
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: planes de mejoramiento</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 1 de 1</b>

ASIGNATURA /AREA	Educación Física	GRADO:	10°
PERÍODO	3	AÑO:	2025
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

**LOGROS /COMPETENCIAS:**

- Mejora sus habilidades básicas
- Identifica cada una de las pruebas físicas.
- Trabaja en equipo, fortaleciendo procesos comunicativos y de integración

**ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR**

**Lee atentamente:**

El balonmano es un deporte de equipo en el que dos equipos de siete jugadores (seis de campo y un portero) se enfrentan para marcar goles lanzando el balón a la portería contraria. Las reglas clave incluyen un máximo de tres pasos sin botar el balón, un solo bote permitido por posesión, no se puede empujar o sujetar a un rival, y solo el portero puede entrar en su área de 6 metros. El objetivo es lanzar el balón a la portería del oponente y no se puede tocar el balón por debajo de la rodilla con el pie.

Cómo se juega:

**Campo:** Se juega en una cancha rectangular de 40x20 metros con porterías a cada extremo.

**Objetivo:** Marcar goles introduciendo el balón en la portería del equipo contrario.

**Número de jugadores:** Cada equipo tiene 7 jugadores en la cancha: 6 jugadores de campo y 1 portero.

Manejo del balón:

**Pasos y botes:** Un jugador puede dar un máximo de tres pasos con el balón en las manos y solo puede botar el balón una vez en total, o continuar con botes continuos para dar otros tres pasos.

**Uso del cuerpo:** El balón se puede sujetar, detener, empujar, golpear con manos, brazos, cabeza, tronco, muslos y rodillas. No se puede jugar con los pies o piernas por debajo de la rodilla, a menos que un rival lo lance.

**Posesión:** Un jugador solo puede retener el balón por un máximo de tres segundos.

Faltas e infracciones:

**Contacto físico:** Está prohibido sujetar, empujar o golpear a un rival.

**Área de portería:** Los jugadores de campo no pueden entrar al área de 6 metros, que es exclusiva del portero.

**Juego pasivo:** Se señala juego pasivo cuando un equipo atacante no intenta marcar o solo pasa el balón, y el árbitro levanta el brazo para indicar que tiene seis pases para lanzar a portería o se sanciona con tiro libre al rival.

Duración del partido:

Un partido estándar dura 60 minutos, dividido en dos tiempos de 30 minutos, con un descanso de 10 minutos.

En caso de empate, puede haber prórrogas para decidir el ganador.

**Responde a las preguntas:**

1. Explica con tus palabras cómo se juega el balonmano
2. Realiza una historieta sobre la historia del balonmano
3. Consulta la biografía de dos jugadores de balonmano de Colombia
4. Consulta y escribe las faltas que se cometen en un partido de balonmano

PRÁCTICA DEPORTIVA: \*Dirigir un calentamiento en la clase que se te asigna.

\* Prepara 5 ejercicios PASES con el balón de balonmano

\*LANZAMIENTOS efectivos con el balón, desde los diferentes puntos de la cancha y los presentas en la próxima clase de educación física

\*Prepara la prueba de resistencia física trabajada en clase y superar el nivel que hiciste anteriormente.

**METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN**

- Explicación y ejemplificaciones dirigidas por el docente frente a los contenidos del trimestre.
- Realización de actividades de superación de debilidades.
- Orientación individual para el desarrollo práctico y de aplicación para afianzamiento de los conocimientos.
- Sustentación del taller evaluativo de plan de mejoramiento

**RECURSOS:**

- Notas de los conocimientos abordados en el trimestre
- Uniforme adecuado para realizar ejercicios prácticos

**OBSERVACIONES:**

**FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO**

**FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN**

**NOMBRE DEL EDUCADOR(A)**

**FIRMA DEL EDUCADOR(A)**

<b>FIRMA DEL ESTUDIANTE</b>	<b>FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA</b>