

F.55 TÉCNICA RECREATIVA

Valor satelital: responsabilidad
Tema: manejo de emociones
Nombre de la técnica: jugando con nuestras emociones
Objetivo: fomentar en los participantes el trabajo grupal y la responsabilidad desde lo individual como base para lograr un objetivo colectivo por medio de juegos predeportivos.
<p>Descripción: saludo de bienvenida, llamado de asistencia y explicación de la actividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento: se realizarán ejercicios con balón y por parejas, permitiendo de esta manera la preparación de los músculos para la ejecución de los ejercicios planteados. • Estiramiento: ejecución de ejercicios con amplia movilidad articular de las extremidades inferiores y extremidades superiores en el siguiente orden: <ul style="list-style-type: none"> - Abductores. - Isquiotibiales. - Cuádriceps. - Dorsal ancho. - Flexores de rodilla. - Extensores de rodilla. - Hombros y brazo. <p>Actividad central: se conforman dos equipos con igual número de jugadores, para jugar el juego kitball. El juego consiste en poner 4 bases fijas y otra final que es donde se llega a hacer carrera,</p> <p>Los jugadores se distribuyen en la cancha de la siguiente manera: el pícher quien es el que lanza la pelota y el resto del grupo se va a ubicar en las bases, para impedir que los otros jugadores lleguen a las bases ponchándolos tocándolos con el balón.</p> <p>Cuando un equipo es ponchado en su cambian de posición y ahora estos son los que van a patear el balón y a pasar las bases con el objetivo de hacer el mayor número de carreras.</p> <p>Hidratación y Reflexión de las actividades: durante 10 minutos los participantes hacen una pausa en la que se hidratarán y el formador se realiza preguntas sobre vivenciado en esta parte de la actividad.</p> <p>Mini beisbol: el juego empieza cuando un jugador llamado lanzador o pitcher, lanza la bola hacia el bateador del equipo oponente quien intenta batear la bola hacia el interior del terreno de juego. Los jugadores anotan carreras bateando la bola y corriendo alrededor de una serie de bases, antes de que les elimine algún jugador de campo del equipo contrario.</p> <p>Los bateadores y corredores pueden ser eliminados de diferentes maneras. Las entradas como se denominan en el juego del mini béisbol se dividen en dos mitades, cuando comienza una entrada un equipo tiene que batear mientras el otro está en el campo activo ponchar al equipo contrario</p>

Cuando uno de los equipos que se encuentra bateando tiene 3 jugadores ponchados, los dos equipos cambian los papeles y comienza el final de una de las entradas. Cuando el resultado se encuentra

Retroalimentación: se realizarán preguntas de lo vivenciado durante el taller, firma por parte 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 efectiva
Toma de decisiones		Relaciones interpersonales x
Solución de conflictos		
Pensamiento creativo x	Manejo de tensiones y estrés x	Empatía

Preguntas Reflexivas:

- ¿Cuál juego te gusto más?
- ¿Cómo se da el trabajo grupal en las actividades?
- ¿Qué aprendizaje nos deja las actividades?
- ¿Cómo podemos aplicar la responsabilidad en nuestra cotidianidad?
- ¿Cómo nos sentimos durante las actividades?

Recurso Físico:

Espacio cerrado; Unidad Deportiva Aurelio Mejía.

No. de participantes: 25 participantes

Recursos por subgrupo: balones, conos, bate, de beisbol pelota de beisbol, guantes, 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