



# Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa  
la educación da vida!



**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





Secundaria

# BALÓN MANO

Educación Física 2° grado

Semana 7

## **APRENDIZAJE ESPERADO:**

**Analizar y evaluar su actuación estratégica en distintas situaciones de juego e iniciación deportiva.**

## **TEMA:**

**Destrezas motrices.  
Balón mano.**

## **EJE:**

**Competencia motriz.**



# ¿Qué necesitamos?



## Materiales:

- Cuaderno.
- Lápiz o pluma.
- Periódico.
- Hojas de papel.
- Regla.
- Un trozo de hilo o estambre de 45 cm. de largo.
- Cinta adhesiva transparente.
- Cronómetro.
- Computadora.
- Botella de agua.



¡Para Iniciar!



- 1) Investigarás en internet lo siguiente:

**\* JUEGO BALÓN MANO Y SUS REGLAS\***

- - Año y país en que inició este juego.
- - Medidas de la cancha.
- - Número de jugadores por equipo.
- - Tiempo o duración del partido.
- - Tamaño o circunferencia del balón.
- - 5 reglas básicas del juego.

REGISTRA LAS RESPUESTAS EN TU CUADERNO.

- 2) Es importante que te apoyes de los recursos que hay en internet respecto a este juego, videos, tutoriales, imágenes, etc. Lo anterior te facilitará la comprensión del mismo.



- Con el periódico haz varias bolas o pelotas de papel arrugado y apretado hasta que consigas un tamaño que con el hilo de 45 cm. puedas rodear cada una de ellas, (te sugiero hagas un mínimo de 4 pelotas). Envuelve las pelotas con la cinta adhesiva para evitar que se deshagan.
- Busca un área amplia para trabajar y que tenga una pared despejada o disponible (puede ser la cochera o el patio de tu casa).
- Con las hojas de papel harás o recortarás cuatro cuadros de 20 x 20 cm. (si las hojas son de colores 1 cuadro de cada color y si son blancas, cada cuadro lo enumerarás del 1 al 4).
- Arrímate tu botella de agua que vamos a comenzar!!!!

# ¡A Trabajar!



Gemelos



Sóleo



Psoas



Isquiotibiales



Aductores



Aductores



Aductores



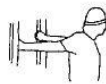
Cuádriceps



Glúteos



Tríceps



Pectorales

## Estiramiento

- Iniciamos realizando cada ejercicio de la ilustración por 8 segundos cada uno y por cada extremidad (ejemplo: 8 seg. con pierna derecha y 8 seg. con pierna izquierda).



¡A Trabajar!

1



2



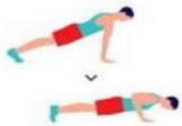
3



4



5



6



7



## Calentamiento

- Hacemos 10 repeticiones de los ejercicios de las imágenes, respetando el orden de cada uno de ellos.
- Una vez terminados vuelves a comenzar los 7 ejercicios.
- Haz 3 respiraciones profundas, inhalas por la nariz y exhalas por la boca lentamente.
- Hidrátate mientras descansas.

¡A Trabajar!



• **Con tus pelotas de papel haremos varios ejercicios:**

- 1) Durante 1 minuto tomarás una de las pelotas de periódico, y la estarás pasando alrededor de tu cintura, la tomas con la mano derecha y pasas a la izquierda por el frente de tu cuerpo y posteriormente la pasas a la mano derecha por detrás y así sucesivamente.
- 2) Por 1 minuto harás elevaciones con una de las pelotas de periódico, de tal manera que no dejas que caiga y la estarás atrapando alternadamente con cada una de tus manos.
- 3) Durante 30 segundos lanzarás la pelota con ambas manos hacia arriba y antes de que caiga darás un giro sobre tu propio eje y la atraparás.

¡A Trabajar!

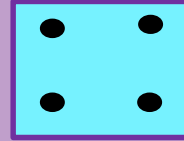


- 4) Toma con las 2 manos la pelota por detrás de la espalda a la altura de tu cadera, la lanzarás hacia arriba sobrepasando tu cabeza para que la puedas atrapar antes de que caiga por el frente de tu cuerpo con las 2 manos, lo harás durante 1 minuto.
- 5) Haz el mismo ejercicio anterior pero antes de que caiga la pelota por el frente ya solo la atraparás con una sola mano alternando ambas.
- 6) Extiende tu brazo con la palma de la mano hacia arriba, coloca la pelota y haz que se deslice sin caer recorriendo tu brazo, de la mano hacia el hombro, alterna ambos brazos 5 veces por cada uno.

