

## Título: Aplicamos y regulamos nuestras habilidades motrices al jugar handball

## 1. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades	Desempeños	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?
<b>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende su cuerpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explora y regula su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices en contextos lúdicos y predeportivos, poniendo en práctica las habilidades motrices relacionadas con la carrera, salto y lanzamientos.</li> <li>Aplica la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su preferencia, utilidad y/o necesidad, anticipando las acciones motrices a realizar en un espacio y tiempo, para mejorar las posibilidades de respuesta en una actividad física.</li> </ul>	Aplica la alternancia de sus lados corporales y regula su cuerpo al utilizar sus habilidades motrices en juegos propios del handball: "Suma pases", "Defiende tu ciudad", "Los conos son puntos".
Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables	
<b>Enfoque igualdad de género</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Docentes y estudiantes promueven la participación de niños y niñas, en igualdad de oportunidades y condiciones, durante los juegos propuestos.</li> </ul>	
<b>Enfoque de búsqueda de la excelencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Docentes y estudiantes buscan mejorar sus resultados en los retos planteados.</li> </ul>	

## 2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> <li>Organiza el espacio que van a necesitar para realizar todas las actividades.</li> <li>Prepara los materiales que vas a utilizar.</li> <li>Verifica que la cantidad de materiales es suficiente para la cantidad de estudiantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Balones de handball</li> <li>Masking tape</li> <li>Conos</li> <li>Platillos</li> </ul>

## 3. MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 20 min
--------	---------------------------

*En grupo clase*

Dales la bienvenida a esta sesión de Educación Física y ubica a los estudiantes en un espacio libre y apropiado para su mejor desplazamiento en el juego.

Organiza a los estudiantes en parejas y menciónales que decidan quién será el número uno y quien el dos, luego de haber determinado sus números, diles que realizarán el juego "Las atrapadas". Para ello deben tener en cuenta lo siguiente:

- Solo podrán perseguir a su pareja.
- Diles que a tu voz empezará la persecución e irás mencionando la manera de perseguir (corriendo, saltando con un solo pie, primero el pie derecho y luego con el izquierdo).
- Luego, fuertemente, diles: "¡Uno atrapa a dos! ¡Dos atrapa a uno!".

Cambia los órdenes rápidamente, de tal manera que los estudiantes también cambien del rol que les toca (atrapar o ser atrapados), con esto generas la capacidad de atención. No olvides incluir ejercicios de estiramientos para complementar el calentamiento y dar pase a las demás actividades.

- Al término del juego reúnelos y pregúntales: "¿Qué dificultades se presentaron al perseguir a tu compañero saltando con tu lado menos dominante? ¿Cómo relacionarías el juego realizado en la aplicación de un deporte?".
- A continuación, comunícales el propósito de aprendizaje: ***Demostrarán sus habilidades en el dominio de ambos lados de su cuerpo al jugar handball.***

Desarrollo	Tiempo aproximado: 60 min
------------	---------------------------

**En grupo clase**

Reúne a los estudiantes para explicarles la siguiente actividad.

**“Suma pases”**

- Organiza a los estudiantes en grupos de seis, considerando sus diferentes características (físicas, motrices, de sexo, etc.) de tal manera que todos tengan la misma oportunidad de éxito.
- Divide a cada grupo de 6 en dos equipos de tres contra tres, entrégale un balón de handball. Puedes facilitarle chalecos u otros distintivos a los grupos para reconocerse.
- Explícales que el juego consiste en lograr pasarse el balón cinco veces consecutivas sin que el equipo contrario intercepte (quite) el balón, teniendo en cuenta las siguientes condiciones:
  - ✓ Solo se puede interceptar el balón sin tocar o jalar al compañero.
  - ✓ No se puede dar bote al balón, ni retener por más de tres segundos.
  - ✓ Si logran cinco pases seguidos es un punto.
  - ✓ Si un equipo quita el balón, se cambian de roles.
- Una vez concluido el juego reúnelos y pregúntales (permite que todos se expresen): “¿Lograron utilizar ambos lados del cuerpo al realizar esta actividad? ¿En qué situaciones utilizaste tu lado menos dominante?, ¿por qué? ¿Cómo lograste cumplir con las reglas planteadas en el juego?”.

Reúnelos y menciónales que formarán grupos de ocho para realizar **el juego “Defiende tu ciudad”**.

