



Jornada Escolar Complementaria

NUMERO DE CLASES : 5

CICLO: 2

GRADOS

3º y 4º

COMPETENCIAS;

Motriz Y Axiológica Corporal

DIMENSION A TRABAJAR:

Técnicas Del Cuerpo Y Condición Física

DESEMPEÑO 1:

Aplicar las formas básicas del lanzamiento a formas jugadas y ejercicios del deporte de Balonmano.

DESEMPEÑO 2:

Propiciar las dimensiones cognitivas, corporales y ética a través de la practica deportiva de Balonmano.





BALONMANO



IMPORTANTE:
LAVA TUS MANOS
PERIODICAMENTE Y SI
TE VES OBLIGADO A
SALIR, USA SIEMPRE
EL TAPA BOCAS



POSICIONES

En el equipo de Balonmano cada jugador tienen una posición y una función que desempeñar durante el juego, porque si cada quien hiciera lo que quisiera, de seguro sería un verdadero lío coordinarse para ir por el triunfo.

UN EQUIPO DE BALONMANO SE COMPONE DE 12 JUGADORES.



SIETE ESTÁN EN LA CANCHA: EL PORTERO Y SEIS MÁS.



LOS OTROS CINCO ESTÁN EN LA BANCA Y SON LOS SUPLENTE.



- El entrenador puede hacer todos los cambios de jugadores que quiera, porque no hay un límite para ello, y sin avisar al árbitro, siempre y cuando se realicen por la zona de cambios.

Los laterales.

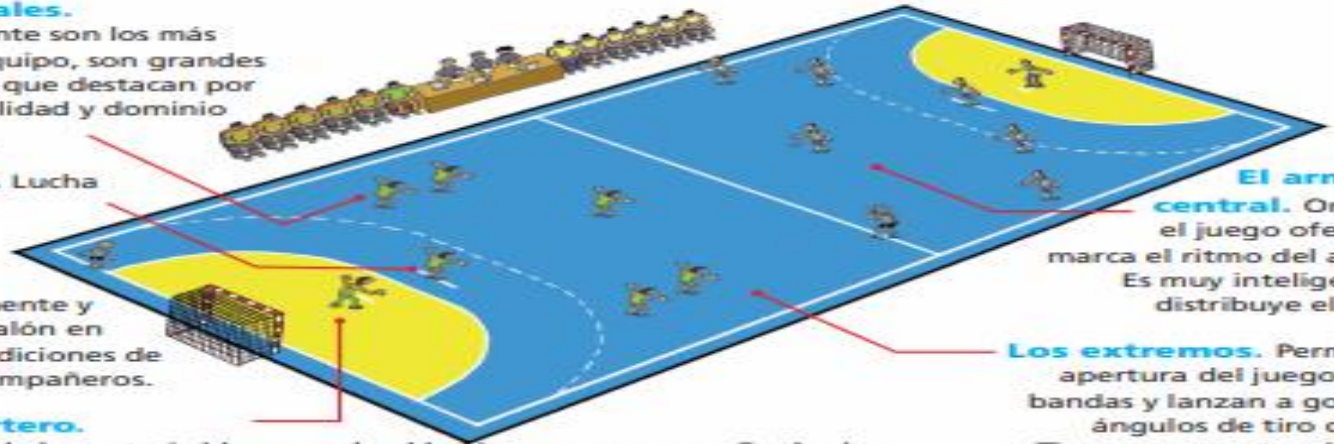
generalmente son los más altos del equipo, son grandes lanzadores que destacan por su gran agilidad y dominio del balón.

El pivote.

Lucha contra la defensa rival, abre huecos constantemente y facilita el balón en buenas condiciones de gol a sus compañeros.

El portero.

Defiende la portería bloqueando el balón con su cuerpo. Es el primer defensor y, a la vez, el primer atacante. Tiene grandes reflejos y es muy valiente, porque a veces hasta con la cara evita el gol.



El armador central.

Organiza el juego ofensivo y marca el ritmo del ataque. Es muy inteligente, él distribuye el juego.

