

	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida GUÍAS DE APRENDIZAJE – PLAN ESCOLAR	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

DOCENTE	Mónica C. Agudelo – Nelson González	Grado	Noveno
ASIGNATURA	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co		
Periodo académico	Segundo Periodo		
Tiempo de ejecución de la actividad	26 de julio al 6 de agosto		
¿Qué competencia(s) debo alcanzar?	Argumentativa - Praxiológico		
Temáticas mediadoras	Pre-deportivos de Balón mano		
Metas	Socio afectiva: Reconoce la importancia de tener una buena integración con su par en juegos pre deportivos.		
	Metas de aprendizaje: Realiza secuencias de ejercicios de forma técnica del balón mano		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Identifica la resistencia anaeróbica en actividades físicas secuenciales.	CAPACIDADES FÍSICAS Resistencia aeróbica	26 de julio al 6 de agosto

SEMANA 1 (26 al 30 de julio)

ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

¿Qué valores deportivos se pueden identificar cuando realizamos deportes de conjunto?

CONTEXTUALIZACIÓN:

La elección de uno u otro deporte colectivo a enseñar en el contexto educativo no es nada fácil, pues todos ellos favorecen el proceso de desarrollo de las habilidades motrices básicas. Así, y aprovechando el interés y curiosidad que suscita el Balonmano en nuestros alumnos/as, especialmente por la difusión en los medios de comunicación de los triunfos y logros de la Selección Española, hemos llevado a cabo la Unidad Didáctica ¿Jugamos con la mano?, con el que pretendemos que los alumnos/as integren sus habilidades básicas en situaciones complejas de juego, que adquieran cierta especialización en los deportes que practican y que experimenten las técnicas aprendidas en situaciones de juego un poco más reales.

Tal y como dice Antón (90) iniciar al balonmano debe significar asumir tres ideas prioritarias:

- Que el niño comprenda los principales elementos del juego.
- Que adquiera progresivamente los hábitos de la práctica deportiva.
- Que se realice el aprendizaje de la técnica y de los conceptos básicos tácticos.

Objetivos

1. Adquirir un conocimiento global del juego del balonmano.
2. Conocer el origen y la evolución del balonmano.
3. Conocer y practicar las nociones de atacante y defensor, según se esté o no en posesión del balón.
4. Practicar las destrezas específicas del balonmano e iniciarse en la práctica del juego.
5. Trabajar y poner en práctica los elementos técnicos y tácticos básicos para que su desarrollo facilite las acciones dentro del juego.
6. Iniciarse en el desarrollo del juego del balonmano respetando las normas más elementales y respetando las acciones realizadas por los compañeros/as.
7. Reconocer la importancia de trabajo en equipo dentro del juego.

Contenidos

- Como Conceptos
 - Conocimiento de los elementos del juego del Balonmano.
 - Conocimiento del origen y evolución de este deporte.
 - Conocimiento y comprensión de los componentes reglamentarios básicos del deporte del Balonmano.
- Como Procedimientos

- Utilización de las técnicas básicas de ataque con y sin objeto móvil.
- Afianzamiento de las técnicas básicas de defensa.
- Iniciación al juego del balonmano sin reglas muy elaboradas.
- Mejora de la competencia motriz a través de las acciones de ataque y defensa.
- Experimentación de diferentes desplazamientos y situaciones individuales y colectivas.
- Como Procedimientos
 - Respeto a las normas del juego.
 - Colaboración y ayuda a los/as compañeros/as.
 - Manifestación de actitudes positivas y respetuosas tanto en la victoria como en la derrota.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Material de clase: especificaciones del docente.

1. calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave fortaleciendo respiración.
3. Calentamiento de 5 ejercicios con 10 repeticiones.
4. Realización de ejercicios de pases básicos de balón mano, con el propósito de interiorizar estos movimientos con el balón.

FUNDAMENTOS TECNICOS DEL BALONMANO





SEMANA 2 (2 al 6 de julio)

ACTIVIDAD INICIAL:

-Consultar cinco reglas básicas del balón mano, en las cuales se pueda evidenciar una serie de graficas que puedan determinar, su utilización adecuada, en estos dibujos se podrá el nombre de la regla.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Evidencia fotográfica de actividades de clase.

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

Semana 1

<https://www.efdeportes.com/efd132/balonmano-en-el-contexto-escolar.htm>

Imágenes sacadas de YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=v27pu2DNGqk>

Semana 2: