

Valor satelital: Respeto	Semillero Goles De Paz
Tema: Solución de problemas	
Nombre de la Técnica: Mejoro Mi Técnica	
Objetivo: Realizar ejercicios que permitan el mejoramiento de las diferentes técnicas que tiene el deporte “fútbol” y que a su vez fortalezca la solución de problemas.	
<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:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Mejoramiento de la técnica de pase; pase y recepción: Dos participantes se ubican uno al frente del otro con una distancia de 5 más, se ubica en la mitad de los participantes una portería pequeña. En donde los participantes deberán realizar en primer momento un pase por el medio de la portería, cada vez que este se realice de forma adecuada se contara como gol. El ejercicio se deberá realizar en dos tiempos paro con borde interno y luego realiza el pase con borde interno, si este no se realiza de esta forma no se cuenta. Gana el que más anotaciones realice en un tiempo determinado. Nota: luego se realizara sin para el balón. 2- Mejoramiento de la técnica del saque de banda, parada del balón y el pase: Los participantes en parejas se ubican uno frente al otro en donde uno realiza el saque y el otro para el balón y realiza un pase devolviéndoselo al otro participante. 3- Pateo a la portería con y sin control. Los participantes desde la mitad del campo realizan n pase al profesor y este devuelve el balón primero para que el participante controle la pelota y luego realice la ejecución a la portería. Luego el participante deberá patear la pelota de primera intención y sin para el balón. <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> <ol style="list-style-type: none"> 4- Partido recreativo: MINI TORNEO TRIANGULAR. 5- 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 es la técnica en el futbol?
- ¿Por qué es importante mejorar la técnica?
- ¿Cómo podríamos mejorar la técnica?
- ¿Cómo relacionamos la técnica con nuestras actividades cotidianas?

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	Nivel 3:
	Es la participación indirecta pero permanente del coordinador en la técnica le permite observar la dinámica de los participantes.	

FIGURA O GRÁFICO

Bibliografía – Autor – Anexos

EQUIPO DE TRABAJO FUNDACION CONCRETO