- Delimita un círculo para cada grupo y dentro coloca un cono, luego menciónales que el juego consiste en realizar ataque y defensa (ver Imagen N.º 1).
- Pídeles que se organicen de la siguiente manera: cuatro estudiantes deben realizar el rol de defender, dándole la espalda al cono, y los otros realizarán el rol de ataque, mirando a los defensas y al cono.
- Recomienda a los estudiantes que cuando se encuentren en ataque, intenten darse la mayor cantidad de pases seguidos con el balón entre ellos, a fin de encontrar un espacio entre los defensores y tratar de lanzar el balón hacia el cono, para conseguir un punto para su equipo.
- Menciónales que deben tener en cuenta las siguientes reglas:
  - ✓ Los pases deben ser por los costados.
  - ✓ Evitar lanzar de un extremo a otro (por encima de los defensores).
  - ✓ Evitar dar más de tres pasos seguidos con la pelota en la mano.
  - ✓ Las y los defensas eviten sujetar o jalar al atacante.
- Bríndale unos minutos para que jueguen, luego de cada punto irán cambiando de roles.

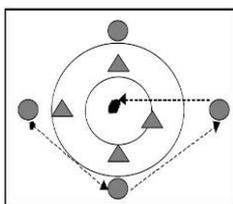


Imagen N.º 1

En esta actividad realizarán el juego de **“Los conos son puntos”** siendo este más complejo que el anterior. Ahora, los estudiantes deberán anotar trasladándose, dándose pases, e intentando derribar con el balón los conos del equipo contrario para lograr hacer puntos.

- Organiza a los estudiantes en cuatro grupos de cinco en promedio cada uno, y divide el campo por la mitad. Dos equipos jugarán en cada uno de los extremos del campo, luego coloca seis conos en cada extremo (ver Imagen N.º 2). Delimita con *masking tape* la zona de área de gol a 2 metros aproximadamente, en forma de media luna.
- Menciónales que para realizar el juego deben seguir las siguientes reglas:

- ✓ Cada estudiante debe evitar dar más de tres pasos con la pelota en la mano.
- ✓ Solo se puede interceptar el balón evitando sujetar o jalar al compañero del equipo contrario.
- ✓ Evitar ingresar al área de gol.
- ✓ Se puede dar botes ilimitadamente para avanzar.

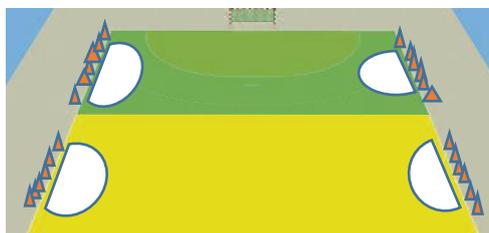


Imagen N.º 2

<b>Cierre</b>	<b>Tiempo aproximado: 15 min</b>
---------------	----------------------------------

**En grupo clase**

Reúne a los estudiantes en círculo e invítalos a realizar ejercicios de inspiración, expiración y estiramientos, principalmente las piernas, para relajarse después de la actividad. Luego realicen la siguiente reflexión:

- “¿Cuántos lograron utilizar ambos lados de su cuerpo al jugar handball? ¿Para qué les ha servido utilizar ambos lados del cuerpo? ¿Qué lograron conseguir al cumplir las reglas de juego? ¿Cómo pueden jugar de hoy en adelante y evitar lastimarse? ¿Cómo pueden aplicar lo que han aprendido en esta sesión?”.
- Durante el proceso de reflexión debes guiar asertivamente las respuestas, retroalimentando de manera pertinente cuando corresponda.
- Aprovecha la oportunidad para decirles que deben completar la hoja de registro de datos (anexo 4) con los desempeños obtenidos en el juego deportivo.

Finaliza la sesión orientando la forma adecuada de aseo e higiene personal, considerando el uso responsable del agua.

**Para trabajar en casa**

- Solicita a los estudiantes que sistematicen y completen la información recogida en un medio virtual como por ejemplo, un presentador, hoja de cálculo, etc., esto les servirá de apoyo en su presentación para la próxima clase.

**4. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE**

- ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?
- ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?
- ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?
- ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron, y cuáles no?

ANEXO 4

HOJA DE REGISTRO DE DATOS – JUEGO DEPORTIVO

Grado y sección:.....

Apellidos y nombres: .....

Preguntas orientadoras: ¿Cómo he regulado mi cuerpo con relación a mi lado menos dominante durante la práctica del handball?

--