alimentación.
- Sentir mucha tristeza en determinados momentos.

Razonamiento y aprendizaje.

- Hacen razonamientos más complejos.
- Verbalizan mejor sus sentimientos.

- Desarrollan una noción más clara de lo correcto y lo incorrecto.

Consejos de educación positive.

- Se honesto/a y directo/a con el/la adolescente cuando le hable de temas conflictivos dentro del grupo
- Muestre interés en las actividades desarrolladas por el /la adolescente.
- Ayúdelo/a a tomar decisiones saludables y, a su vez, anímelo a tomar sus propias decisiones.
- Respete las opiniones del mismo/a, y tenga en cuenta sus ideas y sentimientos. Es importante que se sienta escuchado/a.
- Cuando surjan conflictos, sea claro en cuanto a metas y expectativas, pero deje que él o ella sea quien proponga como alcanzar las metas.
- Respete las necesidades de privacidad en determinados momentos.

1.3.- Recomendaciones de actividades de manera general.

- Aprendizaje experimental a través del grupo de iguales.
- Mantener en todo momento una actitud positiva y motivadora, para así desarrollar su confianza y autoestima.
- Actividades en las que se sientan líderes y protagonista de la misma.
- Conocer y adaptar las actividades a sus gustos e intereses.
- Involucrarlos/las en la organización de las actividades, para potenciar la motivación en ella.
- Desarrollar actividades que potencien su desarrollo en habilidades y competencias.
- Desarrollar las actividades en entornos cercanos y de confianza.
- Motivar a el grupo para conocerse e intercambiarse en diferentes grupos, durante las actividades para conocer a otros /as participantes.
- Facilitar actividades dónde se permita la libre acción
- Darles responsabilidades en el desarrollo de actividades con grupos más pequeños
- Prodigar acciones que fomenten el afecto y la confianza

- Concluir el desarrollo de actividades con elogios y reconocimiento para potenciar su autoestima.
- No utilizar imposiciones, fomentar en todas las actividades la negociación y el consenso
- Trabajar actividades de larga duración para fomentar la constancia, huir de lo inmediato y analizar los resultados
- Desarrollar actividades donde expresar experiencias emocionales, para fomentar el respeto y la aceptación de los otros
- Potenciar actividades donde se puedan aplicar habilidades de adaptación, resolución de conflicto y toma de decisiones
- Concluir diariamente con espacios de escucha activa, donde valorar lo realizado y conseguido
- Trabajar dinámicas de creatividad y emprendimiento para desarrollar la imaginación

1.4.- Puntos clave a tener en cuenta en el trabajo directo con juventud.

Después de conocer los aspectos esenciales de la juventud en nuestra franja de edad, y las recomendaciones generales de actividades, es importante contar con un decálogo de cuestiones a tener en cuenta a la hora del desarrollo del programa:

- Crear desde el inicio un espacio libre, amigable y de calidad
- Flexibilización del programa de actividades, huir en todo momento de esquemas rígidos, al trabajar con jóvenes tendremos la capacidad de adaptarnos a sus necesidades y propuestas de manera continuada.
- Valorar desde el momento "0" la mirada del otro, siempre se ha de respetar las diferencias y educar en este sentido.
- Trabajar la toma de decisiones y la presión del grupo
- Fomentar la responsabilidad de cada participante en los trabajos conjuntos con grupos pequeños.
- Favorecer la acción/reacción de los y las adolescentes, señalando las consecuencias de nuestros actos y la importancia de la reflexión.
- Contemplar la movilidad del grupo, ya que no serán grupos estancos.

- Fomentar el ocio saludable y creativo como estanco de un nuevo aprendizaje.
- Siempre trabaja desde los refuerzos positivos
- La educación emocional y habilidades sociales han de ser la balsa donde floten todas nuestras propuestas y modo de relacionarnos con la juventud.