Los extremos.

Permiten la apertura del juego por las bandas y lanzan a gol desde ángulos de tiro difíciles. Tienen gran potencia en las piernas, son los más rápidos y son muy buenos saltadores.



CLASE



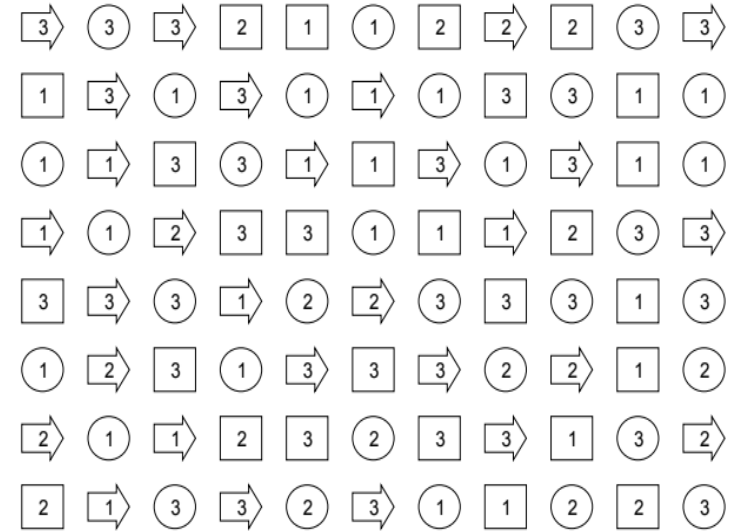
CALENTAMIENTO



En que orden se deben ejecutar los ejercicios. Organízalos del 1 al 4 y luego practícalos.

Carrera	Correr de frente 	Correr de lado 	Correr haciendo curvas 	Correr de espaldas
	Girar tobillos 	Girar rodillas 	Elevar rodillas 	Agacharse y levantarse
	Círculos con las caderas 	Girar el tronco 	Flexión lateral del tronco 	CUAL PROPONES?
	Correr y hacer círculos con los brazos 	Correr llevando un brazo arriba y otro abajo 	Correr abriendo y cerrando los brazos 	
Brazos y cuello			Girar el cuello 	

Colorea todos los cuadrados que tengan un 3 dentro de un círculo



ATENCIÓN

Manuel Salcázar Elvira

Realiza la secuencia de ejercicios 50 Seg. 2 repeticiones.





2. ACTIVIDAD CENTRAL

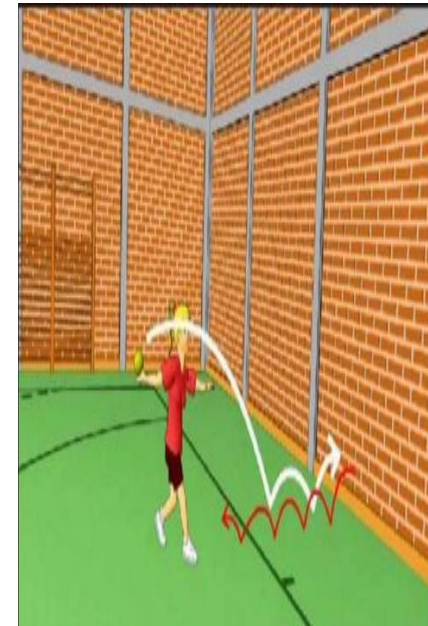
LANZAMIENTO DE PELOTA

- Lanzar verticalmente la pelota en el puesto ejecutar palmadas 1, 2 y 3 y volverla a coger. (2 min)
- Lanzar verticalmente la pelota en el puesto ejecutar giro y volverla a coger. (2 min)
- Lanzar verticalmente la pelota en el puesto arrodillarse ponerse de pie y volverla a coger. (2 min)
- Lanzar verticalmente la pelota en el puesto sentarse ponerse de pie y volverla a coger. (2 min)
- Ubicados frente a una pared lanzar a pegarle a un blanco. (2 min.)

