

ENTRENAMIENTO

08

CONCEPTO A TRABAJAR:

Toma de decisiones

TIEMPO:

60
Minutos

OBJETIVO PREVENTIVO



Tomar decisiones asertivas utilizando estrategias que faciliten ese proceso.

OBJETIVO DEPORTIVO



Desarrollar habilidades que permitan la buena ejecución de los sistemas de juego por medio de actividades motrices.

FACTORES DE RIESGO QUE ABORDA



- Iniciación temprana en el consumo de alcohol.
- Amigos que se involucran en el consumo de alcohol.
- Actitudes favorables hacia el uso de alcohol.

FACTORES DE PROTECCIÓN Y ESTRATEGIA DE DESARROLLO SOCIAL:



- Oportunidades, habilidades y reconocimiento.
- Oportunidades para la participación pro social en el colegio.

MATERIALES



Botellas plásticas, zapatos, balón.

Estas actividades están diseñadas para la participación individual del adolescente (tras la pantalla).

Para tener en cuenta:

- Recuerde no generalizar respecto a que los menores deben hacer caso a los adultos de manera incondicional. Lo importante es que los adolescentes reconozcan que aun si son sus padres los que les ofrecen alcohol, ellos pueden decir que NO y que no están en la obligación de consumir alcohol, pues pueden experimentar consecuencias negativas tales como; la afectación de su desarrollo cerebral y físico. Así mismo, reconocer que los padres actúan así porque no saben esas consecuencias, no porque quieran hacerles daño.
- No se debe centrar el discurso en culpabilizar o denigrar a los padres de familia que han ofrecido alcohol a sus hijos. Recuerde que muchos de ellos no conocen las consecuencias y riesgos negativos del consumo en menores de edad.
- No se debe centrar el discurso en culpabilizar o denigrar a los amigos, usando frases como “es que son las malas compañías las que los hacen consumir alcohol”, “aquí más de uno es una mala influencia”. Son los estudiantes quienes deben generar sus propios juicios respecto a sus amistades.



APERTURA

(5 minutos)

Inicie la sesión revisando el compromiso o entrenamiento aplicado en casa, discutan sobre los problemas cotidianos de los adolescentes y las soluciones que encontraron. La toma de decisiones es una habilidad importante, ya que día a día debemos usarla en cosas sencillas como; qué vestir, qué comer o cosas más relevantes. Cada decisión que tomamos nos lleva a una consecuencia, buena o mala depende lo que decidamos, para esta actividad se observará la importancia de tomar buenas decisiones.



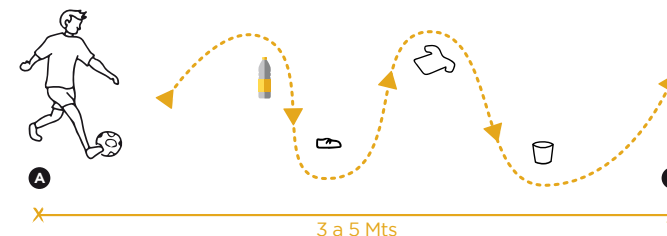
CALENTAMIENTO

(15 minutos)

Indicación: se les pide a los participantes que busque 10 objetos y los ubique de forma libre por el espacio, intentando formar como un campo minado. (éstos representan el camino de la vida y las diversas situaciones que en ésta encontramos), además deben tener un balón y organizar un punto de partida (A) y uno de llegada (B). Distancia entre A y B de 3 a 5 metros dependiendo del espacio en casa. **Ver gráfica 8.1**

A cada participante se le dará 10 puntos por recorrido, los cuales puede aumentar o disminuir durante el desarrollo de la actividad.

El participante, saldrá del punto A conduciendo un balón en medio de los elementos (campo minado), hasta llegar al punto B, si durante el recorrido tumba o toca algún elemento, se le restará un punto, él decide si devolverse para conservar sus 10 puntos al final de recorrido o terminarlo de tal manera le restes punto por cada elemento tocado. Así realizarán la mayor cantidad de recorridos posibles en 5 minutos. Del punto A al B Gana quien mayor puntuación tenga.



Gráfica 8.1

Micro-reflexión: se realizan las preguntas orientadoras ¿qué pasó? ¿Qué se sintieron?, con la intención de reconocer la importancia de una buena toma de decisiones, primando la honestidad, asertividad y principalmente usando estrategias que faciliten éstas.

