

ENTRENAMIENTO

03

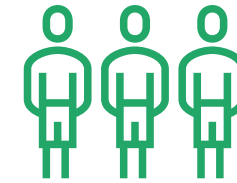
CONCEPTO A TRABAJAR:

Riesgos del consumo de alcohol

TIEMPO:

60
Minutos

OBJETIVO PREVENTIVO



Sensibilizar acerca de los daños a nivel físico y los riesgos a nivel psicosocial que tiene el consumo temprano de alcohol.

OBJETIVO DEPORTIVO



Promover la ejecución de la conducción con las diferentes superficies de contacto por medio de ejercicios lúdicos deportivos.

FACTORES DE RIESGO QUE ABORDA



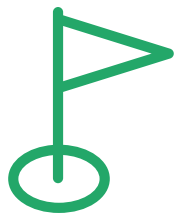
- Baja percepción de riesgo.
- Actitudes favorables hacia el uso de alcohol.
- Iniciación temprana en el consumo de alcohol.

FACTORES DE PROTECCIÓN Y ESTRATEGIA DE DESARROLLO SOCIAL:



- Oportunidades para la participación prosocial en el colegio.
- Creencias sanas y estándares claros.

MATERIALES



Papel, lápiz negro, cinta, balón, zapatos, botellas plásticas.

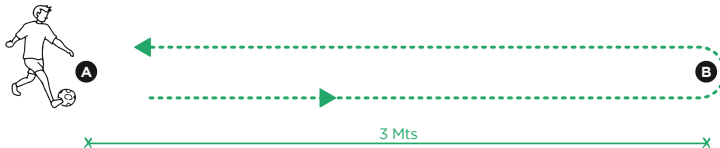


ENCUENTRO

CONDUCCIÓN | 25 minutos

ACTIVIDAD 1

Gráfica 3.2



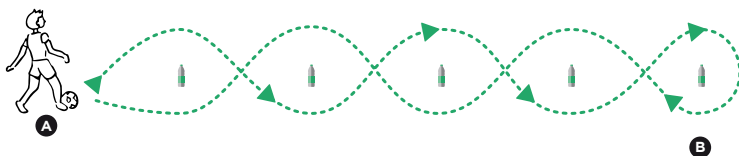
Se dispondrá un espacio libre de 3 a 5 metros aproximadamente, esto dependerá del espacio en casa.

Se ubican dos puntos de referencia A y B, para poder conducir el balón entre dichos puntos, separados entre sí a una distancia mínima de 3 mts y máximo 5 mts. El participante se ubicará en A, a la voz del facilitador debe conducir el balón de A a B - B a A (ida y regreso). **Ver gráfica 3.2**

Variante: se establece tiempo para el recorrido, lo que obligará al participante a aumentar la velocidad y se evalúa la correcta ejecución del gesto técnico, otorgando puntos al participante que realice el recorrido en menor tiempo.

ACTIVIDAD 2

Gráfica 3.3



Se ubica en el espacio una serie de obstáculos (zapatos o botellas plásticas), el participante saldrá del punto A conduciendo el balón con borde interno por medio de las botellas, teniendo en cuenta la secuencia, pierna derecha- pierna izquierda; pierna derecha- pierna izquierda; hasta llegar al punto B, realizar la actividad ida y regreso. **Ver gráfica 3.3**

Variante: realizar la conducción con borde externo invirtiendo la posición para realizar una correcta ejecución.



CAMERINO

15 minutos

La reflexión debe estar orientada a la sensibilización de los participantes de dimensionar los daños a nivel físico y los riesgos a nivel psicosocial que tiene el consumo temprano de alcohol. Fomentar la buena toma de decisiones (no consumo de alcohol) y desarrollando las habilidades para la vida, esto les permite aplicar lo aprendido en los diferentes contextos (familia, colegio, comunidad, redes sociales). Así como en el juego, había que estar atentos a las indicaciones de entrenador y dar cumplimiento a la mismas para no caer en los riesgos, desarrollando estrategias para dar cumplimiento a la actividad.

El facilitador debe preguntar a los participantes ¿cómo se sintieron con la actividad? Indagar sobre ¿cómo usaron la memoria, atención, concentración, autocontrol, planificación, toma de decisiones, regulación emocional, autocontrol, músculos, huesos, respiración?, etc., para realizar la actividad (no es necesario preguntar todos, seleccione las que hayan sido más evidentes durante el juego).

Indique las funciones cognitivas o partes del cuerpo que se ven afectadas cuando se consume alcohol a temprana edad, o la contribución negativa del consumo, ya que esto hace difícil la realización de actividades agradables como el deporte, actividades cotidianas como estudiar, relacionarse con la familia, amigos, pareja; teniendo impacto también en los planes a corto, mediano y largo plazo (terminar el año escolar, ser deportista, artista, etc.)¹

¹ Complementar con anexo de Motivadores y consumo del manual de IBEM Corporación Nuevos Rumbos



COMPROMISO

Pida a los participantes que identifiquen las acciones que los protege de consumir alcohol u otras sustancias (independientemente del entorno; familia, colegio o entorno), además deben explicarlo. Puede dar ejemplos como: mantenerse alejados de personas que consumen, el apoyo familiar, juntarse con amigos que no les gusta el alcohol, pensar en sus proyectos de vida, el deporte, una actividad importante, etc.