



IDRD



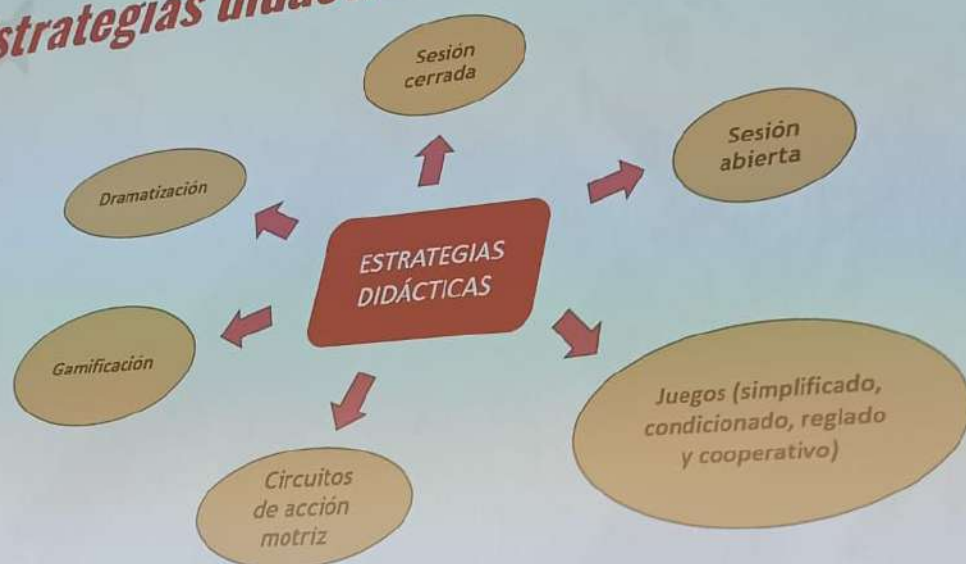
OBLIGACIÓN 6

EVIDENCIA 1



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

Estrategias didácticas en deporte



INSTITUTO DISTRITAL DE
RECREACIÓN Y DEPORTE - IDRD

Estrategias didácticas en deporte

ENFOQUE METODOLÓGICO-SECUENCIA DIDÁCTICA



Figura 4 Dimensiones y competencias del siglo XXI orientadas desde el C.I. Patinaje

Actividades C.I.

"Así llego hoy"

- Orientado a que el formador haga una introspección en relación a su sentir antes de la sesión.
- reflexiona brevemente sobre cómo las emociones influyen en la manera de enseñar, corregir y acompañar.

El semáforo emocional

- Está pensada para que los formadores la integren de manera transversal en todas las sesiones del año con los NNAJ, como una herramienta sencilla y constante para acompañar la gestión emocional a través del deporte.

La ruta de las emociones

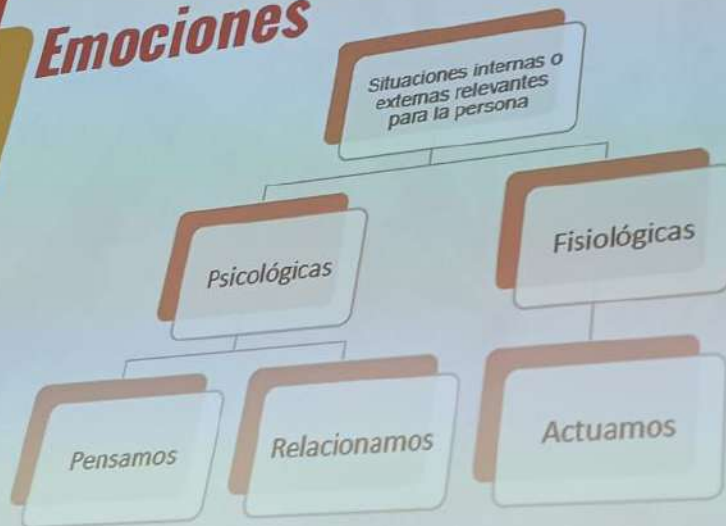
- Favorecer el reconocimiento, la expresión y el manejo básico de las emociones
- Tener presente el ciclo y la edad de los NNAJ de cada C.I.

INSTITUTO DISTRITAL DE
RECREACIÓN Y DEPORTE - IDRD

Principios para el desarrollo de la inteligencia emocional en el C.I.