NOTA: Practica con mano derecha e izquierda



Material
Pelota.





3. ESTIRAMIENTO



Identifica los grupos musculares practicando los diferentes ejercicios de estiramiento 20 segundos cada uno.



CLASE



¡Te reto!



Desde la posición sentado en el suelo lanzar la pelota con los pies y atraparla con las manos después de levantarse.
¿Cuántas veces lo repites en 1 minuto?



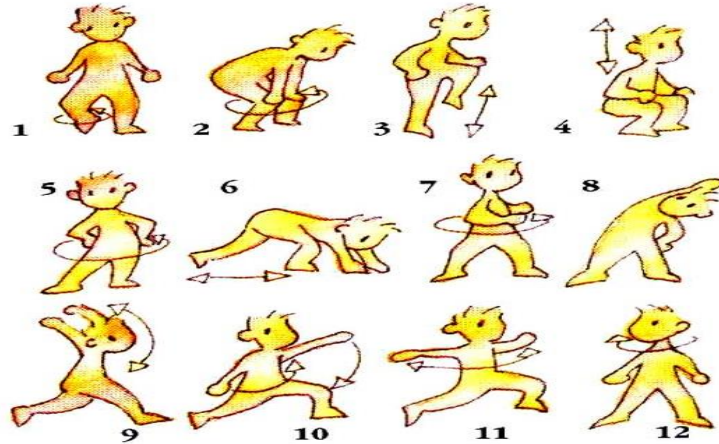
¿Como se pueden propiciar en la vida cotidiana?





1. CALENTAMIENTO

1. Movilidad Articular



Piernas	Tronco	Brazos y cuello
1. Girar tobillos	5. Círculos con las caderas	9. Correr y hacer círculos con los brazos
2. Girar rodillas	6. Flexión de tronco	10. Correr llevando un brazo arriba y otro abajo
3. Elevar rodillas	7. Girar el tronco	11. Correr abriendo y cerrando los brazos
4. Agacharse y levantarse	8. Flexión lateral	12. Girar el cuello

Movilidad Articular

-15 Rep. cada ejercicio

Desplazamientos

-60 Seg. 3 Repeticiones

2. Desplazamientos Generales

Correr de frente



Correr de lado



Correr haciendo curvas



Correr de espaldas



¿Cuál otro propones?





CLASE



2. ACTIVIDAD CENTRAL



Lanzamiento en salto

- El lanzamiento en salto tiene tres momentos: la carrera, el salto y el lanzamiento del balón hacia la portería.
- El jugador no puede pisar el área de gol, por eso debe saltar justo antes de entrar a ella.
- Mientras se va elevando o cayendo en el aire ya dentro del área de gol, lanza con fuerza el balón hacia la portería para intentar meter gol.
- Después de lanzar el balón desde el aire, ya puede pisar o caer dentro del área de gol sin que cometa falta.



Ejercicio 1: Lanzamientos por encima del hombro a un objetivo fijo 20 Rep. (Mano derecha - izquierda)

Ejercicio 2: Lanzamiento a medial altura a un objetivo fijo 20 Rep. (Mano derecha - izquierda)

Ejercicio 3: Lanzamiento a ras de suelo a un objetivo fijo 20 Rep. (Mano derecha - izquierda)

Ejercicio 4: En carrera da 3 pasos derecha, izquierda y derecha realizo la finta por izquierda y realizo lanzamiento a objetivo fijo.

Ejercicio 5: Ídem cambiando de mano.



3. ESTIRAMIENTO

Escribe el nombre de los músculos en su lugar...

3. Estiramientos

Piernas y tronco		Brazos
1. Abrir las piernas	5. Tirar de la punta del pie	9. Brazo por delante
2. Zancada amplia	6. Tocar las puntas de los pies	10. Brazo por detrás de la cabeza
3. Flexión de tronco con las piernas cruzadas	7. Llevar los pies por encima de la cabeza	11. Elevar los brazos por detrás
4. Llevar la pierna hacia el pecho con las manos	8. Echar el tronco hacia atrás	

- pectoral
- cuádriceps
- masetero
- tríceps
- gemelo
- glúteo
- bíceps





CLASE

2



¡te reto!



