

Valor satelital: Trabajo en grupo

Semillero Goles De Paz

Tema: **solución de problemas**

Nombre de la Técnica: **Solucionémoslo juntos**

Objetivo: los participantes reconocen y plantean diferentes tipos de soluciones por medio de acciones reales de juego.

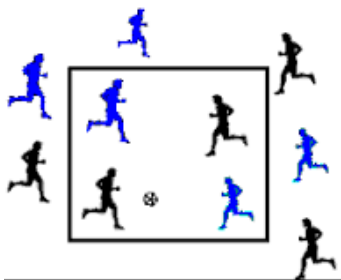
**Descripción:** Saludo de bienvenida, llamado de asistencia y explicación de la actividad.

- **Calentamiento:** Se realizará ejercicios con balón por parejas, permitiendo así la preparación de los músculos por medio del juego futbol tenis.
- **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.

**Hidratación y explicación de las siguientes actividades.**

**Actividad central:**

Se ubican 6 participantes en un cuadro en donde 4 se tiene el balón y 2 de ellos se encuentran dentro del mismo cuadro. Estos 2 defienden un arco para que los 4 participantes no anoten. Los participantes que se encuentran dentro del cuadro deberán crear posibles soluciones para impedir que les anoten, mientras que los que se encuentran afuera buscaran como anotar.



Se realizarán diversas formas de patear al arco con una serie de obstáculos, estimulando en la parte deportiva el pateo y en la parte cognitiva después de varias repeticiones el participante deberá proponer otra forma de realizar el ejercicio.

- 1- Pase corto y pateo al arco con empeine.
- 2- Pase corto, eslabon y pateo al arco con empeine.
- 3- Saque de banda, control con el pecho y pateo al arco con empeine.

Nota : El participante deberá proponer otras alternativas de ejecución realizando

- ❖ **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:**
- ❖ **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:

- ¿Cumplimos con los objetivos?
- ¿Qué es un problema?
- ¿Dónde identifico más problemas?
- ¿Cómo puedo plantear soluciones a mis problemas?

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