2.-Planificación semanal












Semana 1. NATURALEZA

Semana 1: NATURALEZA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 – 10:00	Recepción de participantes. Momento ludoteca.	Dinámica EL ÁRBOL Y EL VIENTO	Dinámica ORDEN DE EDADES	Bienvenida y dinámica EL Espejo	Bienvenida y dinámica Cáncion- Forum	Dinámica: La madeja
10:00 – 12:00	Actividad 1	ÁRBOLES Y PLANTAS DE MI LOCALIDAD 1 Ruta de identificación de árboles.	MUESTRA TU CIUDAD SOSTENIBLE 1 (Fotografía)	Actividad físico- deportiva	Primera parte: “La ruta de la verdad”	Actividad físico- deportiva.
12:00 – 12:30	Descanso / Merienda.					
12:30 – 13:30	Actividad 2	ÁRBOLES Y PLANTAS DE MI LOCALIDAD 2 Elaboración de block botánico	MUESTRA TU CIUDAD SOSTENIBLE 2 (Exposición fotografía)	Actividad ¿te enfadas? Asertividad	Continuamos con actividad “La ruta de la verdad”	Actividad: “Desayuno km 100”
13:30 – 14:00	Momento ludoteca. Despedida participantes.	Evaluación de la Actividad + JUEGOS DE MESA (“Juega y Crece” Ajedrez, malabares, etc.)	JUEGOS DE AGUA	Feedback de actividad ¿Cómo nos hemos sentido? Adaptaremos la asertividad a nuestra vida diaria	Feedback de la actividad: ¿Cómo nos hemos sentido al compartir nuestras verdades? ¿es saludable compartir el peso tanto físico como emocional?	Presentación de conclusiones

De 8 a 9 h. y de 14 a 15 h.: Reuniones y trabajos preparatorios. Este espacio de tiempo puede ser flexible y poder empezar a recibir participantes desde las 8:30 h. o acogerlos hasta las 14:30h., para favorecer la conciliación familiar. Cuando haya más de un monitor/a, uno/a de ellos/as podría ocuparse de los/as participantes que llegan más temprano.

Actividades semana 1

EL ÁRBOL Y EL VIENTO

 Áreas	Igualdad y diversidad, naturaleza, salud emocional.	 Grupo edad	13-16 años
 Duración	15/20 minutos	 Espacio	Preferiblemente al aire libre
 Materiales	Ninguno	 Agrupación	Subgrupos de 5- 6 personas
 Objetivos	<p>Aumentar la confianza de los/as participantes como individuo y como parte del grupo.</p> <p>Disfrutar jugando.</p> <p>Cohesionar el grupo.</p>		
 Desarrollo de la actividad	<p>Se reparte grupo en subgrupos de 5 personas o más (no menos) Deben colocarse en círculo con un/a voluntario/a en el centro. Tenemos que explicar que vamos realizar un juego en el que deberemos depositar confianza en nuestros/as compañeros/as: El/la voluntario/a debe cerrar los ojos y dejar su cuerpo relajado pero erguido para no caerse, con los brazos a los costados. Las personas a su alrededor, le hacen ir de un lado para otro, empujándole y recibéndole con las manos. Al final del ejercicio es importante volver a poner a la persona en posición vertical, antes de abrir los ojos. Debe hacerse en completo silencio o con música suave y relajante de fondo. Es importante que el grupo no hable o lo haga con tono bajo, para que la persona que esté en el centro pueda sumergirse en sus propias sensaciones.</p> <p>Cada participante debe estar al menos 1 o dos minutos en el centro. Supervisar la actividad y al cabo de unos minutos decir a cada grupo, de manera relajada y con un tono de voz suave, que vayan deteniendo el movimiento y que otro participante haga de árbol. Repetimos la actividad hasta que todos/as los/as participantes hayan pasado por el centro del círculo.</p>		
 Para reflexionar con el grupo	Sentimientos y experiencias de todos/as durante el juego. Relacionar esas impresiones con el miedo, la confianza, el afianzamiento de la confianza, la desconfianza, lo que ha ocurrido en cada grupo, las reacciones, etc.		
 Variantes			
 Indicaciones COVID			



Observaciones









--



Evaluación

Observar si el grupo se ha divertido y si las relaciones son poco a poco más fluidas entre los/as participantes.

