



### Módulo de autoaprendizaje N°17

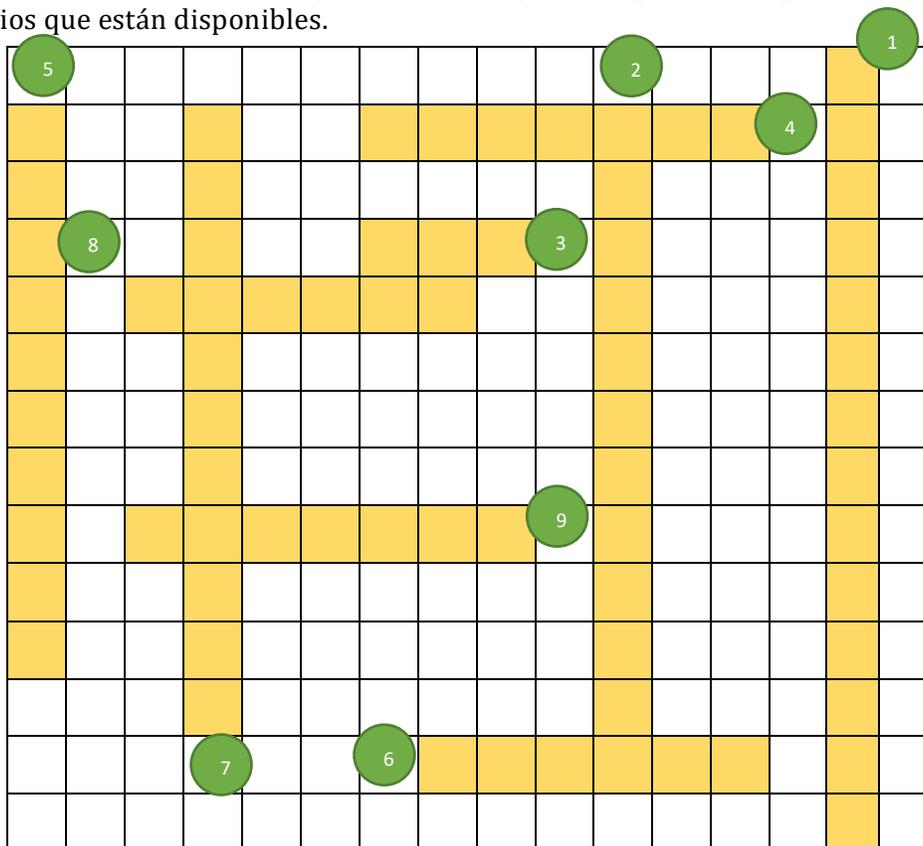
Tema: Reconocimiento y ejecuciones de los fundamentos y reglas dentro del balón mano

Objetivo	Identificar habilidades, fundamentos, reglas, dimensiones del deporte de balón mano, mediante la ejecución de actividades prácticas en el hogar y la creación de un crucigrama, para interiorizar los contenidos teóricos y mejorar las técnicas dentro del deporte.
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Leer la información planteada.</li> <li>➤ Desarrollar los juegos o ejercicios con elementos solicitados.</li> <li>➤ Observar los videos antes de realizar, para tener claridad en los tiempos, repeticiones o series.</li> <li>➤ Tener precaución al momento de realizar los ejercicios planteados.</li> <li>➤ Llevar un registro de las sensaciones y dificultades que se presentan, para luego ir mejorándolas.</li> </ul>

**Importante señalar que es fundamental la higiene y cuidado personal al término de todas las actividades físicas.**

Con este módulo vamos a seguir reforzar los contenidos y habilidades visto con anterioridad, para adquirir de mejor forma los objetivos de aprendizaje, para tener mayor claridad antes del trabajo evaluado n°2.

**Actividad:** A continuación, desarrollar el siguiente crucigrama, en donde se presentan diferentes definiciones y tendrás que descubrir a que conceptos corresponde y completar en los espacios que están disponibles.





**Definiciones de los conceptos asociado al balón mano y danza nacional:**

1. El jugador salta y suelta el balón para pasarlo a su compañero. El brazo y el antebrazo deben estar extendidos en posición vertical echado hacia atrás. El impulso de la pierna debe ser con la contraria al brazo ejecutor, mientras la otra pierna se eleva y se flexiona.
2. Mide 40 metros de largo y 20 de ancho, es un rectángulo; los lados más largos se llaman "líneas de banda" y los cortos "líneas de portería". Este rectángulo se encuentra dividido en dos mitades, separadas por una línea central paralela a las líneas de portería. El área mide 6 metros, el tiro de penal 7 metros y la zona de tira libre mide 9 metros, con respecto al arco.
3. Se ejecuta la acción que los laterales con el central están avanzados para dar más presión al equipo rival.
4. Son jugadores rápidos ágiles, poco pesados y con gran capacidad de salto. Aprovechan el terreno de juego para generar huecos. Comienzan las jugadas de ataque estático desde su posición.
5. Evita la interceptación con las manos del jugador por parte de sus rivales. El balón suele dar un bote antes de llegar al siguiente jugador. Se realiza cuando dos jugadores están muy cerca y rodeados de los rivales.
6. Es el encargado de internarse en la muralla defensiva y abrir huecos donde sea posible. Son jugadores robustos, que funcionen bien en el cuerpo a cuerpo.
7. Acción de proyectar el balón hacia portería con el lógico objetivo de superar al portero y conseguir gol, generalmente a través de la aplicación de la máxima potencia.
8. Los jugadores pueden tocar el balón con el pie o la parte inferior de la pierna igual que el portero.
9. El jugador realiza la ejecución de evitar que el contrincante lance en dirección a su portería.

**Actividad práctica:** que a continuación se presentaran diferentes links que van ayudar a desarrollar desafíos o ejercicios que mejoraran las técnicas y habilidades dentro del deporte.

<https://www.youtube.com/watch?v=fFjxkj76kXE>

<https://www.youtube.com/watch?v=wPNdsTJmBPg>

**Indicadores de ejecución:**

- ❖ Al momento de practicar, estar en un espacio libre para facilitar los movimientos y ejercicios.
- ❖ Tener una ropa adecuada (cómoda) para realizar la práctica del entrenamiento.
- ❖ Realizar al menos 30 minutos del entrenamiento diario y dos o tres veces por semana.
- ❖ Realizar una elongación general al final del entrenamiento.
- ❖ Tener presente una hidratación constante durante el entrenamiento

**Autoevaluación:** A través de la siguiente pauta podrás lograr identificar cuales fue tu nivel de logro en esta actividad, cada indicar tiene 1 puntos.

Indicador	Sí	No
Logra identificar todos los conceptos o definiciones planteadas.		
Escribe cada una de las letras de los conceptos o definiciones planteadas en los cuadros presentados.		
Ejecuta todos los ejercicios físicos planteados en los videos		
Logra realizar 3 veces por semana los ejercicios		

**Solucionario**

1. Pase suspensión	2. Terreno juego	3. 3x3
4. Extremo	5. Pase picado	6. Pivote
7. Lanzamiento	8. Reglas	9. Defensa