

0F.55 TÉCNICA RECREATIVA

Valor satelital: Respeto

Tema: **Manejo De Emociones**

Nombre de la Técnica: Taller deportivo #2

Objetivo: Estimular a los participantes a través del fútbol y sus diferentes formas jugadas, proporcionando situaciones que fomenten el autocontrol emocional y que contribuyan a una mejor conducta asertiva.

Descripción: Saludo de bienvenida, llamado de asistencia y explicación de la actividad.

- **Juego rompe hielo:**

Chucha mantequilla o chucha puente:

Consiste en activar a los participantes como medio de calentamiento para la práctica deportiva el Fútbol.

Se escoge uno o dos participantes dependiendo el número de participantes que asistan a la actividad. El o los participantes deberán tocar a cada uno de sus compañeros congelados haciendo que estos queden con los pies abiertos, para que sus otros compañeros puedan pasar por debajo y ellos puedan seguir moviéndose por el espacio delimitado por el formador. El juego se termina cuando hayan congelado todos los participantes.

- **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: (formas jugadas)** La actividad se desarrollara en forma de un carrusel, en la que los participantes pasaran por cada uno de los juegos establecidos. Luego Se subdivide el grupo en tres sub grupos, en los que durante 15 minutos deberán realizar una de las formas jugadas del futbol:

- 1- **Fútbol 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.

- a. Hacer pases siempre con la mano

- b. No dejar caer el balón, cuando este cae pasa al otro equipo.

- c. No podrán correr con el balón.

- d. Para anotar deberá hacerlo con su cabeza, después de haberse realizado el pase por uno de sus compañeros.

- 2- **Últimate:**

El ultimate es un juego que combina todos los mejores elementos del fútbol americano, el fútbol, el baloncesto y el deporte de playa favorito de todos: lanzar un disco volador.

3- **Mini partido a dos toques:** Los participantes desarrollan un mini partido en un cuarto de cancha, en donde cada jugador podrá tocar el balón solo dos veces y luego hacer un pase.
NOTA: cada vez que un jugador de un equipo toque el balón más de dos veces, el balón pasa al equipo contrario.

4- **Balón mano:** Consiste en jugar en un espacio de 20 mts. x 20 mts. en donde los equipos deberán anotar con la mano, Además los participantes deberán seguir las normas para el desarrollo del juego.
a- No correr con el balón.
b- No tocar a sus compañeros.
c- No dejar caer el balón.
d- No patear el balón.

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.

Partido recreativo: por sub grupos los participantes realizan un mini torneo o partidos recreativos.

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 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 la cooperación en las actividades?
- ¿Qué aprendizaje nos deja las actividades?
- ¿Cómo podemos aplicar estas actividades en nuestra cotidianidad?
- ¿Cómo nos sentimos y que percibimos durante las actividades?

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