



COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO I.E.D.

Localidad 7ª Bosa

Resolución de Aprobación No.07-0834 del 20 de mayo de 2.014

DANE: 211001076958 - NIT 830.057.661-5



DOCUMENTO PEDAGÓGICO CENTROS DE FORMACIÓN

I. IDENTIFICACIÓN DEL PROYECTO

CENTRO DE FORMACIÓN	Balonmano		
RESPONSABLES	Fernando Miguel Rojas Navarrete Diana Paola Mendez Zapata Ricardo Gonzales	GRADO	Septimo

JUSTIFICACIÓN

<u>¿QUÉ SE VA A HACER?</u>	<u>¿CÓMO SE VA A HACER?</u>	<u>¿CON QUIÉN SE VA A HACER?</u>	<u>¿PARA QUÉ SE VA A HACER?</u>
<p>De acuerdo al PEI institucional se fortalecerán las habilidades de los estudiantes desde una perspectiva del desarrollo humano desde el punto de vista:</p> <p>Físico-creativo, se busca concientizar al estudiante de practicar una disciplina deportiva por salud mental y física aprovechando su tiempo libre.</p> <p>Cognitivo; Enseñando al estudiante en que consiste el balonmano como medio para desarrollar habilidades cognitivas, llevándolo a ser crítico, argumentativo,</p>	<p>Las acciones que se van a desarrollar para potenciar las habilidades del desarrollo humano de los estudiantes en el centro de formación de Balonmano son las siguientes:</p> <p>Físico- creativo: Con el desarrollo de actividades relacionadas con balonmano; enmarcadas en temas técnicos (pase, lanzamiento, recepción y dribling), fundamentando de la mejor manera al estudiante, conceptos de táctica básica (Manejos de espacios, rotaciones y situaciones de juego) para una mejor practica grupal del deporte.</p>	<p>Se realizará con los estudiantes de la IED Villas del Progreso, del ciclo 3 correspondientes al grado septimo en jornadas mañana y tarde con edades entre los 12 a 14 años de género femenino y masculino. Son NNAJ en una etapa de cambios hormonales durante su proceso de desarrollo y crecimiento a nivel ósea-muscular lo cual permite desarrollar capacidades físicas de resistencia aeróbica, y fuerza explosiva. los estudiantes se caracterizan por tener cambios físicos, se preocupan por su imagen, para ellos es importante la</p>	<p>Desde el centro de formación de balonmano se pretende que los NNAJ adquieran en sus habilidades del desarrollo a nivel:</p> <p>Físico – creativo: La formación de habilidades motoras, coordinativas y condicionales del estudiante y mejorar la salud, fortalecer el sistema muscular y metabólico, optimizar los niveles de fuerza, resistencia, la agilidad, para descubrir nuevas alternativas de ocio y diversión.</p> <p>Cognitivo: Responder con argumentos claros en cualquier</p>

<p>propositivo con lo que siente, piensa y realiza.</p> <p>Finalmente en el ámbito Socio afectivo, se pretende fortalecer el autoestima, las actividades positivas, el trabajo en grupo, la libre expresión, la igualdad, el liderazgo, inculcando normas y valores.</p>	<p>Cognitivo: Se desarrolla en los escolares diferentes metodologías de acuerdo al deporte como son el aprendizaje cooperativo que permite aprender por medio de trabajos en grupo. Aprendizaje basado en problemas implementando situaciones analíticas para resolver en situaciones bajo presión como medio de aprendizaje en la toma de decisiones. Gamificación estrategia que permite a través del juego comprender mejor un tema de manera más específica.</p> <p>Socio-afectivo: Con el apoyo del componente psicosocial del IDRD se plantean actividades que permitan la convivencia, la resiliencia, afianzar roles de liderazgo, autoestima, trabajo en grupo colaborativo, reconocimiento por su buen esfuerzo y dedicación en su proceso formativo, enlazados con temas de la educación integral del estudiante, los cuales se plantean desde la malla curricular del IED en el respectivo ciclo 3.</p>	<p>Interacción con los jóvenes de su edad, pasan por periodos de expectativa y falta de confianza, sienten ansiedad en ocasiones por los retos escolares, pero hacen razonamientos mas complejos, expresan mejor sus sentimientos y tienen una noción mas clara de lo bueno y lo malo.</p>	<p>situación que deba enfrentar, para la resolución de conflictos y la toma de decisiones con respecto a sus expectativas de vida.</p> <p>Socio- afectivo: Para obtener disciplina, seguridad y constancia, ser una persona segura de sí misma, decidir con autonomía, ser autocritico y ser fiel a los valores inculcados desde la IED y el centro de formación, para encontrar en el deporte un vínculo de socialización y motivación.</p>
II. DISEÑO DEL PROYECTO			
OBJETIVOS			

