

Valor satelital: Respeto		Semillero Goles De Paz	
Tema: Manejo De Emociones		del 2 al 5 de marzo del 2016 # 5	
Nombre de la Técnica: Encuentro deportivo			
Objetivo: Estimular a los participantes la práctica deportiva “fútbol”. Permitiéndoles el reconocimiento de situaciones en la que se apliquen las técnicas de autocontrol emocional y a su vez permitan fortalecer las relaciones interpersonales			
Descripción: Saludo de bienvenida, llamado de asistencia y explicación de la actividad.			
<ul style="list-style-type: none">• 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 realiza encuentros deportivos con cada uno de los grupos en los diferentes horarios con las entidades deportivas , Inder Girardota y Escuela atlético nacional			
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.			
Encuentro Deportivo 2° Tiempo: se realizan los cambios necesarios, permitiendo que todos los participantes realicen un tiempo prudente de juego.			
Retro alimentación: se realizaran preguntas de lo vivenciado durante el taller.			
Firma de los participantes, entrega de refrigerios e invitación próxima sesión.			
Normas:			
<ul style="list-style-type: none">• 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 efectiva	
Toma de decisiones		Relaciones interpersonales	
Solución de conflictos		x	

Pensamiento creativo	x	Manejo de tensiones y estrés x	Empatía
<p>Preguntas Reflexivas:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué te pareció el encuentro deportivo?• ¿De qué forma se aplican las habilidades para la vida en el juego?• ¿Qué logramos apreciar en los adversarios y en nosotros mismos?• ¿Cómo mejoramos estas habilidades para la vida?			
<p>Recurso Físico:</p> <p>Espacio cerrado; Unidad Deportiva Aurelio Mejía.</p>			
<p>No. de participantes: 25 participantes</p>			
<p>Recursos por subgrupo: balones, conos, platos, pito, tabla de apoyo y petos.</p>			
<p>Variable:</p>			
<p>OBSERVACIÓN</p> <p>Hace referencia al nivel de participación del coordinador en el desarrollo, seguimiento y evaluación de la técnica.</p>			
<p>Nivel 1:</p>	<p>Nivel 2: X</p> <p>Es la participación indirecta pero permanente del coordinador en la técnica le permite observar la dinámica de los participantes.</p>	<p>Nivel 3:</p>	
<p>FIGURA O GRÁFICO</p>			
<p>Bibliografía – Autor – Anexos</p>			
<p>EQUIPO DE TRABAJO FUNDACION CONCRETO</p>			