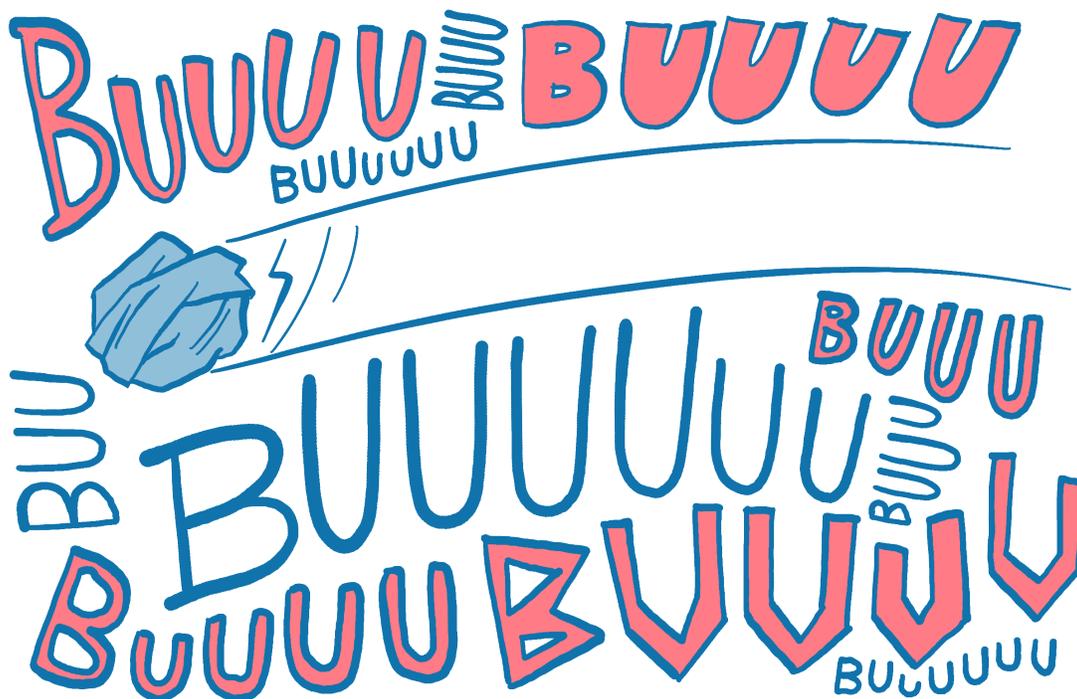


# BASKET BASURERO

30 ⌚ min

Los estudiantes lanzan bolas de papel al basurero, superando situaciones de estrés



## DIMENSIONES DE APRENDIZAJE

### Conocimientos

- Comprender la importancia de manejar el estrés.
- Controlar la ansiedad en situaciones complejas.

### Habilidades

- Trabajar bajo presión.
- Concentración.

### Actitudes

- Desarrollar una sana actitud competitiva.
- Afrontar el trabajo bajo presión de manera adecuada.

## MATERIALES



Papel  
de diario



1 cinta  
adhesiva



1 basurero

# BASKET BASURERO

30 ⌚ min

## ENTRADA SIMPÁTICA SUGERIDA

A la final del campeonato de BasketBasurero han llegado tres equipos, por lo que la definición debe ser todos contra todos. En el estadio “La Sala” estamos preparados para conocer quién será el campeón estudiantil del presente año. Ganará aquel equipo que pueda controlar el estrés y la ansiedad que provoca este deporte con reglas muy, pero muy extrañas.

## META

Encestar bolas de papel en el basurero.

## MODALIDAD

3 equipos

## INSTRUCCIONES

### 1. INICIO

El profesor separa al curso en 3 equipos. Ubica el basurero en un costado de la sala y pega cinta adhesiva a 2, 4 y 6 metros, para demarcar las zonas de lanzamiento. Asimismo, pega cinta a ambos lados desde el basurero hasta la última línea de tiro para proteger las zonas de lanzamientos.

### 2. A JUGAR

Cada equipo debe lanzar la misma cantidad de bolas de papel al basurero (una por cada alumno, por ejemplo) desde cada una de las zonas de lanzamiento. Los puntos anotados desde las distintas zonas tendrán diferente valor. Valdrán por 10, 20 y 30 puntos, desde lo más cerca a lo más lejos.

### 3. ESTRÉS

La complejidad de este juego aumenta ya que a ambos costados de las líneas que marcan la zona de protección de lanzamientos, se ubican los otros dos equipos que pifiarán y abucarán a los lanzadores para que se estresen y pierdan la puntería.

### 4. REGLAS

Los equipos que no están en su turno de lanzamiento no podrán: interceptar los tiros al basurero, decir groserías o tirar cualquier mala onda que atente contra el normal desarrollo de un juego de aprendizaje.

*Pasar a la reflexión*

## PREGUNTAS SUGERIDAS

- ¿Cuál fue la mayor dificultad para lograr los puntos?
- ¿Qué te pareció que los otros equipos te pifiaran durante tus lanzamientos?
- ¿Cómo lo hiciste para concentrarte y tratar de lograrlo?

## ENSEÑANZA

En esta actividad pudimos confrontar una situación de estrés y ansiedad relativa para los participantes, dentro de un espacio cuidado. La importancia de la situación en que se vieron envueltos es observar la capacidad que tienen de abstraerse de los elementos externos para poner foco en las tareas y objetivos que les corresponde realizar.