



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

Área/asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA		Grado: 9°
Período académico: 2	Docente: DIANA MILENA CASTILLO CÓRDOBA	
Competencias Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.		
Descripción de las actividades a desarrollar para los estudiantes de mejoramiento académico:		Fecha de presentación o de desarrollo de la actividad:
1. Publicación del taller		1. Semana 9 del 20 al 24 de Julio
2. Asesorías y resolución de dudas		2. Semana 10 del 27 al 31 de Julio
3. Proceso de entrega		3. Semana 11 del 3 al 7 de Agosto
4. Sustentación		4. semana 12 del 10 al 14 Agosto
Parámetros para evaluar		
- Trabajo escrito en hojas de block conservando la margen, con portada, letra legible, dibujos, impresiones NO o en el cuaderno bien organizado. 30% - Desarrollo de la clase programada. 70%		
TALLER Consultar los conceptos vistos en clase, FUNDAMENTOS BASICOS DEL BALONMANO , a partir de la información programar una clase con 3 momentos, para dirigir a sus compañeros de grupo, en la clase de educación física. 1. Parte práctica: Calentamiento 2. Parte central: 3 Actividades prácticas centrales del tema 3. Estiramiento		
Descripción de las actividades a desarrollar para los estudiantes de profundización académica:		Fecha de presentación o de desarrollo de la actividad:
1. Publicación del taller		1. Semana 9 del 20 al 24 de Julio
2. Asesorías y resolución de dudas		2. Semana 10 del 27 al 31 de Julio
3. Proceso de entrega		3. Semana 11 del 3 al 7 de Agosto
4. Sustentación		4. semana 12 del 10 al 14 Agosto



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

Parámetros para evaluar

- Trabajo escrito en hojas de block conservando la margen, con portada, letra legible, dibujos, impresiones NO. o en el cuaderno bien organizado 30%
- Conversatorio. 70%

TALLER

A PARTIR DEL SIGUIENTE TEXTO RESPONDE LAS PREGUNTAS

EL BALONMANO EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

Si caracterizamos el deporte no podemos obviar los factores de rendimiento deportivos que se debe tener en cuenta en cada uno de los juegos deportivos como son; las capacidades físicas, las exigencias técnico tácticas, los aspectos psicológicos, así como las medidas antropométricas.

En cuanto a la condición física, en el balonmano la rapidez es determinante en las acciones decisivas de juego como son; los lanzamientos a puerta, saltos, fintas, desplazamientos, así como en las actuaciones del portero entre otras, en cuanto a la resistencia, este se caracteriza por esfuerzos predominantes medios con acciones cortas de alta intensidad, o sea capacidad aeróbica media, exigencias aisladas anaeróbicas lácticas y cargas anaeróbicas alácticas, en relación a la fuerza en nuestro deporte aparecen todos los tipos de contracciones a excepción de las isocinéticas en las diferentes situaciones del juego exigen aplicaciones de fuerza con diferentes angulaciones, base de sustentación, velocidad de aplicación, etc.

En cuanto al aspecto técnico táctico, el uso de los medios técnico-tácticos decide el resultado de la mayoría de las situaciones de forma directa, y distingue a jugadores de distinta calidad, además es importante la toma de decisiones constantes y los elementos cognitivos implícitos en las acciones.

En lo relacionado con el aspecto psicológico en nuestro deporte se necesita de un alto control emocional para actuar inteligentemente en situaciones intensa, valentía para asumir riesgos físicos, dentro de otros aspectos y en cuanto a las medidas antropométricas debemos tener en cuenta la talla, envergadura, medidas de la mano, diámetro biacromial pues son necesarios para obtener resultados satisfactorios. Hernández Pérez, L. 2011.

Observando los estudios de Hernández Pérez (2011) entre otros podemos concluir que los participantes de sexo masculino tienden a realizar mejores tomas de decisiones que las participantes de sexo femenino.

Así como que los participantes federados tienden a resolver las situaciones tácticas planteadas de un modo más satisfactorio que los que solamente realizan educación física. Los participantes de mayor edad tienden a tomar mejores decisiones que los participantes de menor edad, siempre y cuando este aumento de edad esté acompañado de un aumento del tiempo de práctica deportiva federada.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

El aumento de edad, por sí mismo, no genera una mejor solución de las situaciones tácticas planteadas. Los participantes con mayor tiempo de práctica deportiva acumulada, toman mejores decisiones que los que acumulan un menor tiempo, esta mejora se hace más evidente cuanto más compleja es la situación táctica a resolver. ·

La dificultad del contexto espacio-temporal tiene influencia sobre la resolución de las situaciones tácticas planteadas y, por tanto, sobre la toma de decisiones. Según Asencio et al. (2021) nos muestran que los estudiantes de género masculino presentaron unos valores significativamente superiores de responsabilidad personal y de actividad física frente al género femenino.

En lo concerniente a la etapa educativa, los estudiantes de Educación Primaria reportaron valores significativamente superiores de responsabilidad personal, de ayuda a los demás y de actividad física frente a los estudiantes de Educación Secundaria.

Finalmente, la práctica de actividad física se asoció positiva y significativamente con la responsabilidad personal y social de los estudiantes. Por ende, los resultados de este estudio sugieren la importancia de promocionar la actividad física, así como el desarrollo de valores entre los jóvenes, haciendo un especial hincapié en las chicas dados sus niveles inferiores en ambas variables.

PREGUNTAS

1. ¿Cuáles son los principales factores de rendimiento deportivo que deben considerarse en los juegos deportivos según el texto?
2. Explica las características de la resistencia que requiere un jugador de balonmano durante la competencia.
3. ¿Qué importancia tiene la fuerza en el balonmano y cómo se manifiesta en las diferentes situaciones de juego?
4. Analiza la relación entre los aspectos técnico-tácticos y la toma de decisiones durante un partido de balonmano.
5. ¿Qué características psicológicas debe desarrollar un jugador de balonmano para actuar eficazmente en situaciones de alta exigencia?
6. ¿Por qué las medidas antropométricas como la talla, la envergadura y las dimensiones de la mano pueden influir en el rendimiento deportivo?
7. Según los estudios citados, ¿qué factores favorecen una mejor toma de decisiones en las situaciones tácticas del balonmano?
8. ¿Cómo influye la experiencia acumulada en la práctica deportiva sobre la resolución de situaciones tácticas complejas?
9. ¿Qué relación existe entre la práctica de actividad física y el desarrollo de la responsabilidad personal y social en los estudiantes?