Lanzando el balón a partir de la posición de tendido supino ("boca arriba"), girar y atrapar la pelota.





BALONMANO

BALONMANO – REGLA



IMPORTANTE:
LAVA TUS MANOS
PERIODICAMENTE Y SI
TE VES OBLIGADO A
SALIR, USA SIEMPRE
EL TAPA BOCAS



Pasos: Un Jugador No Puede Dar Más De Tres Pasos Con La Pelota En Sus Manos.

Para Desplazarse También Puede Utilizar El Bote.

Dobles: Después De Parar De Botar No Está Permitido Volver A Botar Nuevamente.

No Está Permitido Empujar, Sujetar O Golpear A Un Adversario.



CLASE



1. CALENTAMIENTO

Vamos con animo, empezamos a subir nuestra temperatura, cada ejercicio lo realizara durante cortos tiempos; 2 veces . descansa por cada ejercicio.

No
olvides
hidratarse

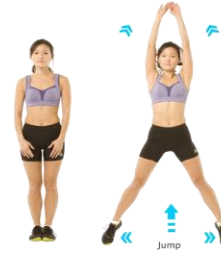
1. Trotamos en el puesto sin detenernos.



2. Sentadilla y salto



3. Cierro y abro los pies



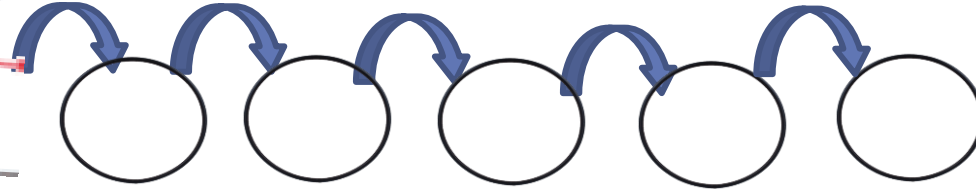
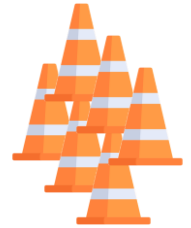
4. Boca abajo cierro y abro los pies



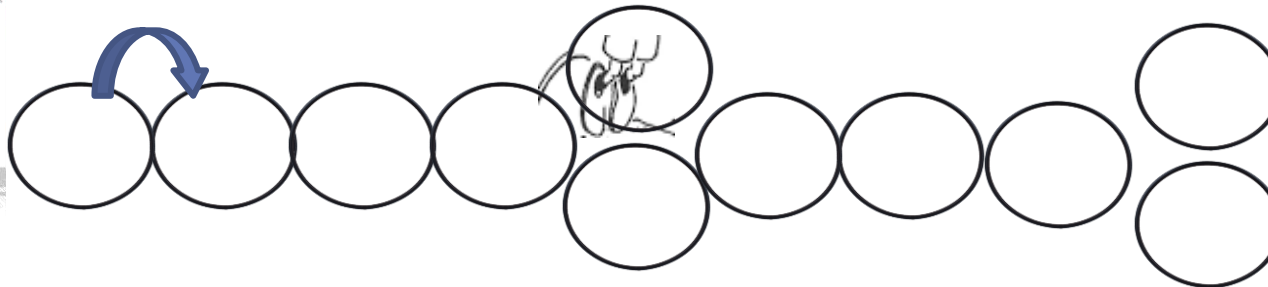


2. ACTIVIDAD CENTRAL

Nos divertiremos saltando, y lanzando los conos con la pelota.



1. Saltamos a dos pies cada aro, donde los pies tienen que estar dentro de cada uno de ellos. Llevar el balón en las manos y lanzar a los conos, recoger y saltar de nuevo los aros.