AVERIGUA QUÉ ÁRBOL/PLANTA Descubre Extremadura

 Áreas	Naturaleza, patrimonio, salud, investigación, cultura.	 Grupo edad	13-16 años
 Duración	20 horas.	 Espacio	Exterior.
 Materiales	Bloc de notas o materiales para la realización de un álbum botánico (folios, rotuladores, plásticos para muestras).	 Agrupación	Individual y gran grupo. Posibilidad de distancia social
 Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los árboles y plantas más significativos de tu localidad, tanto naturales como de los parques y jardines y huertas. - Conocer el uso que le damos a la naturaleza a todos los niveles, explotación de la dehesa, naturaleza en el deporte, usos de parques y jardines, piscinas y arbolado, profesiones entorno al cuidado de la naturales y el patrimonio natural, jardineros/as locales y departamento de jardinería, guardas forestales, etc.. 		
 Desarrollo de la actividad	<p>Necesitará de preparación previa de una ruta guiada por la localidad con alguna persona experta o la preparación de la ruta por parte del monitor/a con información técnica.</p> <p>Contactos de interés pueden ser guardas forestales de la localidad, responsables de jardines, guías turísticos que tengan anécdotas en relación con la historia natural de la localidad, o bien / administraciones locales.</p> <p>Ruta por la localidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De 1 hora u 1,5 horas por las zonas verdes de la localidad, preferentemente a primera hora de la mañana y en horas de menos calor. - Reconocimiento de árboles y especies vegetales in situ. - Información de interés: tipo de árboles, (hojas caducas o perennes, floración, origen de la especie, usos (industrial, ornamental, etc.) anécdotas históricas de la especie o del árbol local, singularidades, costumbres locales, etc. - elaboración de fichas botánicas, toma de muestras si posible, apuntes. <p>Tras la ruta se pueden hacer actividades relacionadas con la</p>		

información recabada en la ruta.

- Propuesta 1: Elaboración de pequeños paneles informativos con el nombre del árbol, arbusto, o especie vegetal para que queden en el lugar y la ciudadanía pueda conocer su nombre. Pueden ser pequeñas planchas de madera pirograbadas.

- Propuesta 2: Hacer entre todos/as los/as participantes un block británico con dibujos del ejemplar completo, sólo las ramas, las hojas, flores, frutos, etc. Muestras planchadas. Información escrita (de la ruta o investigada en internet).

Se pueden hacer pequeños paneles informativos con el nombre de la planta o árbol en madera tallada y dejar en el lugar.



Para reflexionar con el grupo

- Se preparará un guión de reflexión para preguntar a los/as jóvenes sus impresiones
- Se compartirá en grupo la experiencia de la percepción de las plantas, qué les ha parecido, si se habían fijado en el cambio de la vegetación en esos paisajes durante el año, puesta en común de dibujos de árboles, hojas, flores, etc.
- Se hablará del cuidado de los árboles y la naturaleza, de la limpieza y el respeto por las especies en parques y jardines, del trabajo entorno a los parques y jardines, labores de los jardineros, labores de los guardas, planes municipales y urbanismo, cómo conocer estos trabajos, cómo hacer propuestas en la localidad, etc.



Variantes



Indicaciones COVID

Cuidado con el material compartido y la distancia de seguridad.























