

TÉCNICA RECREATIVA

Nombre de la Técnica: Alcanza tu estilo
Habilidad para la Vida: Autoconocimiento
Valor: Responsabilidad
Objetivo: Realizar actividades que permitan la integración, el disfrute y un re encuadre con el proceso del grupo a partir de uno de los temas priorizados por los integrantes del mismo (Estilos de vida saludable), a fin de que los integrantes del grupo logren identificar consejos para tener estilos de vida saludable que pueden ir incorporando a su cotidianidad.
<p>1. Ambientación:</p> <ul style="list-style-type: none"> Se da inicio al taller con el juego El rey de los elementos. Se forma un círculo con todos los participantes, el coordinador tendrá la pelota inicialmente y se la pasará a cualquier integrante del grupo, cuando el coordinador tire la pelota debe indicar un elemento (Aire, Agua o Tierra) el participante que atrape la pelota debe mencionar su nombre, elemento y un animal que pertenezca al elemento que indicó el coordinador ejemplo. (Alejandro, tiburón) y después pasar la pelota a otro compañero mencionando otro elemento antes de que este la atrape, no vale repetir animales y debe responderse rápidamente, el integrante que reciba la pelota y no relacione el elemento mencionado por su anterior compañero y el animal asociado al mismo deberá realizar un sonido o gesto asociado a un animal del elemento asignado por el anterior compañero y se continúa hasta que todos hayan participado. <p>2. Actividad Central: Actividad de integración grupal</p> <ul style="list-style-type: none"> Alcanza tu estilo: El grupo se divide en tres subgrupos de igual cantidad de participantes, El coordinador les indica que uno de los participantes por grupo deberá reventar un globo con la cabeza usando una balaca que contiene una aguja ubicada de forma vertical, sin ayuda de las manos y con los ojos vendados, mientras el resto del subgrupo lo guía. El coordinador tendrá previamente inflados y colgados los globos a una altura aproximada de 1,50 mts y en su interior los participantes encontrarán consejos para conseguir un estilo de vida saludable, al obtener el consejo luego de estallar el globo, el grupo deberá proponer al resto de participantes una forma de implementarlo en su cotidianidad (ejemplo: alimentación saludable : una receta rápida de comida nutritiva), el grupo que no logre estallar el globo en un minuto cederá el turno al siguiente grupo, la actividad finaliza cuando todos los participantes pasen a reventar uno de los globos y se hallan socializado todos los consejos para conseguir estilos de vida saludable. <p>3. Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> Se realiza reflexión y evaluación de la actividad a partir de la importancia de reconocer estilos de vida saludable e ir adoptándolos y recogiendo las percepciones de los participantes con relación a las actividades realizadas en el taller.
<p>Normas:</p> <p>Participación activa</p> <p>Respeto por el otro y sus opiniones</p> <p>Escucha atenta</p>

Medellín Sede #1:

Agregados y Prefabricados
PBX:(57-4) 289 00 60
Calle 5 No. 21 - 24
Girardota / Antioquia

Medellín Sede #2:

Durapanel, Estructuras y Encofrados
PBX (574) 444 40 64
Calle 6 # 22. 34. Int. 103
Girardota / Antioquia

Bogotá

PBX:(57-1) 637 81 49
Calle 121 No. 6 - 46, Of. 243
Centro Empresarial Paseo Real

Barranquilla:

Cel: 311 631 93 14
Kilometro 114 Av. Cordialidad
Manzana 11 Lote 45 - Galapa

Preguntas Reflexivas: ¿Qué son estilos de vida saludable? ¿Cuál es la importancia de adoptar estilos de vida saludable? ¿De qué forma podemos ir adoptando estilos de vida saludable? ¿Cómo nos pareció la actividad? ¿Qué fue lo que más me gustó? ¿Cómo nos sentimos?		
Recurso Físico: Espacio cerrado		
No. de participantes: 30 participantes		
Recursos: Pelota Globos Consejos para conseguir estilos de vida saludable Balacas Agujas Venda		
Variable:		
OBSERVACIÓN Hace referencia al nivel de participación del coordinador en el desarrollo, seguimiento y evaluación de la técnica.		
Nivel 1: Es la participación directa y continua del coordinador en la técnica.	Nivel 2: X Es la participación indirecta pero permanente del coordinador en la técnica le permite observar la dinámica de los participantes.	Nivel 3: Es la participación externa del coordinador, donde solo se observa el desarrollo de la técnica, permitiéndole esto analizar la dinámica grupal.
FIGURA O GRÁFICO		
Bibliografía – Autor – Anexos: Equipo de trabajo Fundación Concreto.		

 agregados  prefabricados  durapanel  estructuras  encofrados

Medellín Sede #1:

Agregados y Prefabricados
PBX:(57-4) 289 00 60
Calle 5 No. 21 - 24
Girardota / Antioquia

Medellín Sede #2:

Durapanel, Estructuras y Encofrados
PBX (574) 444 40 64
Calle 6 # 22. 34. Int. 103
Girardota / Antioquia

Bogotá

PBX:(57-1) 637 81 49
Calle 121 No. 6 - 46, Of. 243
Centro Empresarial Paseo Real

Barranquilla:

Cel: 311 631 93 14
Kilometro 114 Av. Cordialidad
Manzana 11 Lote 45 - Galapa