

Valor satelital: Responsabilidad

Tema: **Comunicación Asertiva**

Nombre de la Técnica: **Comunicación Deportiva**

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: Se realizará ejercicios con balón por parejas, permitiendo así la preparación de los músculos y la mejoría de la técnica del pase corto y la recepción.

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 Central:

Se sub divide el grupo en dos sub grupos. Al igual que el campo de juego se sub divide en dos partes. En cada mitad del campo de juego se realizaran situaciones y acciones reales de juego en tiempos determinados. En las cual los participantes que tengan en propiedad el balón deberán comunicarse por medio este realizando las diferentes tareas requeridas.

Se realizara un rondo de 6 contra 2. Donde durante 2 minutos los participantes que se encuentran dentro el cuadrado deberán interrumpir la sucesión de pases que los otros 6 participantes realizaran. Después de 2 minutos cambiaran de rol los 2 de adentro con otros 2 de afuera.

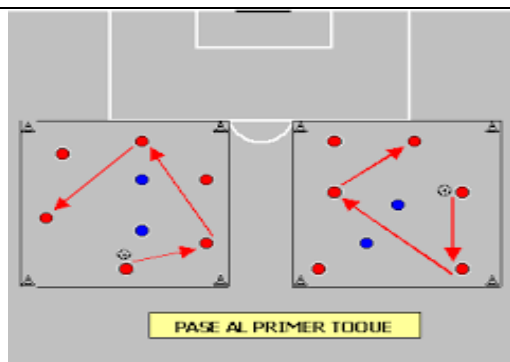
Se tendrá en cuenta cuantos números de pases hacen cada uno de los grupos. Observando cómo es la comunicación entre cada uno de los grupos.

Tarea 1: Comunicación por medio a través del balón jugando a 1 pase o toque

A los 10 pases continuos se dará como 1 gol.

Tarea 2: Comunicación por medio a través del balón jugando a 2 pase o toque

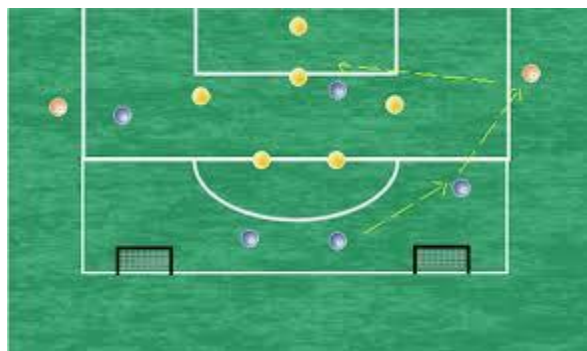
A los 15 pases continuos se dará como 1 gol



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

Los participantes jugaran en el cuadrado con el mismo número igual de participantes por grupo. Donde deberán anotar gol en dos porterías y deberán defender otras dos.



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
- Trabajo en equipo
- Buena comunicación

COMPETENCIAS CIUDADANAS Y HABILIDADES PARA LA VIDA

(marca con una X la competencia y las habilidades a fortalecer con la técnica central)

Cognitivas	Manejo de las Emociones	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:

- ¿Qué es Comunicación asertiva?
- ¿Cómo se da la comunicación en las actividades?
- ¿Qué elementos son necesarios para la comunicación?
- ¿Cómo se da la comunicación asertiva en otros contextos?
- ¿Cómo mejoramos la comunicación en la casa, el colegio y en el semillero?

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:

OBSERVACIÓN

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:
----------	---	----------

FIGURA O GRÁFICO

Bibliografía – Autor – Anexos

EQUIPO DE TRABAJO FUNDACION CONCRETO