Observaciones







Evaluación














El orden de las edades














 Áreas	Dinámica Activación grupal, para trabajar la comunicación no verbal y desarrollar estrategias de grupo.	 Grupo edad	13-16
 Duración	30 minutos.	 Espacio	Aire libre y punto de encuentro.
 Materiales	Sillas	 Agrupación	Individual
 Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar la comunicación no verbal. • Desarrollar estrategias de grupo. • Aumentar la cohesión y confianza del grupo. • Buscar un código común no verbal que posibilite una comunicación eficaz. 		
 Desarrollo de la actividad	<p>El monitor/a comunica a los miembros del grupo que el objetivo es formar una fila ordenada por fecha de nacimiento de derecha a izquierda. El reto debería realizarse en un plazo no mayor a 30 minutos. Las condiciones para realizar dicha actividad es que los participantes se comprometan a no hablar ni escribir. Tampoco pueden utilizarse calendarios ni otro material.</p> <p>Basta con que uno de los integrantes no cumpla con el compromiso asumido para que el coordinador finalice el juego y el grupo no consiga el objetivo.</p> <p>Al finalizar se corroborará las fechas de nacimiento para saber si el grupo alcanzó o no el objetivo.</p>		
 Para reflexionar con el grupo	<p>Feedback final con reflexiones individuales a través de preguntas dirigidas por el monitor.</p> <p>¿Cómo se sintieron al no poder hablar? ¿Alguno siente que no pudo participar activamente en el logro del objetivo?</p> <p>¿Encontraron la manera efectiva de comunicarse? Si es que sí, ¿cuál era? ¿la encontraron rápido o fue después de probar varias alternativas?</p> <p>¿Qué rol asumieron y por qué? ¿Cambiaron la conducta? En la vida cotidiana, ¿perciben que a veces no pueden comunicarse porque no tienen un mismo código?</p>		
 Variantes	A considerar durante el desarrollo.		
 Indicaciones COVID	<ul style="list-style-type: none"> • Precaución en el traspaso de materiales. • Mantener la distancia. 		

Muestra tu ciudad sostenible			
 Áreas	NATURALEZA: ODS H. Emprendedoras (Creatividad)	 Grupo edad	13-16
 Duración	4 horas	 Espacio	Al aire libre.
 Materiales	Cámara o móvil, impresión de fotografías, cañón, sillas.	 Agrupación	Individual
 Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los ODS • Fomentar el uso del móvil como herramienta de trabajo y comunicación, no sólo como una ocupación de entretenimiento. • Dotar de los conocimientos necesarios para utilizar la cámara del móvil y hacer fotografías de calidad. • Conocer acciones de tu ciudad sostenible. 		
 Desarrollo de la actividad	<p>Es un taller práctico sobre el manejo de la cámara fotográfica que poseen los móviles, instrumento de comunicación que todo joven usa con frecuencia, y hacer un nuevo uso con él.</p> <p>Aprenderemos una nueva mirada hacia nuestra ciudad, utilizando “Los ojos sostenibles”. Saldremos a diferentes zonas de nuestra localidad y observaremos acciones, objetos o lugares relacionados con los ODS.</p> <p>A modo de ejemplo: ODS/Acción por el clima</p> <p>Podemos realizar una fotografía de reciclaje, personas reciclando, obra de arte con material reciclado...</p> <p>Cada participante deberá realizar todas las fotografías que quiera, aunque tendrá que seleccionar 5 y presentarlas al final de la actividad.</p> <p>Una vez recopiladas todas las fotografías, las veremos en grupo y las compartiremos con los otros participantes, acompañadas de una breve descripción y título.</p> <p>Llega el momento de las votaciones, cada participante deberá votar su fotografía favorita, sin poder votar las realizadas por el/ella mismo/a.</p> <p>Al final de la actividad las 10 fotografías más votadas serán las ganadoras y podrán ser expuestas en algún lugar de la localidad para el resto de la población.</p>		
 Para reflexionar con el grupo	<p>Feedback final con reflexiones individuales a través de preguntas dirigidas por el monitor.</p> <p>¿Qué dificultades has encontrado y cómo lo has resuelto?</p> <p>¿Has conocido alguna curiosidad sobre los ODS en tu localidad que desconocías?</p> <p>¿Te ha sorprendido el nuevo uso que puedes hacer de tu móvil o cámara?</p>		









 Variantes	A considerar durante el desarrollo.
 Indicaciones COVID	<ul style="list-style-type: none">• Precaución en el traspaso de materiales.• Mantener la distancia, uso de mascarillas.• Medidas de higiene.
 Observaciones	
 Evaluación	