- ★ *El entrenador es un modelo emocional para el grupo.*
- ★ *Las emociones también hacen parte del aprendizaje.*
- ★ *La formación debe ser formativa, no solo correctiva.*
- ★ *El clima del grupo es responsabilidad del formador.*
- ★ *La intervención debe ser breve y pertinente.*

Emociones





GESTIÓN Y EXPRESIÓN EMOCIONAL

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA (JEC)
BOGOTÁ D.C. -2026

INSTITUTO DISTRITAL DE
RECREACIÓN Y DEPORTE - IDR D

Estrategias didácticas en deporte

ENFOQUE METODOLÓGICO-SECUENCIA DIDÁCTICA



Figura 4 Dimensiones y competencias del siglo XXI orientadas desde el C.I. Patinaje

Estrategias didácticas

¿Qué?

Las estrategias didácticas son procedimientos (métodos, técnicas y actividades).



¿Quiénes?



Estudiantes-Profesores

Por medio de las cuales los profesores y los estudiantes organizan las acciones del proceso formativo de manera consciente.

¿Para qué?

Con el fin de construir y lograr metas previstas e imprevistas en el proceso de enseñanza y aprendizaje, adaptándose a los participantes de manera significativa.



Fig. R. (2008). Orientaciones básicas para el diseño de estrategias didácticas. Tendencias Pedagógicas 16.

INSTITUTO DISTRITAL DE
RECREACIÓN Y DEPORTE - IDRD

GESTIÓN Y EXPRESIÓN EMOCIONAL

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA (JEC)
BOGOTÁ D.C. -2026

Objetivo de cualificación

- ★ Fortalecer en los formadores habilidades para reconocer, comprender y gestionar las emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ.

Emociones



Inteligencia emocional

- ★ La capacidad de percibir, utilizar, comprender y regular las emociones de manera efectiva para facilitar el pensamiento, la toma de decisiones y las relaciones interpersonales.
- ★ La inteligencia emocional no es un rasgo de personalidad ni una actitud, sino un conjunto de **habilidades que se pueden desarrollar**.

Principios para el desarrollo de la inteligencia emocional en el C.I.

- ★ El entrenador es un modelo emocional para el grupo.
- ★ Las emociones también hacen parte del aprendizaje.
- ★ La formación debe ser formativa, no solo correctiva.
- ★ El clima del grupo es responsabilidad del formador.
- ★ La intervención debe ser breve y pertinente.