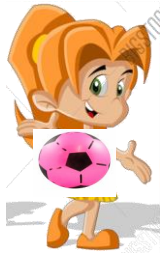
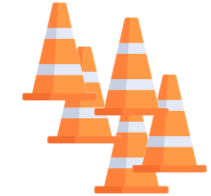


2. La golosa: Saltamos a un pie donde este un aro y a dos pies donde hay dos aros, giramos y nos devolvemos saltando por los aros.





Nos divertiremos realizando ejercicios de habilidades motrices



3. Realizamos sip-sap pasando entre los conos y con un balón en la mano, al llegar al final del cono, lanzara la pelota a los conos que están al frente para que estos se volteen de lado.



4. Rebotamos la pelota dentro de los aros, uno por uno con una mano, al finalizar lanzamos la pelota dentro de una canasta o cesta desde una distancia cerca o distante.



3. VUELTA A LA CALMA



1. Acerca una pierna a tu glúteo, aproximándolo con sus manos y manteniendo durante 15 segundos, luego cambia de pie.



2. Ubícate de pie, sin flexionar las rodillas, inclina el tronco hacia delante y trata de tocar la punta de los pies, durante 15 segundos.



3. Atrasa una pierna y adelanta la cadera, columna derecha. Durante 15 segundos y hace cambio de pie.



4. Ubícate sentado, sin flexionar las rodillas, inclina el tronco hacia delante y trata de tocar la punta de los pies, durante 15 segundos.



CLASE



¡te reto!

LANZA Y ENCESTA EN EL ARO

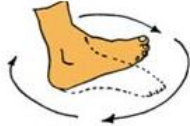
Lanza y encesta la pelota en el aro a diferentes distancias, cada vez se va corriendo a un plato mas lejano. Tiene 9 oportunidades de lanzar para cumplir el objetivo.





CALENTAMIENTO

MOVIMIENTO ARTICULAR, DURANTE 15 SEGUNDOS



1. Se levanta la rodilla y en forma circular se mueve los tobillos.



4. Se mueve el pie extendido hacia delante y atrás.



2. se mueve la cadera en forma circular hacia la derecha y luego a la izquierda



5. Se mueve la cabeza hacia los lados, derecha e izquierda



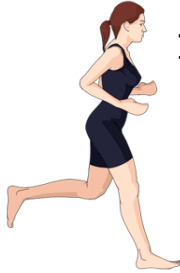
3. Se mueven los hombros arriba y abajo



Vamos con animo, empezamos a subir nuestra temperatura, cada ejercicio lo realizara el tiempo que necesites, una repetición por actividad.

No
olvides
hidratarse

1. Trotamos en el puesto sin parar.



2. Trotamos tocando la cola con los pies.



3. Elevación de rodillas sin parar.



4. Tijeras cortas, colocó un pie adelante y el otro atrás, salto y cambio de pie, en el mismo sitio.



5. Separo y cierro los pies sin parar





2. ACTIVIDAD CENTRAL

Jugando con el balón, lánzalo en diferentes formas durante un minuto y luego descansa 1 minuto, repetirlo 4 veces por cada actividad.



1. Lanzar la pelota y luego atraparla.



3. Lanzar la pelota y encestar, el compañero se moverá en diferentes posiciones.



2. Rebotar la pelota mas de 10 veces, por el sitio.



4. Golpear la pelota con la rodilla





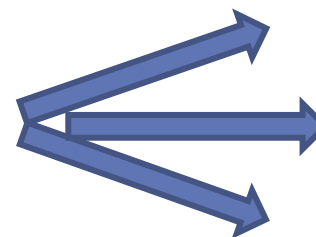
2. ACTIVIDAD CENTRAL

Realizar las actividades con muchas repeticiones, el objetivo es que lo entiendan y lo hagan cada vez mejor.



6. Lanzar con una o dos manos la pelota al aire y atraparla.

5. Lanzar la pelota con una o las dos manos por el suelo rodando suavemente.



7. Desplazarse con la pelota rebotando en el suelo, hasta llegar dentro de un aro, lanzar la pelota rodando arras del suelo en diferentes direcciones y su compañero recibir el balón.