DESCUBRE LA RUTA DE LA VERDAD

 Áreas	Actividad física y deportiva y salud emocional.	 Grupo de edad	13-16 años
 Duración	1 día.	 Espacio:	Aire libre
 Materiales	Una piedra, y una ruta para hacer senderismo.	 Agrupación	Grupal
 Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la actividad física. - Crear lazos de unión entre los participantes y las participantes - Fomentar la autoestima y el autoconocimiento individual. - Dar a conocer Extremadura. 		
 Desarrollo de la actividad	<p>Se propone la realización de una ruta de senderismo durante ese día. Durante la misma, el/la monitor/a cogerá al inicio de esta una piedra del suelo y les explicara que es la piedra de la verdad, dicha piedra a lo largo de la ruta ha de pasar por las manos de todos/as, compartiendo así la carga de la misma, pero han de saber que la persona que la posea ha de contar algo sobre sí misma al resto de compañeros/as que sea verídico. El primero en empezar ha de ser el o la monitor, dando ejemplo y animando al resto a participar, pueden contar anécdotas de sus vidas, sus sentimientos con la actividad, que les gustaría realizar cuando terminara el verano, como se plantean su vida en un contexto más amplio, etc.</p>		
 Para reflexionar con el grupo	<p>Una vez finalizada la ruta, al llegar al punto final de la misma, el monitor o monitor dará las gracias por haber cargado todos y todas con la piedra, porque el peso es más fácil de llevar si es compartido, y hablaran de cómo se han sentido al compartir sus verdades con el grupo.</p>		
 Variantes			
 Indicaciones COVID	Precaución con mantener las distancias		
 Observaciones	<p>No presionar a las personas que les cuesta hablar en público es importante darles su tiempo necesario y espacio. Pueden tener la piedra durante un tiempo y cuando lo crean necesario o se sientan cómodos/as contar su verdad.</p>		
 Evaluación			

El espejo			
 Áreas	Salud	 Grupo de edad	13-16 años
 Duración	1.H	 Espacio	Aula, plaza.
 Materiales	Folios y bolígrafos	 Agrupación	Individual.
 Objetivos	Reconocerse Aceptarse Mostrarse		
 Desarrollo de la actividad	Cada uno de los/as participantes se retratará en un folio, con sus cualidades físicas y describirá su personalidad. Los demás tienen que reconocerte o corregirte. Se trata de mostrarnos y conocer qué ven los otros.		
 Para reflexionar con el grupo	Trabajo de autoestima con adolescentes. Este juego sirve para sacar lo positivo de cada uno.		
 Variantes	Una variante es hacerlo en pareja y uno describe al de enfrente.		
 Indicaciones COVID	Mantener las distancias.		
 Observaciones			
 Evaluación			

Juegos de agua

	Áreas	Juego, creatividad, ocio, diversión.		Grupo edad	13-16
	Duración	1 hora		Espacio	Al aire libre
	Materiales	Sillas, globos de agua, punto de agua, fairy, lona plástica (20 metros), manguera, cubos, esponjas, tizas, vasos...		Agrupación	En grupo
	Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar y/o mejorar competencias y habilidades • Reforzar valores y actitudes en el juego limpio • Utilizar el juego como alternativa de ocio saludable • Divertir, emocionar y proporcionar un ambiente en el que los participantes puedan conseguir hazañas memorables 			
 actividad	Desarrollo de la	<p>El juego de agua es una actividad de ocio, diversión, dónde los participantes podrán realizar ocio saludable y desarrollar estrategias de juego, competencias y habilidades.</p> <p>Aquí podrás ver diferentes alternativas de juegos de agua:</p> <p>1: Pásame la esponja: La actividad consiste en hacer dos equipos, cada equipo tiene que coger agua con una esponja de una cuba y trasportar el agua a través de la esponja a otro cubo, cada participante saldrá por relevos, ganará el equipo que más agua tenga en el cubo final.</p> <p>2. Romper globos sin manos Las reglas son muy simples: el juego consiste en romper los globos de agua sin manos. ¡Mojarse será súper divertido!</p> <p>3. Lanzamiento de globo de agua Los Jóvenes se colocan en dos filas, unos frente a otros. Al principio las filas están separadas solo por algunos pasos. El juego consiste en lanzar globos de agua entre compañeros de una fila a otra sin que se caiga. A medida que el juego avance irás haciendo que cada fila retroceda un paso para complicar la recepción del globo. Gana la última pareja que quede seca.</p> <p>4. Pisar el globo Un juego que es muy divertido y que se realiza con muchos participantes. A cada jugador se le ata un globo con agua a la altura del tobillo y tiene que intentar pisar los globos de sus compañeros. Pero cuidado, si pisan y rompen el suyo, estará automáticamente descalificado.</p>			

