



PLAN DE TRABAJO POR ALERTA SANITARIA

Formadora: Wilson R Londoño A

Estrategia: Juegos Inderescolares

Deporte: Balonmano

Fecha: 24 al 27 de Marzo de 2020

(Recuerden enviar evidencia a los grupos con fotos y videos cortos realizando los ejercicios. al correo 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 la activación dinámica general:

Se realizará la movilidad articular empleada al iniciar los entrenamientos.

Activación

Ejercicio	Repeticiones	tiempo
Skipping básico	1	30 segundos
Skipping con salto	1	30 segundos
Salto del payaso	1	30 segundos
Flexo-extensión de cadera	1	30 segundos

1) EJERCICIOS ESPECIFICOS:

Ejercicios de los extremos en balonmano

<https://www.youtube.com/watch?v=i7md1RgOx8o>

Trabajos de fuerza en balonmano

<https://www.youtube.com/watch?v=2w-7uo0l3l>

Adaptación al balón se repiten estos ejercicios para reforzar trabajo

https://youtu.be/cGyz_083GXo

TAREAS A REALIZAR

2) 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 terreno de juego.
- dibujo delo campo de juego.

OBJETIVO: Reconocer el campo de juego en balonmano.

DIBUJO: según lo visto en el video dibuje con sus medidas básicas el terreno de juego de balonmano

<https://www.youtube.com/watch?v=JZzP2-heOUw>

3) ADIVINANZAS: descubre las adivinanzas que a continuación se plantean

- relaciones interpersonales.
- Valores.
- normativas sociales

OBJETIVO: Conocer y asumir los valores que se implementan en el deporte.

-Soy igualada, pero respetuosa, imparcial señorita que vive en la llanura.

-La señora Cardinal, en derecho y equidad, a razón y verdad, paga a cada cual.

-Soy una dama con mucha gracia, señor Cortés si ha demostrado delicadeza, educación y respeto, diga quién soy señor Cortés y compañía.

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.

- lavarse las manos cada 2 horas.
- desinfectar lo que utilicemos frecuentemente.
- no salir de la casa.
- cuidarse y cuidar a los demás.