



PLAN DE TRABAJO POR ALERTA SANITARIA

Formadora: Wilson R Londoño A
Estrategia: Juegos Inderescolares
Deporte: Balonmano
Fecha: 16 al 27 de Marzo de 2020

(Recuerden enviar evidencia a los grupos con fotos y videos realizando los ejercicios. al correo wil514l@hotmail.com o what app 3004108274.)

SESIÓN DE CLASE

Objetivo: retomar las actividades deportivas de una manera creativa que permita mantener a los niños y niñas motivados por el deporte y la actividad física.

NOTA: La idea es que puedan adaptar los diferentes ejercicios a las necesidades de cada hogar utilizando el material que tengan a disposición y de esta manera dejar volar la imaginación de los niños.

Ejercicios para el calentamiento:

Se realizará la movilidad articular empleada al iniciar los entrenamientos.

Seguido de los siguientes estiramientos para iniciar el calentamiento, los cuales contribuyen a mejorar a una mejor ejecución de los ejercicios específicos.

https://youtu.be/q_T9bKM_bd4

Activación

Ejercicio	Repeticiones	tiempo
Desplazamientos con movimiento articular de hombros	1	30 segundos
Desplazamientos con rotación del torso	1	30 segundos
Elevación de rodillas	1	30 segundos
Elevación de talones	1	30 segundos

EJERCICIOS ESPECIFICOS:

Ejercicios de Fundamentos del bote en balonmano

<https://youtu.be/Mk3dkA2Hrgw>

técnica de lanzamientos y recepción en balonmano

<https://youtu.be/WKOx61HFtVE>

Adaptación al balón

https://youtu.be/cGyz_083GXo

dribling en balonmano

<https://youtu.be/JfRa6HLM8KE>

TAREAS A REALIZAR

Con el ánimo de seguir el proceso con los deportistas de balonmano en estos tiempos de crisis sanitaria, se contempla las siguientes estrategias virtuales:

- conocimiento del reglamento.
- implementación del deporte.
- espacio de práctica.

OBJETIVO: Reconocer el espacio de juego, la implementación utilizada y el reglamento básico del balonmano.

CUESTIONARIO, Según estudiado responde las siguientes preguntas

<https://reglamentos-deportes.com/reglamento-balonmano-resumido/>

¿Cuántos jugadores de un equipo se encuentran dentro del terreno de juego? (incluido el portero)

¿Cuántos metros mide de ancho el campo de balonmano?

¿Cuántos cambios puede hacer un entrenador a lo largo del partido?

¿Cuántos pasos puede dar, como máximo, un jugador con la pelota en sus manos?

¿Cuántos metros mide de largo el campo de balonmano?

Si un jugador atacante pisa el área de portería en el lanzamiento y consigue gol ¿qué ocurre?

El portero puede entrar y salir cuando quiera de su área sin el balón en las manos?

Si un jugador que lanza a portería se encuentra con ventaja clara para conseguir gol, y recibe una falta antirreglamentaria ¿cómo lo castiga el árbitro?

Si un defensor, al pisar o entrar dentro de su área, obtiene una clara ventaja defensiva que impide que el atacante consiga gol, ¿cómo se sanciona?

Diferencia entre EXCLUSIÓN y EXPULSIÓN.

- Inclusión social.
- La dignidad del ser humano.
- Valores

OBJETIVO: Asumir con responsabilidad las acciones individuales en pro de los logros socio-deportivos individuales.

SOPA DE LETRAS, resolver el siguiente crucigrama teniendo en cuenta lo estudiado

Nombre: _____ Fecha: _____
 Materia: _____ Profesor: _____

Sopa de Letras de Valores



K	N	W	X	Z	S	H	O	N	E	S	T	I	D	A	D	Q	R	L	F
T	N	P	M	O	D	E	R	A	C	I	O	N	B	N	N	W	N	L	H
I	B	H	M	V	S	I	N	C	E	R	I	D	A	D	R	P	Q	P	C
G	H	U	M	I	L	D	A	D	F	E	A	V	G	W	R	O	S	S	G
E	E	J	N	N	G	T	Z	K	A	M	I	S	T	A	D	B	B	E	R
E	T	N	Y	F	V	V	E	L	N	S	D	F	R	A	X	E	L	N	A
F	P	A	T	Y	L	E	X	M	S	C	R	F	N	O	T	D	I	S	T
V	I	A	P	I	J	H	A	R	P	Z	I	O	M	R	C	I	D	I	I
A	X	D	C	R	L	E	Q	N	P	L	Z	W	D	W	Q	E	E	B	T
J	I	R	E	I	U	E	N	P	F	X	A	P	B	C	Y	N	R	I	U
X	E	R	E	L	E	D	Z	I	K	R	J	N	C	B	I	C	A	L	D
A	N	S	A	S	I	N	E	A	I	U	M	Y	Z	Y	Y	I	Z	I	G
C	H	U	K	X	P	D	C	N	K	H	W	E	B	A	C	A	G	D	G
K	E	O	R	C	M	E	A	I	C	O	R	T	E	S	I	A	O	A	O
E	P	K	Y	X	X	C	T	D	A	I	D	L	Z	B	A	E	F	D	M
T	D	Z	K	L	A	V	S	O	L	L	A	K	O	J	M	D	A	B	J

- | | |
|---------------|------------------|
| 1. OBEDIENCIA | 9. AMISTAD |
| 2. PRUDENCIA | 10. HUMILDAD |
| 3. LIDERAZGO | 11. SENSIBILIDAD |
| 4. GRATITUD | 12. GENTILEZA |
| 5. PACIENCIA | 13. MODERACION |
| 6. CORTESIA | 14. TEMPLANZA |
| 7. HONESTIDAD | 15. SINCERIDAD |
| 8. FIDELIDAD | 16. RESPETO |

RECOMENDACIONES

- Les recuerdo que debemos hidratarnos constantemente.
- Los ejercicios de los videos están editados al aire libre; la sugerencia es que los realicen en las casas es decir pueden adaptar los espacios.
- Las actividades las pueden realizar tantas veces como sea necesario y según la disposición que tengan en sus hogares.
- Adaptar los materiales según lo que puedan tener en casa.