

Paso a paso de la Práctica deportiva – Sesión Deportivo Formativa

AUTOR: ORLANDO ZÚÑIGA GARDEL

ACADEMIA GIP

AÑO: 2025

Acción Paz en Movimiento: Prácticas Deportivas Paz en Movimiento – Paso a Paso Detallado

Estructura General de la Sesión

Toda práctica deportiva de Paz en Movimiento se compone de tres fases:

- Fase Inicial
- Fase Central
- Fase Final

Los entrenamientos deportivos de Paz en Movimiento son espacios comunitarios que se realizan con los NNAJ al menos dos veces por semana, a través del deporte (ejemplo: béisbol). Estos entrenamientos trabajan aspectos físicos, técnicos y tácticos, pero también son un medio para el desarrollo de habilidades sociales que fortalecen el sentido comunitario movilizandando las dimensiones de la cultura.

Cada sesión se organiza en tres fases:

1. FASE INICIAL – Apertura y conexión con la habilidad social

Objetivo: Preparar el cuerpo y la mente de los participantes para la sesión.

Pasos a seguir:

1. Realizar el **calentamiento físico** (ejercicios suaves y progresivos).
2. El líder/entrenador hace alusión a la **habilidad social priorizada** en el período (ejemplo: empatía, comunicación asertiva).

3. Conectar esa habilidad con una **situación concreta del momento** (ejemplo: cómo saludarse, apoyarse o compartir material).
4. Disponer a los NNAJ para entrar al entrenamiento con energía y atención.

2. FASE CENTRAL – Entrenamiento técnico, táctico y físico

Objetivo: Desarrollar habilidades deportivas y, en paralelo, reforzar la habilidad social priorizada.

Pasos a seguir:

1. Proponer y guiar los **ejercicios técnicos, físicos y tácticos** de acuerdo con el deporte y objetivo de la sesión.
2. Incluir juegos aplicados o ejercicios lúdicos que refuercen lo trabajado.
3. Estar atento a **situaciones espontáneas** (conflictos, cooperación, liderazgo, empatía, etc.) para resaltarlas y conectarlas con la habilidad social.
4. Aprovechar ejemplos positivos o negativos para orientar a los NNAJ sobre cómo aplicar la habilidad durante el entrenamiento.

3. FASE FINAL – Vuelta a la calma y reflexión

Objetivo: Recuperar el cuerpo, reforzar la técnica y propiciar reflexión social.

Pasos a seguir:

1. Guiar **ejercicios de estiramiento** y respiración para recuperar el estado habitual del cuerpo.
2. Realizar la **retroalimentación técnica** (comentarios deportivos).
3. Organizar a los NNAJ en **media luna**.

4. Conducir una **reflexión grupal** retomando lo trabajado en las tres fases, destacando la **habilidad social**:
 - ¿Cómo se vivió en la práctica?
 - ¿Qué actitudes positivas aparecieron?
 - ¿Qué se puede mejorar?
5. Promover que los aprendizajes deportivos y sociales se **conecten con la vida cotidiana** de los NNAJ.
6. Hacer retroalimentación **individual** si es necesario.

Rol del Entrenador a lo largo de toda la sesión

- Tener siempre presente la habilidad social priorizada.
- Estar atento a momentos de conexión para reforzarla.
- Guiar con intención pedagógica, usando ejemplos claros.
- Retomar lo observado en la reflexión final, para que los aprendizajes deportivos y sociales se hagan conscientes y transferibles a la vida diaria.