

## HABILIDAD PARA LA VIDA: Toma de Decisiones.

### **Nombre de la Técnica:** Concéntrese Deportivo

**Objetivo:** Promover el fortalecimiento de habilidades de toma de decisiones en los niños y niñas, fomentando acuerdos grupales y la comunicación entre los diferentes miembros del grupo.

### **Ambientación:**

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.

Juguemos Rugby: La actividad se desarrollara en un cuarto de la cancha, los participantes forman dos equipos de igual número de participantes, los cuales deberán jugar siguiendo las siguientes normas.

- 1- Hacer pases siempre con la mano
- 2- No dejar caer el balón, cuando este cae pasa al otro equipo.
- 3- No podrán correr con el balón.
- 4- Para anotar deberá hacerlo con su cabeza, después de haberse realizado el pase por uno de sus compañeros.

### **Actividad central**

Concéntrese: En un primer momento, previamente el coordinador tendrá preparados 3 espacios o zonas demarcadas sobre el suelo con platos conos conformando a su vez tres líneas. Seguidamente, se les pide a los participantes que se conformen por parejas o grupos de dos participantes.

El formador les pide que para empezar cada grupo o pareja debe ocupar un cono o plato.

- 1- Deben quedarse mirando el uno al otro
- 2- No deben ubicarse en la línea de la mitad.
- 3- Cuando diga tres los participantes deberán ubicarse.

Luego de estar ubicados los participantes deberán escuchar las indicaciones del formador y realizar los movimientos requeridos.

Cuando se diga:

- 1- Los participantes deberán correr hasta el plato que hay en la mitad y regresar.
- 2- Los participantes corren y se ubican frente al plato de la mitad.
- 3- Se llevan las manos a la cabeza
- 4- Se llevan las manos a la cintura.

5- Se hace 1sentadilla y las manos deberán sujetarse los tobillos.  
GOL: los participantes reaccionan y deben coger el plato de la mitad primero que el otro.

Nota : el participante que coja primero el plato anotara un gol  
Pero el participante que se equivoque y se adelante a coger el plato se auto anotara un gol “auto gol”.

### Partido de futbol recreativo

Al finalizar esta actividad, Se analizan tanto los resultados de los grupos, como el proceso de toma de decisiones evidenciados en cada uno y la eficacia de las decisiones tomadas.

#### Normas:

Participación activa  
Trabajo en equipo  
Respeto por el otro y sus opiniones  
Escucha  
Recursividad

#### Preguntas Reflexivas

¿Cómo nos sentimos con el desarrollo de la actividad y con las decisiones del grupo?  
¿Cómo tomamos las decisiones en la vida real?  
¿Qué elementos tenemos en cuenta para tomarlas?  
¿Alguna vez he necesitado de la opinión de otros para tomar mis decisiones?

**Recurso Físico:** Espacio cerrado o abierto

**No. de participantes:** 30 participantes

#### Recursos

Balón  
Cinta de enmascarar

**Variable:** El planteamiento de la situación central de la actividad va a estar sujeto a la percepción del facilitador, a las características particulares del grupo y a las dinámicas que se pretendan observar.

#### OBSERVACIÓN

Hace referencia al nivel de participación del coordinador en el desarrollo, seguimiento y evaluación de la técnica.

Nivel 1:	Nivel 2: X	Nivel 3:
	Es la participación indirecta pero permanente del coordinador en la técnica le permite observar la dinámica de los participantes.	

FIGURA O GRÁFICO

Bibliografía – Autor – Anexos:  
EQUIPO DE TRABAJO FUNDACION CONCRETO.