

Valor satelital: solidaridad

Tema: relaciones interpersonales

Nombre de la Técnica: regresando de vacaciones

Objetivo: fomentar en los participantes las relaciones interpersonales por medio de acciones reales de juego de forma grupal.

Píldora Ambiental: se realizara un breve repaso de lo que se ha venido aplicando tanto en las píldoras ambientales como en la visita a la planta.

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

Calentamiento: los participantes se dividen por parejas. Donde cada pareja deberá tomar dos conos y un plato.

El ejercicio estimulara la atención y la coordinación de los participantes.

Los participantes colocaran en un punto centro el plato y a 5 metros de este colocaran cada uno un cono.

A la voz del formador los participantes deberán realizar el ejercicio indicado eje: elevación de talones. Y cuando el formador diga los siguientes números los participantes deberán realizar las siguientes acciones.

- 1- Correr hasta el plato y regresar
- 2- Correr hasta el plato y adquirir la posición de sentadillas.
 - Tomarse la cabeza
 - Tomarse las rodillas
 - Tomarse los tobillos
- 3- Gol el que coja primero el plato anotara.

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 1

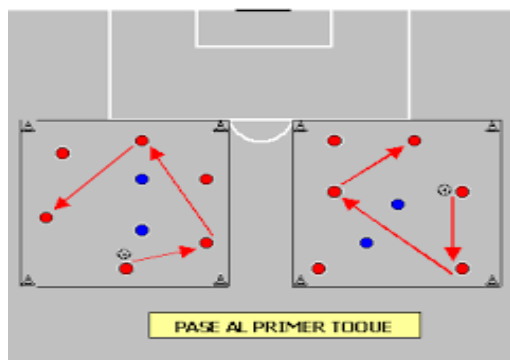
Se sub divide el campo de juego en varios cuadrados de 10 metros por 10 metros .de forma en cada cuadrado se ubiquen 4 participantes .e

Tarea #1: se ubican el cuadrado de 10 x10 metros 4 participantes donde jugaran 3 contra 1. Los participantes jugaran con la mano sin dejarlo caer, si el que se encuentra en la mitad toca el balón saldrá y entrara el participante que perdió el balón.

Variante 1: devolver el balón con la cabeza.

Tarea #2: en el mismo cuadrado deberán jugar 3 contra 1 con el pie, realizando dos acciones técnicas del futbol, para y tocar. Si el jugador realiza más de dos acciones técnicas o pierde el balón entrara al centro del cuadrado

Regla: no se podrá elevar el balón ni dejarlo salir del cuadro.



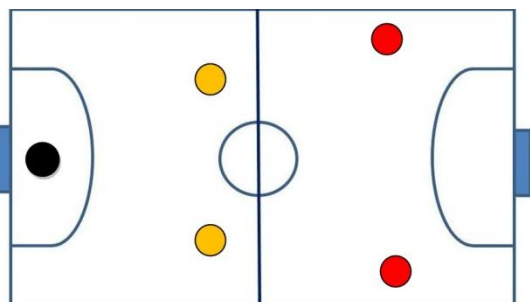
Hidratación y Reflexión de las actividades: durante 5 minutos los participantes harán una pausa en la que se hidratarán y se realizan preguntas de lo realizado en la primera parte de la actividad.

Actividad 2

Tarea #3 2 contra 2:

Dos participantes intentaran anotar un gol en la portería, mientras que los otros dos la defenderán evitando que se realice la anotación.

Regla: a la pareja que le anoten deberá seguir defendiendo y la pareja que anote podrá seguir atacando.



Actividad 3

Partido recreativo "triangular": se organizara 3 equipos de igual número de participantes donde cada partido se jugara de 6 minutos. El equipo ganador seguirá en el campo y el que pierda saldrá y entrara el otro equipo.

En caso de empate se definirá por un tiro penalti por cada equipo.

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

<ul style="list-style-type: none"> • 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 Asertiva
Toma de decisiones		Relaciones interpersonales x
Solución de conflictos		
Pensamiento crítico	Manejo de tensiones y estrés	Empatía
Preguntas Reflexivas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué es importante la solidaridad en el juego? • ¿Cómo se da la solidaridad en tu casa? • ¿Cómo puedes aplicar la solidaridad en tu colegio? • ¿Qué relación tiene la solidaridad y las relaciones interpersonales? 		
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		