

Valor satelital: Responsabilidad  
Tema: **Comunicación Asertiva**

Nombre de la Técnica: **Porque Me Comunico**

Objetivo: Fomentar en los participantes la Comunicación asertiva. Por medio de la práctica deportiva el “fútbol” a través de situaciones y acciones reales de juego.

**Descripción:** Saludo de bienvenida, llamado de asistencia y explicación de la actividad.

**Calentamiento:** Los participantes se dividen por parejas. Cada pareja deberá tomar dos conos y un plato.

El ejercicio estimulara la atención y la coordinación de los participantes.

Los participantes colocaran en un punto centro el plato y a 5 metros de este colocaran cada uno un cono.

A la voz del formador los participantes deberán realizar el ejercicio indicado eje: elevación de talones. Y cuando el formador diga los siguientes números los participantes deberán realizar las siguientes acciones.

- 1- Correr hasta el plato y regresar
- 2- Correr hasta el plato y adquirir la posición de sentadillas.
  - Tomarse la cabeza
  - Tomarse las rodillas
  - Tomarse los tobillos
  - Gol el que coja primero el plato anotara.

**Estiramiento:** Realizar ejercicios de amplia movilidad articular tanto de extremidades inferiores, extremidades superiores y el tronco en el siguiente orden:

Abductores.

Isquiotibiales.

Cuádriceps.

Dorsal ancho.

Flexores de rodilla.

Extensores de rodilla.

Hombros y brazo.

### **Actividad 1**

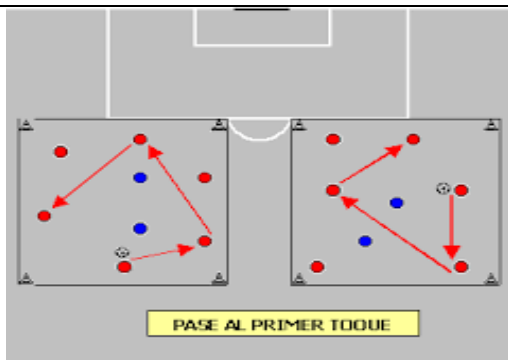
Se sub divide el campo de juego en varios cuadrados de 10 metros por 10 metros .de forma en cada cuadrado se ubiquen 4 participantes .e

Tarea 1- lanzar el balón con la mano 3 contra 1 sin dejarlo caer- si el que se encuentra en la mitad toca el balón saldrá y entrara otro participante-

Variante 1: devolver el balón con la cabeza.

Tarea 2- en el mismo cuadrado deberán jugar 3 contra 1 son el pie a dos jugadas paro y hago pase. Regla. No elevar el balón ni dejarlo salir del cuadro.

La comunicación entre cada uno de los grupos.

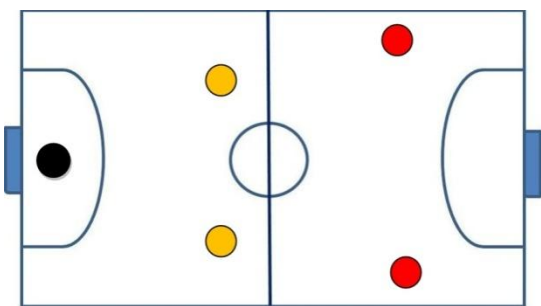


**Hidratación y Reflexión de las actividades:** durante 10 minutos los participantes hacen una pausa en la que se hidratarán y se realizan preguntas de lo realizado en esta parte de la actividad.

## Actividad 2

### Tarea 3 2 contra 2:

Dos participantes intentaran anotar mientras que otros dos defenderán evitando la anotación. Regla: a la pareja que le anoten deberá seguir defendiendo y la pareja que anote podrá seguir atacando.



## Actividad 3

Partido recreativo “triangular”: se organizara 3 equipos de igual número de participantes donde jugaran durante 6 minutos. El equipo ganador seguirá en el campo y el que pierda saldrá y entrara el otro equipo. En caso de empate se definirá por t1 tiro penalti por cada equipo.

**Retro alimentación:** se realizaran preguntas de lo vivenciado durante el taller.

**Firma de los participantes, entrega de refrigerios e invitación próxima sesión.**

**Retro alimentación:** se realizaran preguntas de lo vivenciado durante el taller.

**Firma de los participantes, entrega de refrigerios e invitación próxima sesión.**

Normas:

- Escucha y participación activa
- Respeto por la experiencia y palabra del otro
- Responsabilidad y compromiso

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo en equipo</li> <li>• Buena comunicación</li> </ul>		
<b>COMPETENCIAS CIUDADANAS Y HABILIDADES PARA LA VIDA</b> (marca con una X la competencia y las habilidades a fortalecer con la técnica central)		
Cognitivas	<b>Manejo de las Emociones</b>	Sociales o interpersonales
Conocimiento de sí mismo	Manejo Emociones y sentimientos x	Comunicación Asertiva x
Toma de decisiones x		Relaciones interpersonales x
Solución de conflictos		
Pensamiento creativo x	Manejo de tensiones y estrés x	Empatía
Preguntas Reflexivas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es Comunicación asertiva?</li> <li>• ¿Cómo se da la comunicación en las actividades?</li> <li>• ¿Qué elementos son necesarios para la comunicación?</li> <li>• ¿Cómo se da la comunicación asertiva en otros contextos?</li> <li>• ¿Cómo mejoramos la comunicación en la casa, el colegio y en el semillero?</li> </ul>		
Recurso Físico: Espacio cerrado; Unidad Deportiva Aurelio Mejía.		
No. de participantes: 25 participantes		
Recursos por subgrupo: balones, conos, platos, pito, tabla de apoyo y petos.		
Variable:		
<b>OBSERVACIÓN</b> Hace referencia al nivel de participación del coordinador en el desarrollo, seguimiento y evaluación de la técnica.		
Nivel 1:	Nivel 2: X Es la participación indirecta pero permanente del coordinador en la técnica le permite observar la dinámica de los participantes.	Nivel 3:
<b>FIGURA O GRÁFICO</b>   		
Bibliografía – Autor – Anexos		
EQUIPO DE TRABAJO FUNDACION CONCRETO		