<u>OBJETIVO GENERAL:</u> Promover la practica activa de una disciplina novedosa y alternativa como el balonmano, fortaleciendo las capacidades físicas, cognitivas y socio-afectivas orientando al estudiante hacia la exploración de sus trayectorias de vida.			
<u>1. OBJETIVO ESPECÍFICO PRIMER PERÍODO</u>	<u>2. OBJETIVO ESPECÍFICO SEGUNDO PERÍODO</u>	<u>3. OBJETIVO ESPECÍFICO TERCER PERÍODO</u>	<u>4. OBJETIVO ESPECÍFICO CUARTO PERÍODO</u>
Generar un espacio seguro y divertido de aprendizaje deportivo en el Balonmano, por medio de actividades lúdicas, juegos, dinámicas, ejercicios físicos y retos que contribuyan en el conocimiento de las reglas y conceptos técnico - táctico.	Fortalecer las capacidades físicas y motrices de los estudiantes mediante circuitos, actividades lúdicas y pedagógicas, para mejorar su desarrollo físico-motriz, cognitivo y socio afectivo, en la aplicación de técnicas básicas como el dribling, el pase y lanzamientos, y el reconocimiento de reglas en el juego.	Afianzar los conocimientos en el dribling, lanzamientos, pase y recepción además de sus habilidades motrices como el salto y giros a través de actividades físicas, juegos y partidos que contribuyan al dominio de su cuerpo, el balón y los espacios en el campo de juego.	Potenciar los movimientos aprendidos en periodos anteriores, como variedad de lanzamientos, pases, recepciones y dribling, al igual que los desplazamientos y ejecuciones con salto durante las dinámicas en clase que permitan llegar a la comprensión de algunos sistemas de juego y variedad en sus posiciones
RESULTADOS ESPERADOS DE ACUERDO A LOS OBJETIVOS			
<u>1. PRIMER PERÍODO</u>	<u>2. SEGUNDO PERÍODO</u>	<u>3. TERCER PERÍODO</u>	<u>4. CUARTO PERÍODO</u>
Desarrolla su aprendizaje deportivo en el Balonmano en condiciones óptimas en los espacios que brinda la IED y el IDRD y con materiales adecuados para la ejecución de técnicas básicas y generales en cada dinámica o juegos y actividades en clase, entendiendo las reglas	Entiende la importancia de un buen desarrollo del estado físico como un estado de bienestar y salud, por medio del ejercicio y el juego, implementando y fortaleciendo sus diferentes habilidades técnicas del Balonmano, como el pase, el dribling, los lanzamientos y su aplicación en diferentes situaciones de juego o partidos,	Incrementa su capacidad coordinativa en la combinación de movimientos más complejos como el dribling, los pases, la recepción y el lanzamiento del balón, con giros y saltos, destacando el dominio de su cuerpo y el elemento en situaciones de juego durante los partidos, realizando los trabajos en equipo y destacando la importancia de jugar en conjunto.	Domina las habilidades coordinativas y las capacidades físicas adquiridas, asociándolas con algunos sistemas de juego propuestos, en las diferentes situaciones de partido, respetando, aplicando y reconociendo las reglas y normas de comportamiento

fundamentales y su aplicación durante un juego en los cuales participa activamente y con dinamismo en las actividades de clase.	haciendo partícipes a todos sus compañeros.		dentro y fuera del centro de formación del Balonmano
ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS			
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Por medio de experiencias y ejemplos se busca concientizar a los estudiantes de las diferentes alternativas que pueden surgir mediante el análisis de sus fortalezas. ➤ Durante la planeación y ejecución de las sesiones se busca llevar un hilo conductor para que el estudiante evidencie su desarrollo y mejora en sus habilidades motrices, en el centro de formación de balonmano, motivando a la realización de su mejor esfuerzo lo cual de manera directa se valora. ➤ Se asignarán responsabilidades, liderazgos, vocerías a los estudiantes buscando confianza y una mejor autoestima en cada uno de ellos. Se implementarán situaciones analíticas para resolver en situaciones bajo presión como medio de aprendizaje en la toma de decisiones. ➤ Se asignarán responsabilidades, liderazgos, vocerías a los estudiantes buscando confianza y una mejor autoestima en cada uno de ellos. Se implementarán situaciones de trabajo en equipo, colaborativo y reconocimiento por su buen esfuerzo y dedicación en el proceso deportivo 			
III. ARMONIZACIÓN CURRICULAR			
<p>Desde el centro de formación de balonmano como un proceso dinamizador que pasa por los elementos que constituyen la perspectiva del desarrollo humano(físico-creativo, psicosocial, cognitivo), por lo tanto, que permita un nivel de articulación transversal, que trascienda de un área de conocimiento específico y que aporte a la formación integral de NNAJ que permita una reflexión y acción crítica de la práctica educativa, identificando principios organizativos comunes, la unión coherente de la malla curricular y el PEI de la IED, en los procesos de valoración, evaluación y reporte de valoración formativa (SIM), para garantizar la formación integral.</p>			
IV. CRITERIOS DE EVALUACIÓN			
Teniendo en cuenta los diferentes estilos de enseñanza se tendrá en cuenta los siguientes criterios de evaluación:			

