

Valor satelital: Respeto		Semillero Goles De Paz
Tema: <b>Manejo De Emociones</b>		
Nombre de la Técnica: <b>Encuentro deportivo</b>		
Objetivo: Permitirles a los participantes reconocimiento de situaciones en la que se apliquen las técnicas de autocontrol emocional y a su vez permitan fortalecer las relaciones interpersonales por medio de la práctica deportiva “el fútbol”.		
<b>Descripción:</b> Saludo de bienvenida, llamado de asistencia y explicación de la actividad. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Calentamiento:</b> 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.</li> <li>• <b>Estiramiento:</b> 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.</li> </ul> <p><b>Actividad central:</b> Se realiza encuentros deportivos con cada uno de los grupos en los diferentes horarios con las entidades deportivas, Inder Girardota y Escuela atlético nacional</p> <p><b>Hidratación y Reflexión de las actividades:</b> 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><b>Encuentro Deportivo 2° Tiempo:</b> se realizan los cambios necesarios, permitiendo que todos los participantes realicen un tiempo prudente de juego.</p> <p><b>Retro alimentación:</b> se realizarán preguntas de lo vivenciado durante el taller.</p> <p><b>Firma de los participantes, entrega de refrigerios e invitación próxima sesión.</b></p>		
Normas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escucha y participación activa</li> <li>• Respeto por la experiencia y palabra del otro</li> <li>• Responsabilidad y compromiso</li> <li>• Trabajo en equipo</li> <li>• Buena comunicación</li> </ul>		
<b>COMPETENCIAS CIUDADANAS Y HABILIDADES PARA LA VIDA</b> (marca con una X la competencia y las habilidades a fortalecer con la técnica central)		
Cognitivas	<b>Manejo de las Emociones</b>	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 te pareció el encuentro deportivo?
- ¿De qué forma se aplican las habilidades para la vida en el juego?
- ¿Qué logramos apreciar en los adversarios y en nosotros mismos?
- ¿Cómo mejoramos estas habilidades para la vida?

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**