

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

<b>DOCENTE</b>	Mónica C. Agudelo – Nelson González	<b>Grado</b>	Noveno
<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física		
<b>Correo electrónico de contacto</b>	<a href="mailto:nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co">nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co</a> <a href="mailto:monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co">monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co</a>		
<b>Periodo académico</b>	<b>Segundo Periodo</b>		
<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	<b>15 días (9 al 20 de agosto)</b>		
<b>¿Qué competencia(s) debo alcanzar?</b>	<b>Argumentativa - Praxeológico</b>		
<b>Temáticas mediadoras</b>	Habilidades y destrezas motrices – nivelación		
<b>Metas</b>	<b>Socioafectiva:</b> Reconoce la importancia de realizar actividad física para mejorar su estado físico.		
	<b>Metas de aprendizaje:</b> Realiza secuencias de ejercicios de fortalecimiento muscular.		

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Realiza actividad física para mejorar sus destrezas motoras.	<b>HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES</b> Exploración de movimientos básicos con de fuerza.	<b>9 al 20 agosto</b>

### SEMANA 1 (9 al 13 de agosto)

**ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento**

**¿El balón mano es un deporte nuevo, pero se podría dinamizar en el colegio?**

## **CONTEXTUALIZACIÓN:**

### **Los pases en el juego**

A continuación, te mostramos los tipos de pases en handball más importantes de este deporte:

#### **Armado clásico frontal**

Es uno de los pases más clásicos. Para realizarlo, se debe poner la pierna contraria al brazo que ejecuta más adelante que la otra pierna. La mano debe ir dirigida a la dirección del pase y la rotación del brazo al lado del otro donde se tiene el balón.

#### **Pase de pronación**

No suele ser muy habitual, pero se sigue usando. La pierna del brazo ejecutor va adelante, el brazo y el antebrazo se extienden por completo y la muñeca gira hacia dónde va dirigido el pase.

#### **Pase lateral**

Es uno de los tipos de pases en handball más utilizados ya que los jugadores también logran desplazarse. Los pies van a la altura de los hombros, el tronco va hacia atrás en la misma dirección donde está la mano que tiene la pelota y se extiende hacia adelante para lograr el pase.

#### **Pase rectificado**

El jugador diestro lleva su pierna izquierda a un lado, haciendo una inclinación lateral con su tronco hacia la izquierda y el brazo derecho se pasa por detrás de la cabeza lanzando la pelota.

#### **Pase en picado**

Evita la interceptación con las manos del jugador por parte de sus rivales. El balón suele dar un bote antes de llegar al siguiente jugador. Se realiza cuando dos jugadores están muy cerca y rodeados de los rivales.

#### **Pase en suspensión**

El jugador salta y suelta el balón para pasarlo a su compañero. El brazo y el antebrazo deben estar extendidos en posición vertical echado hacia atrás. El impulso de la pierna debe ser con la contraria al brazo ejecutor, mientras la otra pierna se eleva y se flexiona.

## **Pase de cadera**

Se debe llevar el brazo derecho hacia atrás agarrando fuertemente la pelota, el hombro izquierdo se va hacia adelante con las piernas muy flexionadas para realizar el pase sacando el brazo bajo la línea de las caderas.

Este pase se hace por debajo de los brazos de las jugadoras que son defensa. Es muy bueno para la línea defensiva ya que no se ve la intención de la jugadora que realiza el pase.

## **Pase de pecho**

Hay que llevar el balón a la altura del pecho con ambas manos, poner los codos separados del cuerpo (solo un poco) y los dedos pulgares viéndose. Ya en esta posición se lanza la pelota llevando el cuerpo hacia donde se quiere que vaya el pase y a su vez se da un paso hacia adelante.

Existen muchos tipos de pases en balonmano o handball, pero lo importante no es aprendérselos como si fueras a presentar un examen, sino practicarlos hasta que salgan lo más natural posible sin pensarlo mucho siquiera. Con mucha práctica y dedicación, podrás realizar todos estos pases de forma correcta.

## **ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:**

**Material de clase:** Balón que rebote

1. calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave fortaleciendo respiración.
3. Calentamiento de 5 ejercicios por minuto.
4. Gestos técnicos- Pase en Balonmano (I)

(<https://www.youtube.com/watch?v=vgallh0auto> )

## **SEMANA 2 (16 al 20 de agosto)**

### **ACTIVIDAD INICIAL:**

Material de clase: Espacio suficiente para ejecución de la rutina

1. Calentamiento general por medio de secuencias y repeticiones.
2. Trote continuo manejo respiración.
3. Calentamiento individual.
4. Repeticiones de cada ejercicio por espacio de un minuto de forma continuo repetir la secuencia por **tres veces**. (Es decir cada repetición durará 6 minutos sin descanso, y por cada secuencia tendrá un minuto de recuperación.

**Trote más rápido**



**Toque de bordes externos continuo**



**Levantamiento de muslos continuo**



**Chunchillas continuas**



**Saltos con pie junto con desplazamiento**



**Toque derecha e izquierda**



**ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:**

Evidencia fotográfica de actividades de clase.

**REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.**

**Semana 1:**

<https://deporteelite.com/los-tipos-de-pases-en-balonmano/>

**Semana 2:**

<https://www.youtube.com/watch?v=0YRX4pEP6pY&t=1205s>

[https://www.youtube.com/watch?v=mHP\\_rcA0xEc](https://www.youtube.com/watch?v=mHP_rcA0xEc)