Evaluación Cognitiva

- Preguntas aleatorias grupales e individuales sobre los temas tratados en las sesiones de clase
- Asignación de tareas para el manejo de actividades en grupo.
- Resolución de problemas mediante actividades grupales para cumplir el objetivo final de la sesión.

Evaluación Socio-afectivo

- Asistencia
- Participación activa en clase
- Esfuerzo realizado en la sesión
- Actitud en clase

Evaluación físico-creativa

- Test de Course Navette o Test de Leger-Lambert
- Test de salto horizontal desde parado
- Test de abdominales en 30 segundos
- Test de los 50 metros lisos
- Test de flexión profunda de tronco

V. RECURSOS

Recursos Humanos

- Formadores IDRD
- Escolares del centro de formación
- Docente enlace IED
- Docente acompañante IED
- Gestora IDRD

Recursos Físicos

- Escenario idóneo para la práctica de la disciplina deportiva.
- Balones de balonmano.
- Conos de señalización.

- Lazos de salto.
- Aros
- Plátanos

VI. REFERENTES TEÓRICOS

- Enfoque pedagógico estilos de enseñanza IDRD
- Malla curricular: balonmano, (2019). Ciclo 4.
- Malla curricular: IED Villas del Progreso, (2019). Ciclo 4
- Manual de convivencia: Colegio Villas del Progreso (2020). Artículo 27, perfil de los y las estudiantes.
- PEI: Colegio Villas del progreso (2019). Proyecto curricular ciclo cuatro.
- Reorganización curricular por ciclos: Referentes contextuales 2. Ciclo IV.
- Sistema institucional de evaluación: Colegio Villas del Progreso (2020). Artículo 19, 20, 21, 22 y artículo 35, 36, 37.
- Efdeportes.com: Las capacidades físicas básicas dentro la educación secundaria (2010)
- Centros para el control y la prevención de enfermedades (2021)
- Modelos educativos flexibles: Ministerio de educación MINEDUCACION (2021)
- Centros para el control y la prevención de enfermedades (2021)










COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO IED



**SESIÓN DE FORMACIÓN (PLAN DE LLUVIA) ENTIDAD IDRD
CENTRO DE FORMACIÓN DEPORTIVO
CUARTO PERÍODO**

NOMBRE DE FORMADOR (A)	FERNANDO MIGUEL ROJAS – RICARDO -DIANA MENDEZ				
CENTRO DE FORMACIÓN	BALONMANO				
CURSO/SEDE	701 - 702	PERÍODO	1	PARQUE	TIMIZA
TEMA	ACTIVIDAD FISICA				
INDICADOR DEL PERÍODO A TRABAJAR	Entender el juego de balonmano, sus reglas, trabajo en equipo y valores a través de actividades ludicas y fisicas para afianzar su desarrollo motor, autoestima, el respeto y la tolerancia.				
SELECCIONE LAS DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO				RECURSOS	
MOTRIZ	X	PSICOSOCIAL	X	salon, cancha	
COGNITIVA	X	LÚDICA	X		
MOTIVACIÓN O CALENTAMIENTO	presentación , llamado a lista, Explicación del objetivo de clase. Calentamiento: Movimiento articular (tobillo, rodilla, cadera, hombro, cuello, brazo, muñecas) trotar en el sitio, abrir y cerrar pies, saltos o pasos laterales, elevamos talones, rodillas al pecho, subiendo y bajando brazos. Realizamos sentadillas y posición con salto (sentadillas con saltos). Juego: se conforman dos círculos estos tendrán que girar uno hacia el lado derecho y el otro hacia el lado izquierda, cuando se dice jinete a sus caballos con la persona que quede al frente o de espalda tendrá que subirse en la espalda lo más pronto posible, el que quede sin caballo realiza una actividad adicional puesta por los compañeros. Hidratación				

