

Valor satelital: Compromiso

Semillero Goles De Paz

Tema: **Relaciones Interpersonales**

Nombre de la Técnica: **Trabajando en equipo taller deportivo #1**

Objetivo: Permitir que los participantes identifiquen el compromiso como valor fundamental desarrollo de las actividades, partiendo desde lo individual hacia el colectivo logrando afianzar las relaciones interpersonales por medio de la práctica deportiva “el fútbol”.

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

- **Calentamiento:** Se realizara por medio del juego predeportivo ultimate. Se subdivide el grupo por igual número de participantes y se delimita las zonas de anotación
- **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 realizara un circuito técnico donde se estimulara la resistencia a través de 8 bases con acciones reales de juego. La duración de cada ejercicio será de un minuto treinta.

Explicación:

1 de los participantes sostendrá el balón con sus manos y al dar inicio con el pitazo

El participante 2 deberá realizar la acción requerida en la base, luego después de 1:30 cambiaran de rol.

Los ejercicios son los siguientes:

Base 1: 1 realiza saque de banda y 2 recepciona el balón conduciendo haciendo slalom por los conos, realizando un pase al final y luego regresa de forma perfilada a su posición.

Base 2: 1 realiza saque de banda y 2 recepciona el balón conduciendo sin oposición realizando un pase al final por medio de 2 conos y luego regresa de forma perfilada a su posición.

Base 3: 2 salta los conos y se dirige a 1 para recibir el balón recepcionándolo con una pierna y pateándolo con la otra.

Base 4: 2 realiza desplazamiento lateral por los conos y se dirige a 1 para recibir el balón recepcionándolo con el pecho y entregándolo a 1 con el borde interno de su pie.

Base 5: 2 realiza saltos en escalerilla desplazamiento y se dirige a 1 para recibir el balón recepcionándolo con el borde interno de su pie y entregándolo.

Base 6: 2 realiza ejercicio de coordinación con aros y se dirige a 1 para recibir el balón dejándolo rebotar una sola vez y golpeándolo con el borde interno de su pie y entregándolo.

Base7: 2 realiza y salto a pie junto y luego para por los aros con cada 1 de sus pies y se dirige a 1 para recibir el balón recepcionaldolo con el borde interno de su pie y entregándolo.

Base 8: 2 realiza recorrido hasta el cono recibiendo el balón de forma aérea y cabeceando este de forma que se lo entregue a 1

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.

Ejercicios de definió con pareja: 2 se la pasa a 1 para que este realice un pase largo, donde 2 deberá alcanzar la pelota y luego hacer un pase corto para que 1 pateee al arco.

Ejercicio de definición sin oposición: los participantes realizan una fila cada uno con un balón, ellos deberán lazar el balón realizando el gesto técnico del saque de banda hacia donde está el profesor el cual parar el balón para que el participante corra y pateee la pelota hacia el arco.

Encuentro Deportivo: Se jugaran 25 minutos de encuentro deportivo.

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:

- ¿Qué valor crees que necesitas para mejorar tus capacidades y el trabajo grupal?
- ¿En qué momentos de la actividad se da el trabajo en equipo?
- ¿Qué debemos hacer para implementar el trabajo en equipo?
- ¿Cómo te parecieron 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
Circuito técnico de resistencia



