

Santiago, marzo 2022.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y FÍSICOS DEL BALONMANO

Mauricio Alberto Contreras Vásquez

Profesor de educación física, deportes y recreación.

DESCRIPCIÓN

Actividad curricular correspondiente al campo de la praxología motriz en el área de prácticas deportivas, que desarrolla en el individuo, competencias para que, a través del balonmano, se estimule el desarrollo de su corporeidad como un todo, adquiriendo habilidades que le ayuden en el descubrimiento y desarrollo de su potencial humano.

OBJETIVOS POR COMPETENCIA GENÉRICA

Demuestra

Capacidad indagatoria.

Capacidad para trabajar en equipo.

Capacidad para superarse personalmente.

OBJETIVOS POR COMPETENCIA ESPECÍFICA

DEL SABER

Demuestra conocimiento y comprensión de los fundamentos teóricos y prácticos del balonmano.

Demuestra conocimiento de los aspectos tácticos y técnicos del deporte.

Demuestra conocimiento del reglamento por el cual se rige oficialmente el balonmano.

DEL SABER HACER

Ejecuta y demuestra los gestos deportivos el deporte.

Aplica el pensamiento lógico de tácticas y estrategias.

Demuestra capacidad de autorregular conductas motrices.

DEL SER

Aprueba y valora la actividad física como medio de salud y bienestar humano.

Valora su cuerpo y el cuidado del mismo.

Demuestra compromiso con el curso y su trabajo personal con el mismo.

Valora el trabajo en grupo y reconoce los avances personales y de los demás.

CONTENIDOS

Fundamentos teóricos:	Su aplicación práctica:
-Antecedentes históricos y filosóficos del balonmano. -Reglamento IHF de balonmano. -Mini Balonmano -Posiciones en ataque y defensa - Sistemas defensivos abiertos y cerrados - Sistemas de Ataques	-Preparación o calentamiento específico para la disciplina. -Ejercicios de movilidad articular. -Ejercicios específicos de componentes técnicos. -Ejercicios de componentes tácticos de deporte. -Desarrollo de situaciones de juego. -Realidad de juego.

METODOLOGÍA

Método centrado en el estudiante, proporcionándole experiencias de aprendizaje en las que se compromete a realizar acciones y tomar decisiones.

-Análisis del movimiento, investigando y explorando al máximo las posibilidades personales.

-Exploración por medio de tareas individuales y/o colectivas.

-Repaso teórico-práctico constante del reglamento de juego.

-Tareas de aplicación individual y grupal.

EVALUACIÓN

Tipo de evaluación:	Incluyendo instancias de:
- Evaluación inicial (diagnóstica) - Evaluación de proceso - Evaluación sumativa	- Auto evaluación. -Co-evaluación. - Evaluación del profesor

