ESCUELA MUNICIPAL•INICIACIÓN DEPORTIVA

BALONMANO

"Balonmano seguro, balonmano sin contacto"

2020-21

CLUB DEPORTIVO

IPLACEA

2020-21

INTRODUCCIÓN 3

ASPECTOS GENERALES PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MARCO ESCOLAR 4

¿CUÁNDO SE DEBE HACER USO DE MASCARILLA? 4
¿CUÁNDO SERÁ OBLIGATORIO EL USO DE MASCARILLA? 4
¿CUÁNDO PODEMOS PRESCINDIR DE LA MASCARILLA? 4
¿CÓMO PODEMOS MANTENER LA DISTANCIA DE SEGURIDAD EN EJERCICIOS DE POCA MOVILIDAD POR EL ESPACIO? 5
¿QUÉ HACEMOS CON JUGADORES QUE PRESENTAN ALGUNA PATOLOGÍA RESPIRATORIA O CARDIACA EN EJERCICIOS QUE REQUIERAN ESFUERZO FÍSICO Y NO PODEMOS GARANTIZAR LA DISTANCIA DE SEGURIDAD? 5
¿CÓMO QUITARNOS LAS MASCARILLAS DESPUÉS DE SU USO? 5
ADEMÁS: 5

ORGANIZACIÓN DE LA SESIÓN 6

ANTES DE ENTRENAR 6
DURANTE EL ENTRENAMIENTO 6
DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO 7

TRANSCURSO DEL ENTRENAMIENTO 8

COMPETICIÓN 9

PROYECTO SUPERJUGADOR 9

INTRODUCCIÓN

El Club Deportivo Iplacea se ofrece a colaborar con la tarea educativa de las familias y profesores, en esta época y circunstancias que nos ha tocado vivir, haciendo posible disfrutar de actividades de nuestro deporte respetando las medidas sanitarias establecidas.

Tenemos que adaptar nuestra actividad a la demanda de las familias, que necesitan que se alargue el tiempo de estancia de sus hijos en el centro escolar con actividades extraescolares, pero siempre garantizando la seguridad de los niños, y contando con la confianza de las familias.

Ofrecemos la posibilidad de seguir disfrutando de nuestro deporte cumpliendo todas las normas de seguridad e higiene que marquen las autoridades sanitarias y los centros escolares, y así llegar a la normalidad lo antes posible.

Nuestro objetivo es, con actividades de multideporte, siempre con orientación al balonmano, organizar sesiones con actividades individuales, en cuanto a distancia de seguridad y contacto, pero sin olvidar la socialización, compañerismo y respeto, valores muy importantes en nuestro deporte.

No debemos olvidar la íntima relación entre la actividad física y la salud. Es por ello, que, a través de la práctica del balonmano, garantizando la seguridad de nuestros jugadores, puedan aprovecharse de los siguientes beneficios:

- Mejora de la salud ósea
- Reduce probabilidad de sobrepeso
- Mejora la capacidad cardiorrespiratoria y la fuerza
- Mejora la salud cardio-metabólica
- Mejora las capacidades cognitivas
- Reduce el riesgo de sufrir depresión
- Mejora las funciones ejecutivas

ASPECTOS GENERALES PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MARCO ESCOLAR

Mantener una adecuada higiene deportiva implica mantener una serie de hábitos y planificar una rutina que ayudarán a obtener el máximo rendimiento con el ejercicio físico, realizándolo con las máximas garantías, con el fin de evitar cualquier imprevisto.

Debido a la situación actual, debemos incluir en las medidas de higiene nuevos procesos, para reducir al máximo posible el contagio de COVID-19.

Estas pautas se basan en el distanciamiento físico, el uso de mascarilla cuando sea necesaria y manos aseadas y limpias, dando respuesta a los siguientes ítems planteados:

¿CUÁNDO SE DEBE HACER USO DE MASCARILLA?

- Siempre y cuando la distancia de seguridad no se pueda respetar, que será de 5 a 10 metros según la actividad.
- Cuando se realicen actividades a partir de 2 jugadores pero siempre evitando grandes grupos y el contacto físico (siempre se debe de mantener la distancia de seguridad mínima de 2 metros).

¿CUÁNDO SERÁ OBLIGATORIO EL USO DE MASCARILLA?

- Presentación inicial de la sesión.
- Explicación y ejemplificación de las actividades.
- Ejercicios de baja intensidad (vuelta a la calma).

¿CUÁNDO PODEMOS PRESCINDIR DE LA MASCARILLA?

- En ejercicios y actividades que requieran un esfuerzo físico y se pueda respetar la distancia de seguridad marcada (5-10 metros según actividad).

¿CÓMO PODEMOS MANTENER LA DISTANCIA DE SEGURIDAD EN EJERCICIOS DE POCA MOVILIDAD POR EL ESPACIO?