5. Carrera de balón de agua espalda con espalda

Los jóvenes se ponen en pareja y sostienen un globo de agua entre sus espaldas. Se marca una línea de meta y tienen que correr hacia ella sin que el globo estalle. Si se les cae o si se les rompe, deben volver a la línea de inicio para recuperar otro globo.

6. Patata caliente de globo de agua

Se juega como a la patata caliente normal, pero quien tenga el globo cuando termine la canción debe aplastarlo sobre su cabeza.

7. La piñata de los globos de agua

La piñata es todo un clásico. Es un juego sin ganadores ni perdedores en el que el premio es refrescarse. Cuelga varios globos llenos de agua en una cuerda que no esté demasiado alta. Luego, serán los participantes quienes tendrán que intentar romper los globos con un palo. Eso sí, hay que prestar atención y tener cuidado para que nadie se lleve un palo.

9. Stop

El juego comienza haciendo un corro con los jóvenes. Uno de ellos se pone en el centro y lanza un globo de agua al cielo nombrando a uno de los jugadores que está en el círculo. Este tendrá que reaccionar rápido, correr e intentar coger el globo al vuelo. Si logra cazarlo tendrá que gritar stop. El resto de jugadores/as, que habrán huido, tienen que parar donde estén. El/la joven que tiene el globo tendrá la oportunidad de elegir a uno de ellos y lanzar la bomba de agua para intentar mojarle. A continuación, será el jugador cazado el que tendrá que ponerse en el medio.






10. Guerra de globos de agua

Hacemos dos equipos y llenamos un montón de globos con agua. Ganará el equipo que menos mojado llegue al final.

11. Túnel de agua

Vamos a elegir a nuestra víctima. Será un/una joven que se encargue de pasar por el túnel hecho por todos sus amigos (cada uno con dos globos de agua en las manos). El juego consiste en intentar pasar por el túnel sin mojarse ni lo más mínimo.

12: tobogán de agua: Pondremos una lona de plástico con fairy y agua con una manguera constante, en una zona con pendiente, consiste en deslizarse por el tobogán de agua.














 Para reflexionar con el grupo	Feedback final con reflexiones individuales a través de preguntas dirigidas por el monitor. ¿Conocías todas las habilidades y competencias que podías desarrollar a través del juego? ¿Se ha demostrado compañerismo? ¿Se han respetado las reglas del juego, turnos y tiempos? Puedes darnos tu opinión sobre esta experiencia
 Variantes	A considerar durante el desarrollo.
 Indicaciones COVID	<ul style="list-style-type: none">• Precaución en el traspaso de materiales.• Mantener la distancia, uso de mascarillas.• Medidas de higiene.• Material individual y de un solo uso.
 Observaciones	
 Evaluación	

Recursos semana 1














MANUALIDADES Y TALLERES

Nº	Material	Cantidad	Fungible o no	Tipo
1	Folios blancos	100	sí	
2	Paquetes Rotuladores de 10 colores	4	sí	
3	Cartulinas blancas o crema	10	sí	
4	Pegamento tubo	5	sí	
5	Rollos Cinta adhesiva	4	sí	
6	Pistolas de silicona	5	no	
7	Recambios silicona para pistola	100	sí	
8	Papel fotográfico A4 y A3	10	si	
9	Juegos de Mesa "guía de juega y Crece" (Dobble, Fantasma Blitz, Jungle speed, Virus, Código secreto, Ikonikus, Dixit...)	10	No	
10	Mapas de la localidad	10	no	
11	Rollo papel continuo	2	si	
12	Servilletas	4	si	
13	Tijeras	10	no	
14				














