

Mario Andres Lesmes Rojas

Grado. 8-1.

Motivación

Balón mano.

Estimados estudiantes, en la siguiente guía van a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de esta y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen.

Selección

- cancha, balón, los jugadores, el lanzamiento
- suspensión, la volea, de cabeza

Ejercicios

Para poner en práctica lo que estamos aprendiendo, los invito a desarrollar las siguientes actividades que se proponen a continuación.

Actividad

1. contestar las preguntas planteadas en la motivación de acuerdo con la imagen.

2. Realiza una tabla con los diferentes lanzamientos con sus respectivos dibujos.

Rta=

• Suspensión

El jugador salta y desde el aire, rota el tronco y lanza el balón extendiendo su brazo.



• la vaselina

El balón realiza una trayectoria parabólica por encima del portero que ha salido del marco.



3. Realiza un cuadro sinóptico con las principales reglas del balón mano que investigues.

Atas

El Reglamento

Juegan dos equipos de jugadores cada uno en portería y los otros cuatro jugadores de campo.

El portero no puede salir de su área.

El terreno será de 20 m de largo y 13 m de ancho.

Para cada periodo debe ser un portero diferente.

Se juegan cuatro periodos de 40 minutos. Entre cada cuarto habrá 2' de descanso y en el medio tiempo 5'.

Un jugador no puede retener el balón por más de tres segundos o durante más de tres pasos marcando si lo bota.

Los goles del primer y segundo tiempo se suman para cada equipo y el que obtiene más goles se le adjudica un punto. Los goles del tercer y cuarto periodo se suman y el equipo que logre más goles obtiene un segundo punto.

Por equipo es obligatorio presentar a 10 jugadores los cuales tendrán que jugar dos periodos no simultáneos.

Al igual que en el balomano no está permitido golpear al balón con el pie.

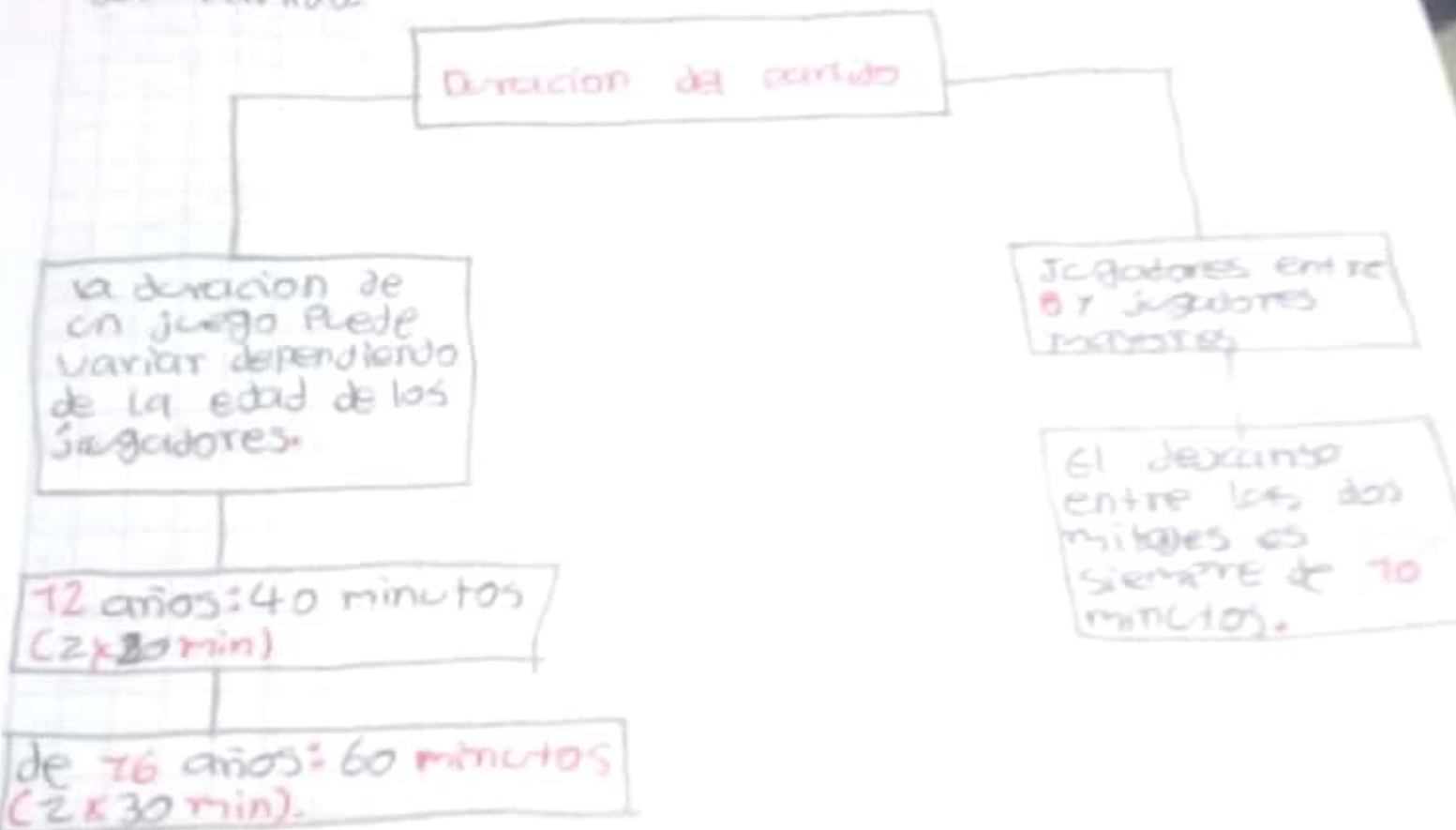
Los jugadores de campo no pueden entrar a las áreas de porteros de los dos porterías.

Realiza imágenes o dibuja las posiciones de los jugadores en campo de juego.

7



5. Realiza un esquema conceptual de la duración del partido.



• De cadera

El jugador esconde el balón
detrás del cuerpo y gira
su tronco para lanzar.



• Rectificación en caída
con el tronco en paralelo
al suelo y solamente
apoyando con la pie



Evaluación.

Va a reflexionar, respecto a cómo se sintió y qué tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica:

¿Qué aprendió?

RTA = aprendí cuanto dura un partido y los lanzamientos.

¿Qué le gustó?

RTA = el dibujo de los lanzamientos.

¿Qué le dificultó?

RTA = nada.