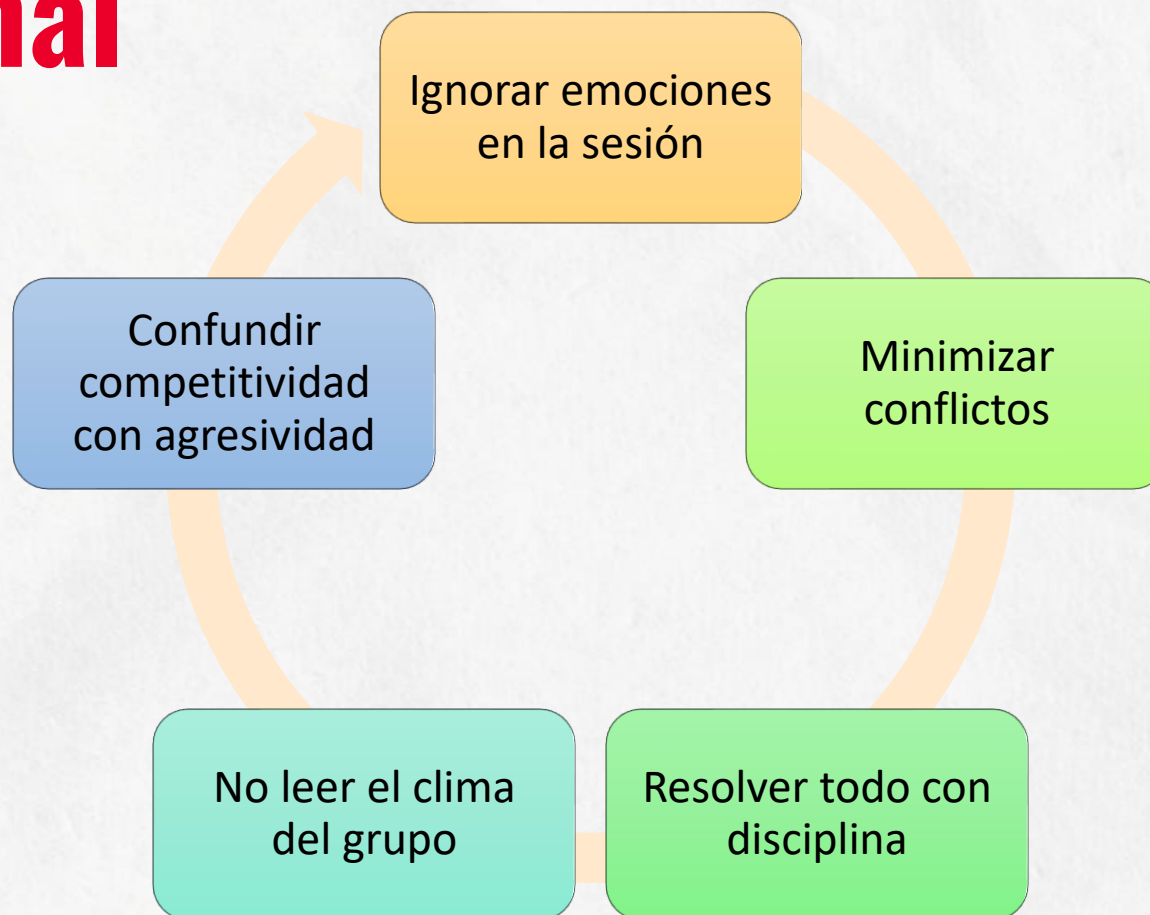
Situación en el centro de interés

Durante una sesión de fútbol de salón, el grupo está realizando un juego por equipos. En medio de la actividad, uno de los participantes comete un error que provoca que su equipo pierda. Dos compañeros comienzan a reclamarle de manera fuerte, diciendo que “por su culpa siempre pierden”. El participante se molesta, responde de forma agresiva y se genera una discusión que detiene la actividad del grupo. El ambiente del grupo cambia: algunos participantes se burlan, otros se quedan en silencio, el jugador que cometió el error se muestra frustrado y deja de participar activamente.

Preguntas:

- ★ ¿Qué harías en este momento como formador?
- ★ ¿Qué creen que estaba ocurriendo en el grupo en ese momento?
- ★ ¿Qué señales les indican que había un conflicto o una emoción fuerte?
- ★ ¿Qué emociones creen que estaba experimentando el participante que cometió el error?
- ★ ¿Qué emociones podrían estar sintiendo los demás compañeros?
- ★ ¿Cómo creen que se sentía el grupo en general?
- ★ ¿Qué papel juegan los valores en estas situaciones dentro del Centro de Interés?

Errores comunes en el manejo emocional



Centros de Interés



Ruta rápida de intervención emocional en el C.I.

1. Observar lo que esta ocurriendo

2. Nombrar las emociones que surgen

3. Conectar con un valor y aprendizaje

4. Guiar una solución breve y reflexionar

5. Regresar a la actividad

Primeros auxilios psicológicos en el C.I.

- ★ 1. Detener la situación y garantizar calma
- ★ 2. Acercamiento seguro
- ★ 3. Escuchar y permitir que exprese la emoción
- ★ 4. Nombrar la emoción
- ★ 5. Regular la emoción
- ★ 6. Reorientar hacia el grupo o la actividad
- ★ 7. Cierre breve con el grupo (si es necesario) y/o reportar si es necesario

Actividades C.I.

“Así llego hoy”

→ Orientado a que el formador haga una introspección en relación a su sentir antes de la sesión.

→ reflexiona brevemente sobre cómo las emociones influyen en la manera de enseñar, corregir y acompañar.

El semáforo emocional

→ Está pensada para que los formadores la integren de manera transversal en todas las sesiones del año con los NNAJ, como una herramienta sencilla y constante para acompañar la gestión emocional a través del deporte.

La ruta de las emociones

→ Favorecer el reconocimiento, la expresión y el manejo básico de las emociones

→ Tener presente el ciclo y la edad de los NNAJ de cada C.I.