Actividades alternativas semana 1

Comer del tiempo			
 Áreas	ODS	 Grupo edad	13-16
 Duración	2 H	 Espacio	
 Materiales	Alimentos frescos.	 Agrupación	Grupo total.
 Objetivos	Reflexionar sobre qué puedo comer hoy. Conseguir comer sin comprar nada a más de 100Km. Reconocer lo que produce mi tierra Poner en práctica lo que saben mis abuelos.		
 Desarrollo de la actividad	La actividad consiste en desayunar, comer o merendar un día, solo con los productos de mi zona, no comprar nada más allá de 100km. Cada uno llevará lo que considere, se pondrá en común y se disfrutará de una comida con productos de la tierra. Y cada uno presentará su producto		
 Para reflexionar con el grupo	¿Es posible vivir con nuestros productos? ¿Cómo se alimenta una persona en un país en vías de desarrollo? Hay que escuchar la sabiduría de nuestros/as mayores.		
 Variantes			
 Indicaciones COVID	Precaución en el traspaso de materiales. Mantener la distancia.		
 Observaciones			
 Evaluación			










Conocer los ODS














 Áreas	ODS	 Grupo edad	13-16
 Duración	45 Minutos	 Espacio	Punto de encuentro
 Materiales	Proyector, sillas, post-it, mural (papel continuo)	 Agrupación	Individual
 Objetivos	Concienciar sobre el cuidado del planeta y los ODS.		
 Desarrollo de la actividad	<p>La actividad consiste en concienciar sobre los ODS y crear un feedback final después de la reproducción de este video.</p> <p>Para concluir, cada participante pondrá en un mural un post-it de un color con una aportación sobre qué puedo hacer en mi día a día para conseguir algún ODS.</p>		
 Para reflexionar con el grupo	<p>Feedback final con reflexiones individuales a través de preguntas dirigidas por el monitor.</p> <p>¿Conocías los ODS?</p> <p>¿Qué puedes hacer tu para conseguir algún ODS?</p> <p>Comparte tu opinión.</p>		
 Variantes	A considerar durante el desarrollo.		
 Indicaciones COVID	<p>Precaución en el traspaso de materiales.</p> <p>Mantener la distancia.</p>		
 Observaciones			
 Evaluación			

Juega y Crece














 Áreas	H. Emprendedoras, Desarrollo de habilidades y competencias a través del juego.	 Grupo edad	13-16
 Duración	5 horas.	 Espacio	Al aire libre
 Materiales	Mesas, sillas, juegos de mesa (mirar guía juega y crece)	 Agrupación	Individual.
 Objetivos	<p>Desarrollar y/o mejorar competencias y habilidades. Reforzar valores y actitudes en el juego limpio. Utilizar el juego como alternativa de ocio saludable. Divertir, emocionar y proporcionar un ambiente en el que los participantes puedan conseguir hazañas memorables.</p>		
 Desarrollo de la actividad	<p>El juego de mesa como recurso en el desarrollo de habilidades y competencias. El monitor se convertirá en facilitador de los diferentes juegos de mesa a través del recurso de la guía “Juega y Crece”.</p> <p>https://aprenderesunaactitud.es/recursos/</p>		
 Para reflexionar con el grupo	<p>Feedback final con reflexiones individuales a través de preguntas dirigidas por el monitor. ¿Conocías todas las habilidades y competencias que podías desarrollar a través del juego? ¿Se ha demostrado compañerismo? ¿Se han respetado las reglas del juego, turnos y tiempos? Puedes darnos tu opinión sobre esta experiencia.</p>		
 Variantes	A considerar durante el desarrollo.		
 Indicaciones COVID	<p>Precaución en el traspaso de materiales. Mantener la distancia, uso de mascarillas. Medidas de higiene.</p>		
 Observaciones			
 Evaluación			