- Creando marcas permanentes en el suelo para que los jugadores sepan donde se pueden colocar, y en la zona donde pueden actuar.

¿QUÉ HACEMOS CON JUGADORES QUE PRESENTAN ALGUNA PATOLOGÍA RESPIRATORIA O CARDIACA EN EJERCICIOS QUE REQUIERAN ESFUERZO FÍSICO Y NO PODEMOS GARANTIZAR LA DISTANCIA DE SEGURIDAD?

- Darle un rol diferente que le mantenga dentro de la actividad, pero sin poner en riesgo su salud.

¿CÓMO QUITARNOS LAS MASCARILLAS DESPUÉS DE SU USO?

- Desinfectarse las manos antes de quitársela.
- Guardarla en un punto limpio.

ADEMÁS:

- Evitar ejercicios con apoyo de las manos en el suelo, sentados y tumbados.
- En caso de tener que realizar filas, hacerlas de manera escalonada y con la adecuada distancia de seguridad.

ORGANIZACIÓN DE LA SESIÓN

Siguiendo todas las pautas citadas, la sesión se organiza en base a 3 bloques:

ANTES DE ENTRENAR

- Acordar un sitio preestablecido para la recogida de los jugadores donde se pueda garantizar la distancia de seguridad mínima de 2 metros, y dónde se espere al técnico con la mascarilla puesta.
- Protocolo de lavado de manos con agua y jabón, haciendo hincapié en un efectivo lavado.
- Limpieza y desinfección de material externo en caso de incluirlo en la sesión.
- Cada jugador dispondrá de una bolsa con material personal: un balón, cuerda, pelotas de tenis, camiseta, botella de agua y jabón y toalla para su higiene de manos. El técnico se encargará de verificar que todos y cada uno de los jugadores efectúen este protocolo.
- En caso de no poder utilizar las fuentes, disponer de gel o spray higiénico de manos.

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

- Medidas de seguridad para la práctica con el menor riesgo de lesiones (materiales no utilizados recogidos, actividades adecuadas en función de las edades y capacidades…).
- Tiempos para la hidratación, adecuados a la duración de la sesión y al clima. Uso obligatorio de botella de agua individual en su bolsa personal.
- Utilización por parte del alumno solo del material individual, que se les facilitó a principio de temporada en sus bolsas personales.
- Protocolo de lavado de manos cuando sea necesario en el entrenamiento, aprovechando un espacio de hidratación.

DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

- Vuelta a la calma con una actividad suave que permita recuperar, analizar la sesión y realizar los protocolos de higiene.
- Recogida y depositado el material individual en sus correspondientes bolsas personales, bien identificadas, al término del entrenamiento.
- Cambio de camiseta y ducha después del entrenamiento, lo antes posible.
- Lavado de ropa del entrenamiento.

TRANSCURSO DEL ENTRENAMIENTO

El responsable de la actividad se encargará de que su grupo cumpla con las medidas vigentes en cada momento: distancias, higiene, mascarilla, vestuarios…

Los entrenamientos se harán en modo individualizados distribuido de la siguiente manera:

5'	Protocolo de higiene inicial Presentación y explicación de la sesión
20'	Calentamiento Actividades individuales basadas en el desarrollo de las Habilidades Motrices Básicas y Específicas.
5'	Hidratación e higiene.
25'	Tareas orientadas al desarrollo del contenido técnico-táctico individual específicas de balonmano: desplazamientos, botes, lanzamientos, fintas…
5'	Vuelta a la calma Protocolo de higiene final

La figura del portero desaparece para evitar contacto con material de otro compañero. En su lugar, se colocará en la portería cuando fuese necesario cuerdas/bandas para dividir la portería por zonas, lonas delimitadoras o conos.

COMPETICIÓN

Dadas las circunstancias se va a modificar la competición cambiando los partidos por gymkanas.

Estas gymkanas van a estar compuestas por 4 estaciones según un contenido de balonmano: bote, desplazamiento, lanzamiento, fintas…

El método de competición va a estar basado en actividades individuales pero con puntuación colectiva y enfrentamiento entre equipos.

Se hará coincidir el enfrentamiento en cada estación como si fuese un cuarto del partido. De la misma manera, las categorías se seguirán respetando para diseñar pruebas, acordes a la edad y maduración de los componentes de cada equipo.

PROYECTO SUPERJUGADOR

Dando continuidad al proyecto "Superjugador", en esta ocasión, nos centraremos en la consecución y asunción de medidas de higiene y hábitos saludables, sin dejar de lado los valores deportivos.

Se premiará con recompensas y puntuación a todos los jugadores que vayan superando todos los retos propuestos.

De esta manera se pretende incentivar la asimilación e interiorización de rutinas higiénicas, que respeten todas las pautas ya citadas.