

Trabajo, descanso y juego

Los estudiantes exploran cómo las actividades cotidianas pueden agruparse en trabajo, descanso y juego. Mediante una actividad de clasificación compartida y un mapeo individual de rutinas, los estudiantes reflexionan sobre cómo usan su tiempo a lo largo del día. La actividad desarrolla una conciencia inicial sobre el equilibrio, la energía y el uso intencional del tiempo.

TIPO DE ACTIVIDAD Aprendizaje experiencial · Reflexión	DURACIÓN 45 min	PARTICIPACIÓN Toda la clase · En parejas · Individual
---	----------------------------------	--

OBJETIVOS

Al finalizar esta actividad, los estudiantes podrán:

- Identificar y clasificar actividades como trabajo, descanso o juego
- Reflexionar sobre cómo se distribuye su tiempo en la vida diaria
- Reconocer la importancia del equilibrio entre trabajo, descanso y juego
- Comenzar a relacionar el uso del tiempo con la energía y el bienestar

MATERIALES

- Tarjetas didácticas con actividades diarias comunes (por ejemplo, cepillarse los dientes, hacer la tarea, fútbol, videojuegos, dormir, cocinar, leer)
- Hojas de rutina en blanco:
- Lápices, crayones, marcadores
- Tarjetas en blanco adicionales para actividades creadas por los estudiantes, ayudas visuales (ver Apéndice A) — [A · Apoyo visual](#) (*opcional*)
- Cartel grande o espacio en el pizarrón dividido en TRABAJO – DESCANSO – JUEGO (ver Apéndice B) — [B · Diagrama de Venn](#)
- Pizarrón blanco o espacio en la pared
- Cinta adhesiva o imanes para pegar las tarjetas
- Temporizador o reloj visual (*opcional*)

PROCEDIMIENTO

APERTURA

3 minutos

1.

ACTIVIDAD PREVIA

5-10 minutos

1. Pregunte a los estudiantes:

- "¿Qué es el trabajo?"
- "¿Qué es el descanso?"
- "¿Qué es el juego?"

1. Recoja algunas respuestas sin corregirlas. Explique que algunas actividades pueden encajar en más de una categoría. Los Apoyos Visuales pueden usarse para apoyar este paso (*Ver Apéndice A*)

2. Explique las tres categorías en el pizarrón:

- Trabajo: cosas que debemos hacer

- Descanso: cosas que nos ayudan a recuperarnos
- Juego: cosas que elegimos para divertirnos

Objetivo en palabras del estudiante

- "Explorar lo que hago para trabajar, descansar y jugar, y ver si tengo un buen equilibrio."

ACTIVIDAD

30 minutos

Preparación

1. Prepare el cartel o pizarrón con tres secciones superpuestas claramente definidas (*Ver Apéndice B*):

- TRABAJO
- DESCANSO
- JUEGO

1. Coloque las tarjetas de actividades donde todos los estudiantes puedan verlas.

Modelo

1. Elija una tarjeta (por ejemplo, "dormir" o "tarea") y piense en voz alta:

- "Podría poner esto en 'DESCANSO' porque ayuda a mi cuerpo a recuperarse."

1. Coloque la tarjeta

2. Pregunte a los estudiantes si están de acuerdo o si la colocarían en otro lugar.

Primera ronda: Clasificación colaborativa

1. Los estudiantes se turnan para seleccionar una tarjeta y colocarla bajo TRABAJO, DESCANSO o JUEGO.

2. Indicaciones del docente:

- "¿Por qué elegiste esa categoría?"
- "¿Podría encajar en otro lugar?"

1. Variación opcional:

- Los estudiantes votan antes de colocarla
- Emparejamiento estilo juego de memoria antes de la clasificación

Punto de control

1. Revisen juntos el cartel completado.

2. Pregunte:

- "¿Hay algo que pertenezca a más de un grupo?"
- "¿Estamos todos de acuerdo?"

1. Refuerce que las categorías pueden superponerse.

Segunda ronda: Mi rutina (20 minutos)

1. Los estudiantes completan una o más hojas de rutina:

- Rutina diaria
- Rutina semanal
- Rutina anual

1. Completan actividades de sus propias vidas.

2. Preguntas para la discusión:

- "¿Dónde ves el trabajo en tu rutina?"
- "¿Cuándo descansas?"
- "¿Qué juegos ocurren todos los días, semanas o años?"

Reflexión

Discusión más profunda opcional:

- "¿Qué pasa si hay demasiado trabajo?"
- "¿Qué pasa si no hay descanso ni juego?"

SEGUIMIENTO

5 minutos

1. Resume las ideas clave:

- Todos necesitan trabajo, descanso y juego
- El equilibrio importa
- Diferentes personas tienen diferentes rutinas

1. Conectar con lo que sigue:

- Estas decisiones afectan la energía, la salud y el aprendizaje.

1. Extensión opcional para casa: Los estudiantes preguntan a un padre, madre o cuidador cómo eran el trabajo, el descanso y el juego cuando tenían la misma edad.

CIERRE

1. Recoger las tarjetas didácticas y los materiales impresos
2. Quitar o borrar el póster si es necesario
3. Agradecer a los estudiantes por participar
4. Mensaje final de cierre para los estudiantes: "La rutina de cada persona es diferente, pero el equilibrio importa."

NOTAS

Manejo del aula

- Fomentar el desacuerdo respetuoso
- Permitir que los estudiantes cambien de opinión

Actividades de ampliación y de relleno

- Repetir la actividad para comparar fines de semana y días de escuela
- Comparar rutinas entre estaciones y días festivos

Diferenciación

- Estudiantes mayores: Los estudiantes pueden escribir sus propias tarjetas usando notas adhesivas.
- ELL/Accesibilidad: usar íconos y gestos
- Seguridad: supervisar el movimiento alrededor del pizarrón