

Valor satelital: **Solidaridad**

Habilidad para la Vida: **Manejo de Emociones**

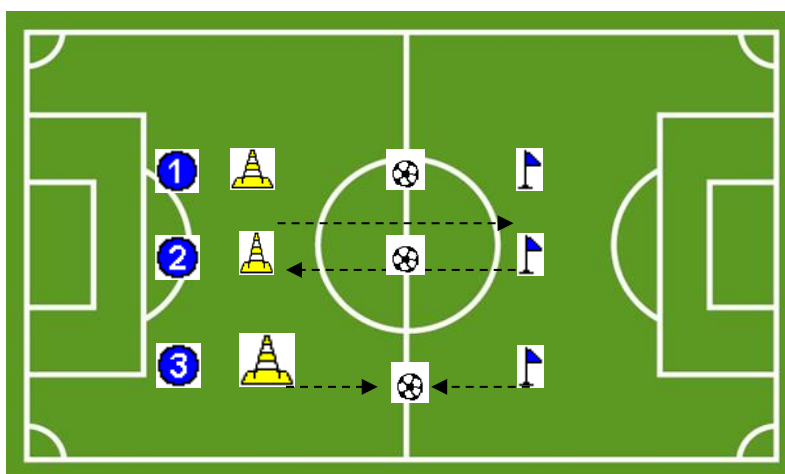
Nombre de la Técnica: **Controlando Mis Emociones**

Objetivo: Permitir que los participantes conozcan y apliquen técnicas de autorregulación personal a partir de situaciones reales de juego. Logrando identificar dichas acciones, permitiéndoles aplicar las técnicas de autorregulación o la creación de otras.

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

Juego de concentración:

En la parte inicial los participantes se distribuirán por parejas, cada pareja tendrá un aro, un cono y un plato. La actividad consiste en escuchar y poner atención para la realización de los ejercicios requerido por el formador.



Se ubicaran un participante en el banderín y otro en el cono cuando el formador diga:

- 1- Los participantes deberán realizar elevación de piernas en propio sitio.
- 2- Los participantes cambia de lugar
- 3- El participante que llegue primero a entrar al aro o a coger el balón.

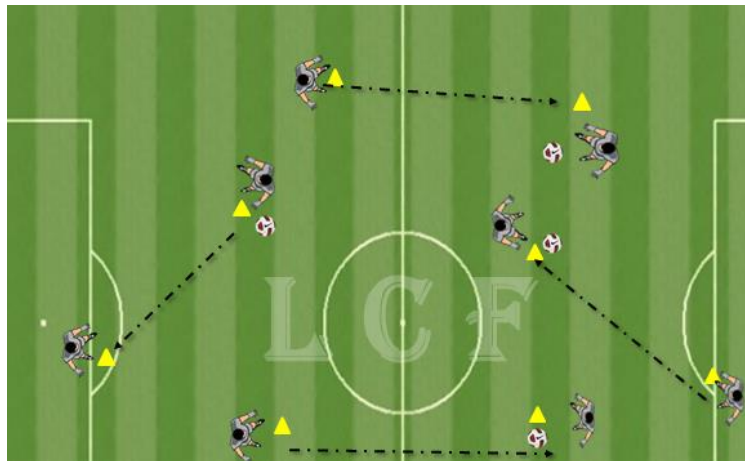
Actividad central:

Se ubican por grupos de 3 participantes donde se realizaran ejercicios de fundamentación técnica donde se ubicaran aleatoriamente. Permitiendo que los participantes tengan la oportunidad de estar no siempre los mismos y que aquellos participantes que no son tan hábiles estén con los que sí.

- 1- Pase con borde interno y ejercicio de coordinación.
- 2- Pase a media altura y ejercicio de coordinación.
- 3- Recepción de pecho, pase y ejercicio de coordinación.
- 4- Pase con la cabeza y ejercicio de coordinación.
- 5- Pasado 1 minuto el formador dará la indicación para cambiar de participante para que realice la actividad.



Luego los participantes se ubican por parejas y jugaran 1 contra 1 haciendo gol tocando el cono contrario con el balón. Al participante que le anoten deberá realizar 10 abdominales.



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: se ubican los participantes en dos o tres grupos

Retro alimentación: se realizaran preguntas de lo vivenciado durante el taller.

Firma de los participantes, entrega de refrigerios e invitación próxima sesión.

Normas: <ul style="list-style-type: none"> • 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 x
Toma de decisiones		Relaciones interpersonales x
Solución de conflictos x		
Pensamiento creativo	Manejo de tensiones y estrés x	Empatía
Preguntas Reflexivas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Para ti que es el manejo de emociones? • ¿Cómo aplicamos el auto contro? • ¿Qué es el autocontrol? • ¿Qué otras formas conoces para autocontrolarnos? 		
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 CONCONCRETO		