

PROGRAMA PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS PERSONALES Y PREVENCIÓN DE ADICCIONES COMPORTAMENTALES



El **Programa para el desarrollo de competencias personales y prevención de adicciones comportamentales** tiene dos objetivos fundamentales:

- 1** Reforzar las habilidades individuales y colectivas de la población adolescente a través de la realización de actividades dinámicas en escuelas y clubes deportivos de la ciudad de Madrid.
- 2** Prevenir las adicciones comportamentales fomentando un uso adecuado de internet, redes, videojuegos y juego online o presencial.

POBLACIÓN DESTINATARIA



Niños y adolescentes de las escuelas y clubes deportivos de la ciudad de Madrid de edades comprendidas **entre los 11 y 15 años**.

METODOLOGÍA

- Sesiones preventivas con ejercicios motrices combinados con actividades participativas e interactivas para fomentar la comunicación, el intercambio de ideas y la discusión activa.
- Actividades en grupos de 10 a 15 participantes.
- Programa desarrollado por formadores especializados de la Asociación Deporte y Vida, externos a los equipos o clubes deportivos.



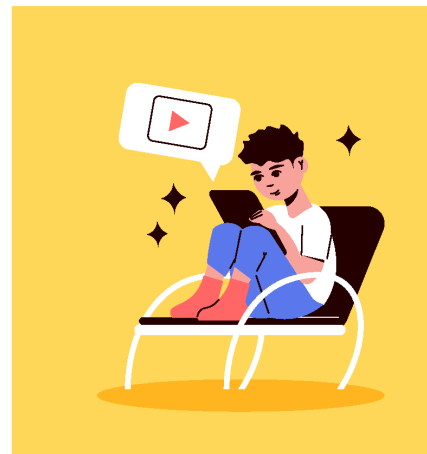
SESIONES

- **Cinco sesiones** dirigidas a los adolescentes y una sesión para los padres.
- Duración de cada sesión: **una hora y 15 minutos**.
- Se llevan a cabo en las instalaciones de cada club deportivo.

SESIONES CON LOS ADOLESCENTES

DINÁMICA DE CADA SESIÓN:

1. **Autoestima.**
 2. **Habilidades de comunicación.**
 3. **Presión de grupo.**
 4. **Videojuegos, juegos y apuestas.**
 5. **Pantallas, tecnologías y redes sociales.**
- Introducción al tema mientras se realiza un calentamiento con ejercicios de movilidad.
 - Actividades dinámicas y lúdicas donde se practican los factores de protección y competencias personales.
 - Estiramientos musculares, con una reflexión final de los temas trabajados.



SESIONES CON LOS PADRES

Información a madres y padres del contenido y desarrollo del programa.

Programa desarrollado por la Asociación Deporte y Vida
en convenio con el Área Delegada de Deporte
del Ayuntamiento de Madrid



cultura, turismo y deporte |
área delegada de deporte

MADRID