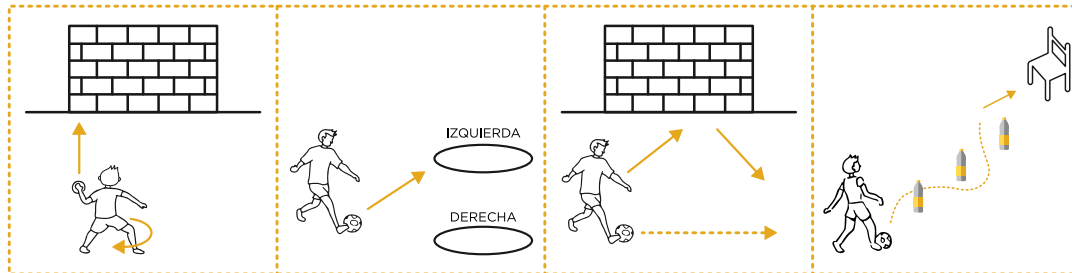


ENCUENTRO

SISTEMA DE JUEGO | 25 minutos

ACTIVIDAD 1

Gráfica 8.2



Especificar 4 zonas del campo de juego, zona de arquero; zona de defensas; zona de volantes y zona de delanteros, donde en ésta representa se realizará una función que desempeña un jugador en esa zona del campo:

Zona de arquero: tener el balón en las manos y lanzarlo a la pared hacia los costados e intentar atraparlo nuevamente con giros de tu cuerpo en la misma dirección.

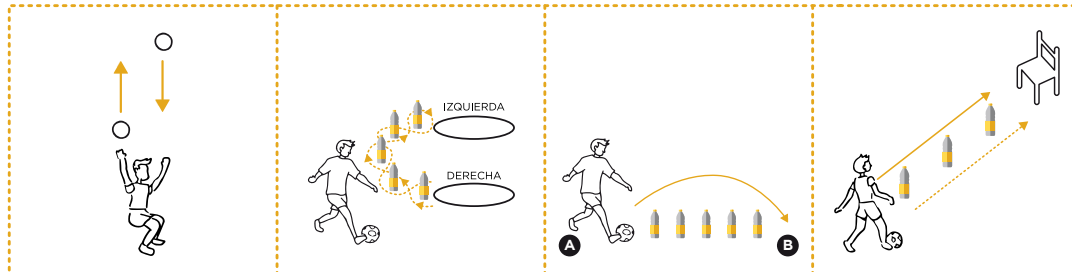
Zona de defensas: hacer una portería, ubicarte en frente de ésta y 2 círculos en frente de ti (uno a la derecha y otro a la izquierda), con la pelota en los pies, tratar de dar un pase hacia alguno de los 2 círculos quedando el balón dentro de éste.

Zona de Volantes: desplazarse hacia un punto, generando un espacio, regresas a sitio de partida, patear en diagonal hacia la pared e intentar ir por el balón cuando rebote.

Zona de delanteros: hacer uno marquitos con zapatos o sillas, tendrás el balón en los pies y realizar drible eludiendo una botella plástica para luego definir a la silla y anotar. Ver gráfica 8.2

ACTIVIDAD 2

Gráfica 8.3



En las mismas 4 zonas del ejercicio anterior. (zona de arquero; zona de defensas; zona de volantes y zona de delanteros, en cada una realizarás una función que desempeña un jugador en esa zona del campo).

Zona de arquero: tendrás el balón en tus manos y lanzarás hacia arriba para que saltes con los brazos arriba, lo atrape y devuelva. (derecha o izquierda)

Zona de defensas: con la pelota en tus pies y en los 2 círculos a tu derecha-izquierda conducirás hacia éstos, conducir el balón evadiendo unas botellas plásticas que estarán antes de los círculos, finalmente dar un pase para colocar el balón dentro de éstos.

Zona de Volantes: con balón en los pies filtrará un pase a por encima de unas botellas plásticas, sin tumbarlas a un punto B.

Zona de delanteros: tendrá el balón en los pies y realizará un ocho a unas botellas plásticas, eludiéndolas para luego definir a la silla y anotar. Ver gráfica 8.3

08



CAMERINO

15 minutos

Se hablará con los participantes sobre las estrategias aplicadas en el juego, que los llevó a tomar las diferentes decisiones, ¿cuáles creen que eran más fáciles y por qué?, se les dice que, así como en el juego, actuamos rápidamente para lograr un objetivo, donde había que tomar una decisión, si continuar el recorrido o no, todo el tiempo tomamos decisiones y ellas traen consigo consecuencias positivas o negativas, debemos recordarlo. Identificar que queremos, porqué lo queremos y qué vamos hacer para conseguirlo, es una forma evidente de tomar decisiones.

Las experiencias aprendidas serán extrapoladas en los diferentes contextos donde los estudiantes se desenvuelven (casa, colegio, redes sociales y comunidad).



COMPROMISO

Pida al participante registrar una decisión importante que deba tomar durante la semana (selección de un tema de exposición, ingresar a un grupo del colegio, celebrar un cumpleaños, etc.) e identifique que quiere, por qué lo quiere, qué va hacer para conseguirlo y a quién puede pedir apoyo.