<p>ACTIVIDADES A EJECUTAR EN LA FASE CENTRAL</p>	<p>Un estudiante del grupo es elegido como adivinador, abandona brevemente el salón o el círculo y se coloca de espalda sin que esté observando. Mientras el adivinador se va, el grupo elige a una persona para que sea el líder. Esta persona realizará movimientos que los seguidores podrán imitar rápidamente (rascarse la cabeza, saltar sobre un pie, darse palmaditas en el estómago, etc.). Cuando el adivinador regrese Al salón o círculo, intentará descubrir quién es el líder observando los movimientos del grupo.</p>
<p>EVALUACIÓN</p>	<p>se realiza a cada estudiante en su forma de concentración y la actitud para resolver problemas, donde este podrá ser el líder o uno de los que están aportando al grupo, donde se vea su interés por el trabajo en equipo y la disposición y la actitud de realizar bien el trabajo por bien de los demás y el del.</p>
<p>RETROALIMENTACIÓN O CIERRE.</p>	<p>-Vuelta a la calma. -Estiramientos retroalimentación de lo realizado en clase -Hidratación</p>

<div><div><div>BOGOTÁ</div><div>SECRETARÍA DE EDUCACIÓN</div></div><div></div></div> <div><div>Colegio Villas del Progreso IED</div><div>Res. 07-0834 del 20/05/2014 modificada por Res. 07-026 del 23/03/2018. DANE 211001076958. NIT 830057.661-5</div></div>		FORMADOR	Diana Paola Mendez Zapata																			
CENTRO DE FORMACIÓN :		Balonmano																				
GRADO:		séptimo																				
		ACTIVIDAD DE APOYO JORNADA COMPLETA - ENTIDAD IDRD			GUÍA #: 1																	
ESTUDIANTE:				FECHA: septiembre																		
➤ TEMA:		Historia e introducción al balonmano																				
➤ OBJETIVO:		Conocer el origen del balonmano, en qué consiste y normas básicas para su práctica deportiva																				
<div>➤ ACTIVIDAD A DESARROLLAR:</div> <p>Saludo a los estudiantes. Llamado a lista de asistencia. Explicación del objetivo de clase. Calentamiento: Pedro llama a Pablo: Uno es llamado Pedro, el de su izquierda es Pablo y los demás son numerados consecutivamente. Pedro dice: -Pedro llama a Pablo, este le responde: - Pedro llama a 5, el alumno indicado dice: -5 llama a 2- y así sucesivamente. Quien se equivoque o se demore en contestar, pasa a ocupar el último lugar de la derecha de Pedro y los demás se corren un lugar siendo numerados nuevamente, comenzando el juego. Si Pedro o Pablo se equivocan también pasan al último lugar.</p>																						
<div>➤ ACTIVIDAD A DESARROLLAR:</div> <p>Por parejas se le dará una copia de la historia del balonmano, sus orígenes y evolución, adicional las normas básicas del balonmano, el tipo de balón con que se juega, terreno, duración del partido, lo que es permitido, prohibido, el gol. Luego de la lectura se realizará la socialización del tema de la clase y la formadora realizará unas preguntas del documento, la pareja o las parejas que contesten se exoneran del reto del día.</p> <p>Por parejas, en una hoja de papel se dibujan y con uno de sus nombres hacen un acróstico con cualidades de ellos, sean físicas e intelectuales, actividad que desde el componente psicosocial recomiendan por el autoestima.</p> <p>Reto: Cada estudiante deberá realizar 30 abdominales, 30 sentadillas, 30 saltos a dos pies y un minuto de plancha.</p>																						
<div>➤ ACTIVIDAD A DESARROLLAR:</div> <p>Juego tres pum: En círculo, cada jugador dirá un número en orden, a quien le corresponda decir el número 3 o un múltiplo de éste, para no ser eliminado tendrá que decir pum, tampoco el participante se puede demorar más de 5 segundos para decir una respuesta.</p>																						
<div>➤ AUTOEVALUACIÓN:</div> <table><tr><td rowspan="4">TEMA:</td><td>CRITERIOS DE APRENDIZAJE</td><td>SI </td><td>NO </td></tr><tr><td>➤ Participe activamente en el desarrollo de la actividad.</td><td></td><td></td></tr><tr><td>➤ Puedo explicar a mis compañeros el concepto trabajado en la actividad.</td><td></td><td></td></tr><tr><td>➤ Trabaje en equipo y respete la opinión de mis compañeros.</td><td></td><td></td></tr><tr><td>¿QUÉ APRENDÍ?</td><td colspan="3"></td></tr></table>						TEMA:	CRITERIOS DE APRENDIZAJE	SI 	NO 	➤ Participe activamente en el desarrollo de la actividad.			➤ Puedo explicar a mis compañeros el concepto trabajado en la actividad.			➤ Trabaje en equipo y respete la opinión de mis compañeros.			¿QUÉ APRENDÍ?			
TEMA:	CRITERIOS DE APRENDIZAJE	SI 	NO 																			
	➤ Participe activamente en el desarrollo de la actividad.																					
	➤ Puedo explicar a mis compañeros el concepto trabajado en la actividad.																					
	➤ Trabaje en equipo y respete la opinión de mis compañeros.																					
¿QUÉ APRENDÍ?																						