¡A Trabajar!



- **Pega en la pared tus 4 cuadros de papel separados entre sí con una distancia de aprox. 1 m Como se muestra en la ilustración.**



- 7) Colócate de espaldas en la pared, cuenta hacia el frente 4 pasos, siéntate en el piso y desde ahí empezarás lanzando con tu brazo derecho 2 tiros a cada uno de los cuadros hasta terminar los 4 cuadros ( te estarás levantado a recoger las pelotas para volver a empezar o si hay alguien que te apoye, mejor), posteriormente cambia de brazo y haz lo mismo.
- 8) Mismo ejercicio anterior pero en posición de hincado, una vez terminado repites pero en posición de pie.

¡A Trabajar!



- 9) Repite el ejercicio 8 estando de pie, haremos una variación: antes de hacer tus tiros o lanzamientos, primero elevaras la pelota, la atraparás con la mano derecha y harás el lanzamiento a cada cuadro; vuelve a hacer lo anterior pero con la mano izquierda.
- 10) Haz el ejercicio 9 pero con la variación de que antes de que atrapes la pelota, darás 3 aplausos y posteriormente haces tus respectivos lanzamientos con cada mano.
- **Nota: es importante que la pelota la puedas tomar perfectamente con tu mano sin que se caiga así como también es importante que hagas los ejercicios con cada brazo, aunque se te dificulte con el brazo contrario del que normalmente utilizas, practícalo !!!**

## Productos/ Retroalimentación



## Registra en tu cuaderno.....

De las 10 actividades del apartado ¡A trabajar!!, ¿cuál de ellas tuvo más grado de dificultad para ti?

¿Qué hiciste para mejorar?

En tu vida diaria; ¿para qué crees que te servirán estos ejercicios?.

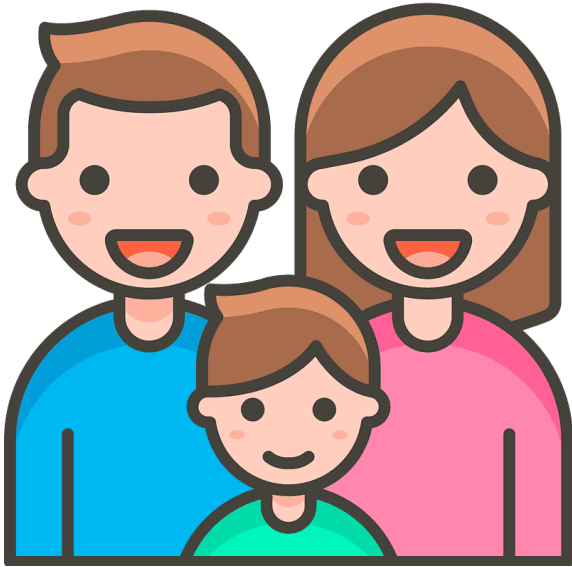
**Autoevaluación:** En tu cuaderno solamente escribe los números del 1 al 10 de forma vertical, son las 10 actividades que realizaste anteriormente; al lado derecho de cada número dibujarás una carita de color como las de la foto y de acuerdo a como te sentiste haciendo cada actividad.

**Verde:** Muy bien.

**Naranja:** Bien pero tengo que mejorar.

**Rojo:** Mal, tengo que seguir practicando hasta alcanzar el objetivo.

## Diviértete en Familia!!!



- Invita a tú familia o amigos a practicar las actividades, pueden trabajar en parejas o individualmente.
- Recuerda que siempre existe la posibilidad de que te puedan grabar para que posteriormente analices que puedes mejorar.
- Apóyate con tus amigos, vecinos y/o familia para que busquen más información acerca del juego de BALON MANO y te quede reafirmado.

## ANEXOS



Te puedes guiar o complementar tu actividad revisando estas ligas:

- [https://www.youtube.com/watch?v=j4iFM\\_-HPDIIm](https://www.youtube.com/watch?v=j4iFM_-HPDIIm)
- <https://www.youtube.com/watch?v=RJ3svIUAjTQ>



# DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

**Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco**

Juan Carlos Flores Miramontes

**Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco**

Pedro Diaz Arias

**Subsecretario de Educación Básica**

Álvaro Carrillo Ramírez

**Director de nivel educativo**

## **Autores:**

Luz María Sánchez Rodríguez

## **Diseño gráfico**

Josué Gómez González





**Educación**

