

F.55 TÉCNICA RECREATIVA

| | |
|--|------------------------|
| Valor satelital: Respeto | Semillero Goles De Paz |
| Tema: Manejo De Emociones | |
| Nombre de la Técnica: Todos Cooperamos | |
| Objetivo: Estimular a los participantes a través otros deportes y de algunas variantes o formas de jugarlo- permitiendo que se generen situaciones en las los participantes fomenten el autocontrol emocional y que contribuyan a una mejor comunicación asertiva y se logre el trabajo cooperativo | |
| <p>Descripción: Saludo de bienvenida, llamado de asistencia y explicación de la actividad.</p> <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. <p>Actividad Central: KITBALL: El juego consiste poner 4 bases y una final que es carrera, se hacen dos equipos con un número igual de jugadores, se reparten en: el pícher, y el resto del grupo se va a ubicar en las bases, para impedir que los otros jugadores lleguen a las bases ponchándolos o tocándolos con el balón. Cuando un equipo poncha a todos los otros jugadores van a cambiar de posición y ahora son los que van a patear el balón y a pasar de bases para lograr que todos los jugadores lleguen a la base carrera.</p> <p>El juego es como baseball pero con el pie en vez de la mano.</p> <p>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.</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. Los bateadores y corredores pueden ser eliminados de diferentes maneras instantáneamente. Las entradas como se denominan en el juego del béisbol se dividen en dos mitades, cuando comienza una entrada, un equipo tiene que batear mientras el otro está en el campo activo.</p> | |

Cuando uno de los equipos batea tiene 3 jugadores eliminados, los dos equipos cambian los papeles y comienza el final de una de las entradas. Cuando el resultado se encuentra empatado al final de todo el encuentro, en ese momento los dos equipos continuarán jugando hasta que el final de una o más entradas suplementarias, uno anote más carreras que el otro.

Los jugadores de un equipo para saber *como se juega al beisbol* son nueve en el campo de juego y en donde cada uno de ellos es responsable de determinada posición. Los tiros que se ejecutan se llaman lanzamientos, y se realiza sujetando la bola de forma especial y ajustando sus efectos, los lanzadores pueden hacer distintos lanzamientos combinando estas técnicas con cambios de velocidad en los lanzamientos, para hacer más difícil a los bateadores golpear la bola. El receptor defiende también la meta cuando un corredor trata de anotar una carrera.

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 la cooperación 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, 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