

# Carrera de obstáculos de empatía

En este proyecto, los estudiantes se involucran en una variedad de actividades que se vuelven más difíciles de lo normal porque de alguna manera están en desventaja. Los estudiantes se mueven a través de una carrera de obstáculos de empatía, primero, con plena capacidad y, segundo, con limitaciones impuestas. Los estudiantes son cronometrados en ambas experiencias y hayes una oportunidad al final del proyecto para discutir sus experiencias y la diferencia entre poder avanzar en el curso sin limitaciones y con limitaciones.

## Cariñoso Sub-Conceptos)

Compasión, empatía, Amabilidad

## Plazo del proyecto

25-30 minutos

## Los materiales requeridos

- ☐ Amplio salón de clases o gimnasio
- ☐ saltar la cuerda
- ☐ dos hojas de papel; uno que dice: "¡El cuarto grado es el mejor!" y uno que dice "La quatrième année est la meilleure!"
- ☐ Cinta de enmascarar para poner una línea en zig zag en el suelo
- ☐ un zapato de corbata
- ☐ Un guante de horno o guante(s) de invierno

Configure las cuatro estaciones que se explican a continuación. Permita que los estudiantes se muevan primero por las estaciones sin limitaciones. Cronometre a los estudiantes y pídales que registren su primera vez.

Luego, haga que los estudiantes se muevan por las estaciones una segunda vez con las limitaciones impuestas en cada estación. Cronometre a los estudiantes por segunda vez y pídales que registren su nuevo tiempo. No les diga a los estudiantes cuáles serán las limitaciones hasta que comience la Serie 2; ni siquiera los prepare para que la Ejecución 2 sea diferente a la Ejecución 1.

Después de que los estudiantes hayan completado el curso, pídales que se sienten en un círculo (ya que habrá despejado parte de la sala de escritorios/mesas) para hablar sobre su experiencia. Hay indicaciones de diario adicionales sobre las que pueden escribir después de la discusión grupal (o en lugar de, si lo desea).

### Estación #1: Saltar la cuerda

Carrera 1: Haz 10 saltos con la cuerda para saltar.

Carrera 2: Haz 10 saltos en una pierna con la cuerda para saltar.

### Estación #2: Caminata en zigzag

Carrera 1: Camina por la línea en zigzag

Carrera 2: camina por la línea en zigzag con los ojos vendados

### Estación #3: Leer en voz alta

Ejecución 1: Lea la oración: ¡El cuarto grado es el mejor!

Ejecución 2: Lea la oración: ¡Cuarto grado es el mejor!" en Francés)

### Estación #4: Atar el zapato

Carrera 1: ata un zapato.

Ejecución 2: Ate un zapato con un guante para horno en una mano. (Si cree que un guante para horno hará que la tarea sea casi imposible, puede sustituirla por un guante grueso de invierno o guantes en cada mano; el objetivo es hacer que la tarea sea difícil pero factible).

Escalone los grupos de estudiantes y haga que un ayudante de aula ayude con el tiempo. Idealmente, tendría una ayuda o un "juez" en cada estación

para asegurarse de que los estudiantes completen la tarea (o lleguen lo más lejos que puedan antes de darse por vencidos).

Si es posible, esto podría combinarse con el tiempo en el gimnasio, ya que funciona mejor con un amplio espacio.

**Envolver:**

- ¿Cómo te sentiste al realizar el curso la segunda vez en comparación con la primera vez?
- ¿Por qué es importante pensar en lo que hacemos, lo que decimos y cómo actuamos desde una variedad de perspectivas?
- Parte de cuidar a los demás es asegurarse de que puedan participar en la vida de manera significativa. Esto se relaciona con nuestra próxima unidad sobre cómo podemos hacer un mejor trabajo incluyendo a otros. Si ve a alguien que tiene dificultades para completar una tarea, leer algo o moverse por nuestra escuela, ¿cuáles son algunas de las cosas que podría hacer?

**Resultados de la lección propuestos:**

Serán estudiantes:

- Experimente desafíos a través de una serie de limitaciones y discuta cómo se sintieron y cómo pueden ayudar a otros que están luchando.



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/>