★ **¿Qué cambiaríamos desde hoy en nuestras sesiones?**

Lecturas Recomendadas

- ★ El Modelo de Capacidad de la Inteligencia Emocional: Principios y Actualizaciones
<https://philpapers.org/rec/SALTAM-8>
- ★ Primeros auxilios psicológicos — PAP, ¿qué hacer?
<https://www.unicef.org/peru/media/18496/file/Modulo%20II%20-%20Primeros%20Auxilios%20.pdf>
- ★ Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional
<http://www.scielo.org.co/pdf/inno/v15n25/v15n25a01.pdf>

GRACIAS

Cualificación a formadores 2026

Tema: Gestión y expresión emocional

Introducción:

Tomando como base los resultados obtenidos en la caracterización psicosocial realizada en el año 2025 y la cual tuvo como finalidad realizar un mapeo psicosocial por las diferentes zonas de Bogotá, surge la necesidad de fortalecer las capacidades del formador deportivo para acompañar la identificación, expresión y regulación emocional de los NNAJ, utilizando el deporte como herramienta pedagógica y psicosocial en los centros de interés.

Actividad:




“Así llego hoy”

- ➔ Este ejercicio tiene como finalidad propiciar un espacio de pausa y conciencia emocional, permitiendo que el formador se detenga a reconocer cómo se siente en ese instante. A partir de este reconocimiento, se busca generar mayor disposición y apertura para el desarrollo de la actividad, resaltando la importancia de identificar las propias emociones como primer paso para acompañar de manera consciente y empática los procesos formativos de los NNAJ.
- ➔ Se reflexiona brevemente sobre cómo las emociones influyen en la manera de enseñar, corregir y acompañar, en todos los momentos de las sesiones de clase.
- ➔ El formador no solo enseña técnica deportiva, también modela cómo se gestionan las emociones.

Actividades para el trabajo con los NNAJ


Actividad 1: El semáforo emocional


Esta actividad está pensada para que los formadores la integren de manera transversal en todas las sesiones del año con los NNAJ, como una herramienta sencilla y constante para acompañar la gestión emocional a través del deporte. El “semáforo emocional” utiliza tres colores que ayudan a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes a identificar cómo se sienten en distintos momentos de la práctica deportiva:


-  Rojo: me siento muy alterado o molesto
-  Amarillo: estoy nervioso, inquieto o incómodo
-  Verde: me siento tranquilo, motivado y con disposición para participar

Cuando durante la sesión se presenten situaciones de pérdida, conflicto, frustración o desborde emocional, el rol del formador es invitar al NNAJ a identificar el color que representa mejor cómo se siente en ese momento. Este paso permite que el niño o joven haga una pausa y piense conscientemente en su emoción, favoreciendo una reestructuración cognitiva inicial que ayuda a disminuir la intensidad emocional. A partir de esta identificación, el formador acompaña acciones concretas orientadas a “bajar el color”, por ejemplo, pasar de rojo a amarillo o de amarillo a verde, promoviendo así un proceso de identificación, comprensión, regulación emocional y emisión de una conducta socialmente adecuada.

Para facilitar este proceso, se proponen los siguientes códigos de regulación:

 Rojo: respirar profundo, tomar una pausa breve y cambiar de posición o realizar un movimiento controlado.

 Amarillo: hablar brevemente con el formador, expresar lo que siente y retomar la actividad con mayor autocontrol.

 Verde: continuar en el juego o la actividad con buena disposición, motivación y respeto por los demás.

Se espera que, mediante el uso constante de esta estrategia, los NNAJ desarrollen una regulación emocional consciente que no solo aplique en el contexto deportivo, sino que también pueda trasladarse a otros espacios de su vida cotidiana, como el colegio y el hogar, fortaleciendo su bienestar emocional y sus relaciones sociales.

“El deporte también nos ayuda a pasar del rojo o amarillo al verde”.

A. Niños y niñas de 6 a 12 años

Actividad lúdica: “La Ruta de las Emociones”

➔ Objetivo:

Favorecer el reconocimiento, la expresión y el manejo básico de las emociones en niños y niñas de 6 a 12 años, integrando el juego y el movimiento corporal durante la práctica deportiva en los centros de interés.

➔ Descripción general:

“La Ruta de las Emociones” es un juego dinámico que se desarrolla dentro de la sesión deportiva y puede adaptarse a cualquier disciplina. A través de estaciones de juego, los NNAJ identifican emociones, expresan cómo se sienten y practican acciones sencillas para regularlas, todo mientras juegan y se mueven.