3. VUELTA A LA CALMA

Cada ejercicio de estiramiento lo realizaras por 15 segundos



Sentado y separado los pies, estirar los brazos hacia adelante, tocando el suelo las manos.



Acostado boca abajo, acerca un pie al glúteo, el otro lo mantiene totalmente estirado. Luego cambia de pie.



Estiramiento mariposa, colocar lo mas cerca sus pies a su pelvis.



Arrodillado acerca su glúteo a los pies, flexiona su cadera hacia adelante con los brazos totalmente extendidos.



CLASE



¡Te reto!

Lanzar la pelota por el suelo y derribar todos los conos que sea posible, luego lanzar y encestar en la cesta o balde. Comienza con el aro mas cercano y a medida que vayas realizando el reto lo vas haciendo con el aro mas lejano, el objetivo será lanzar desde el aro mas lejano.

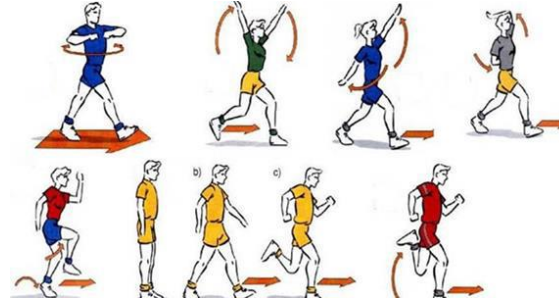




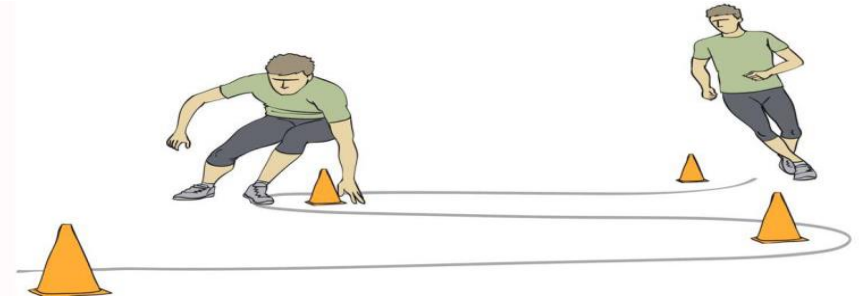
CLASE Calentamiento



Movilidad articular de arriba a abajo



Trote alrededor de los objetos, que están ubicados formando un rectángulo, se realizan movimientos hacia los lados luego se realiza caminata hacia atrás, se realizan combinaciones de los movimientos mientras se está desplazando de un lado hacia el otro constantemente se realiza por un espacio de 10 minutos teniendo descanso repentino de 1 minuto cada 5 minutos.





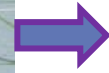
CLASE

Actividad central



Lanzando la pelota hacia atrás a través de las piernas, girar y atrapar la pelota.
Lanzando el balón a partir de la posición de tendido supino ("boca arriba"), girar y atrapar la pelota.
Llevar y mantener un balón con otro.
Mantener un segundo balón a través de otro que se lleva en la mano.
Botar un balón a través de otro que se lleva cogido en la mano.

- . Coordinación de brazos
- . Lanzamientos de balón
- . Intercambio de posición





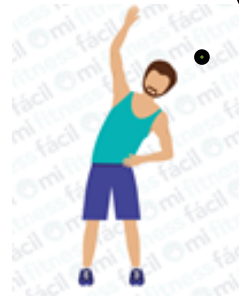
CLASE



ESTIRAMIENTO



Estiramiento Cuádricep



Estiramiento Psoas iliático



Estiramiento para
Aductores, Isquiotibiales



Estiramiento para Lumbar,
Glúteos, Isquiotibiales



Estiramiento para
Isquiotibiales, Gemelos



CLASE

RETO



Retarse cuanto puede saltar en un pie y en dos manteniendo patrón de equilibrio constante.
Saltar en un pie manteniendo el equilibrio y llevando la delimitación de un espacio.
El que mas dure gana





Gracias