Conocer los ODS

	Áreas	ODS		Grupo edad	13-16
	Duración	45 minutos		Espacio	Punto de encuentro.
	Materiales	Proyector, sillas, positi, mural (papel continuo)		Agrupación	Individual.
	Objetivos	Concienciar sobre el cuidado del planeta y los ODS.			
	Desarrollo de la actividad	<p>La actividad consiste en concienciar sobre los ODS y crear un feed back final después de la reproducción de este video enlace.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=gQBJfYIDovA</p> <p>Para concluir, cada participante pondrá en un mural un post-it de un color con una aportación sobre qué puedo hacer en mi día a día para conseguir algún ODS.</p>			
	Para reflexionar con el grupo	<p>Feedback final con reflexiones individuales a través de preguntas dirigidas por el monitor.</p> <p>¿Conocías los ODS?</p> <p>¿Qué puedes hacer tu para conseguir algún ODS?</p> <p>Comparte tu opinión.</p>			
	Variantes	A considerar durante el desarrollo.			
	Indicaciones COVID	<p>Precaución en el traspaso de materiales.</p> <p>Mantener la distancia.</p>			
	Observaciones				
	Evaluación				

Juego de la madeja			
 Áreas	Salud	 Grupo de edad	13-16
 Duración	30m	 Espacio	Aula / aire
 Materiales	Madeja de lana,	 Agrupación	Grupo total
 Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Presentación del grupo. -Fomentar la comunicación en público. -Crear equipo. -Aumentar el léxico individual 		
 Desarrollo de la actividad	<p>El grupo se coloca en círculo junto con el monitor, que es el que tiene la madeja de lana, empieza la presentación (soy Ana y me gusta el cine...). Sin soltar la madeja se la lanza a otro componente del grupo, que también se presentará y a su vez se la lanzará a otro componente, y así hasta el último. Ninguno de los participantes suelta la madeja, y así se formará una red.</p>		
 Para reflexionar con el grupo	<p>La unión del grupo a través de la madeja nos muestra cómo podemos estar unidos, y lo positivo que puede resultar esto para nuestro ocio y nuestro trabajo. Aunque aislados durante meses hemos seguido unidos y en red.</p>		
 Variantes			
 Indicaciones COVID	<p>Mantener la distancia de seguridad. Desinfección. Cuidado con el material.</p>		
 Observaciones			
 Evaluación			

UN DÍA SOBRE EL AGUA

 Áreas	Actividad física y deportiva y salud emocional	 Grupo de edad	13-16
 Duración	Un día completo	 Espacio	En rio de la localidad/pantano/embalse
 Materiales	Alquiler de tablas de paddle surf	 Agrupación	Individual/grupal
 Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la actividad física - Crear lazos de unión entre los participantes y las participantes - Fomentar la autoestima - Fomentar las capacidades individuales - Dar a conocer Extremadura 		
 Desarrollo de la actividad	<p>Se ha de buscar un lugar apto para el desarrollo de esta actividad, Extremadura cuenta con bastantes apropiados, y organizar una excursión al mismo si estuviera fuera de la localidad. Se trata de que los y las participantes tengan un primer contacto con tablas dentro del agua y fomentar sus capacidades para su utilización. El paddle surf consiste en mantenerse de pie en una tabla más grande y estable que las propias del surf, mientras se lleva un remo de una sola pala para poder navegar por el mar, lagos o rías. Su principal ventaja es que se puede salir al mar sin necesidad de que ese día haya ni viento ni olas, ya que no son imprescindibles como en el surf; aunque, si aparecen, se puede surfear también con la misma tabla.</p>		
 Para reflexionar con el grupo	Una vez finalizada la travesía, hacer un gran grupo para contar experiencias, sensaciones, puesta en común de sentimientos al afrontar nuevos retos en sus vidas.		
 Variantes	Si fuera posible se puede realizar durante más de un día y cada día experimentar con materiales nuevos: Día 1: SUP Día 2: kayak Día 3: Arrastre Todas estas disciplinas son posibles realizar en los dos, y embalses de nuestra localidad, y el acceso a los mismo es sencillo.		
 Indicaciones COVID	<ul style="list-style-type: none"> - Precaución con materiales. - Mantener distancias. 		
 Observaciones	En Extremadura existen lugares donde alquilar las tablas por un día con un monitor (opcional) especializado, que se desplazan por toda la región, por lo que el encofrar el material no es problema.		
 Evaluación			