➔ Desarrollo del juego:

Organización del espacio

El formador delimita 3 o 4 zonas del campo, cancha o salón, que representarán diferentes emociones. No se requieren materiales; se pueden marcar con el cuerpo, conos imaginarios o referencias del espacio.

Ejemplo de estaciones:

Estación Alegría

Estación Enojo

Estación Nervios / Miedo

Estación Calma

➔ Inicio del juego

Los NNAJ comienzan realizando una actividad deportiva normal (correr, driblar, lanzar, saltar, bailar, etc.).

En cualquier momento, el formador dice en voz alta una emoción o una situación, por ejemplo:

- “Perdiste un punto”
- “Te salió muy bien el ejercicio”
- “Te equivocaste”

➔ Elección de la emoción

Cada niño se dirige rápidamente a la estación que represente cómo se siente en ese momento.

“No hay emociones buenas o malas, todas se pueden sentir.”

➔ Acción de regulación

En cada estación, el formador guía una acción breve y lúdica:

- Alegría: saltar 3 veces y chocar palmas con un compañero
- Enojo: apretar puños, soltar, respirar profundo 2 veces
- Nervios / miedo: caminar lento, inhalar y exhalar
- Calma: estirarse y contar hasta 5

Estas acciones ayudan a que el cuerpo y la emoción se regulen jugando.

➔ Regreso al juego

Después de la acción, todos regresan a la actividad deportiva principal.

Preguntas reflexivas:

- ¿Qué emoción apareció más hoy?
- ¿Qué estación te ayudó más a seguir jugando?

La actividad puede realizarse antes, durante o después del juego principal y ajustarse al ritmo del deporte (fútbol, baloncesto, natación, gimnasia, artes marciales, baile, entre otros).

B. Adolescentes y Jóvenes de 13 a 17 años

Actividad: “Zona de Decisión Emocional”

➔ Objetivo:

Fortalecer la conciencia emocional, la autorregulación y la toma de decisiones frente a situaciones deportivas reales, promoviendo responsabilidad emocional y trabajo en equipo en los Centros de Interés.

➔ Ajuste conceptual clave a esta edad no basta con: “identificar la emoción” es en consecuencia reconocer la emoción, comprender por qué aparece y decidir cómo actuar frente a ella

➔ Descripción general:

Es una dinámica integrada a la sesión deportiva donde los adolescentes deben:

- Identificar cómo se sienten.
- Analizar qué pensamiento acompaña esa emoción.
- Elegir una respuesta adecuada antes de continuar jugando.

No se trata solo de moverse a una estación, sino de tomar una decisión emocional consciente.

➔ Desarrollo del juego: Organización del espacio

Se delimitan 4 zonas simbólicas:

- Zona Impulso (reacción inmediata)
- Zona Reflexión (pienso antes de actuar)
- Zona Equipo (busco apoyo)
- Zona Regulación (me calmo antes de seguir)

No es necesario rotularlas físicamente; pueden ser puntos del espacio.

➔ Inicio del juego

Se desarrolla la actividad deportiva normalmente, en un momento el formador plantea una situación realista:

- “Fallaste una jugada importante.”
- “Un compañero te gritó por un error.”
- “Tu equipo va perdiendo.”
- “El otro equipo está provocando.”

➔ Elección consciente

Cada participante se dirige a la zona que represente cómo cree que debería actuar.

Ejemplo:

- Si reaccionaría de inmediato → Zona Impulso
- Si decide pensar primero → Zona Reflexión
- Si prefiere hablar con el equipo → Zona Equipo
- Si necesita calmarse → Zona Regulación

Aquí el foco no es “qué emoción siento” sino qué hago con lo que siento.

➔ Reflexión en cada zona: El formador plantea una pregunta breve según la zona:

- Zona Impulso: ¿Qué puede pasar si reaccionas sin pensar?
- Zona Reflexión: ¿Qué pensamiento te ayudaría a actuar mejor?
- Zona Equipo: ¿Cómo puede ayudarte el grupo?
- Zona Regulación: ¿Qué técnica rápida usarías para calmarte?

Duración: máximo 1 minuto.

➔ Regreso al juego: Se retoma la actividad aplicando lo reflexionado.

Evaluación Jornada de Cualificación Psicosocial 2026

