

COMPLEJO EDUCATIVO SAN BARTOLOME APOSTOL
GUIA DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA PARA EDUCACION MEDIA
PRIMER AÑO SECCIONES A, B, C, D.

CONTENIDO CONCEPTUAL: El balonmano y su dinámica de juego.

INDICADORES DE LOGRO: Describe las características del balón y las delimitaciones de la cancha de balonmano en actividades grupales que impliquen manipulación y desplazamientos.

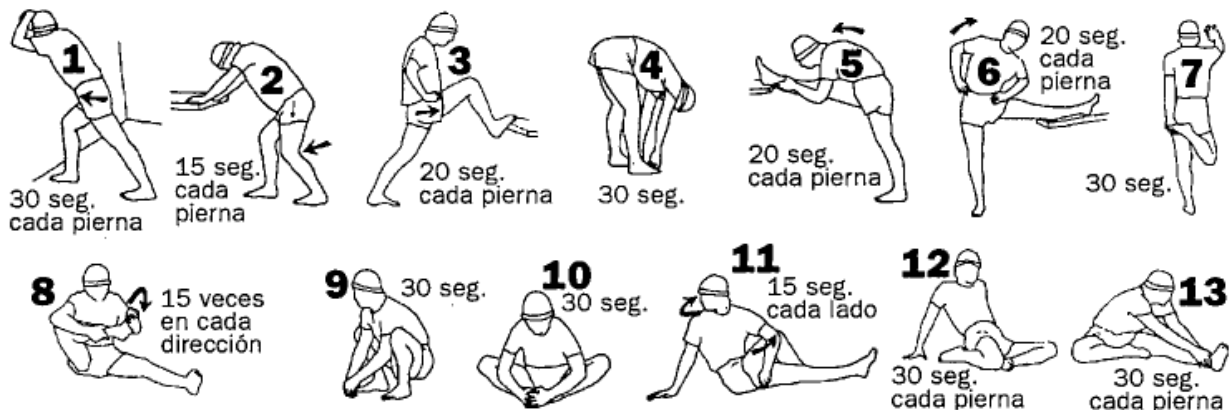
INDICACIONES

Esta guía presenta actividades para que los estudiantes las resuelva en casa y, de ser posible, en familia, aprovechando los beneficios de la actividad física para la salud mental y física de todos los miembros del hogar. Cada actividad tiene una graduación de tiempo o de repeticiones, de acuerdo a las características de la misma.

- 1. Realiza tu propio calentamiento el cual debe contener las siguientes partes: lubricación de articulaciones, elevación de pulsaciones y estiramiento.**
- 2. A continuación, realiza la siguiente rutina de ejercicios propuestos en el siguiente enlace, consigue una pelota y práctica estos ejercicios. Cada ejercicio debe realizarse durante 1 min cada uno**

<https://www.youtube.com/watch?v=5cNBCFSxq2M&feature=youtu.be>

- 3. finalizado los ejercicios, realiza la rutina de vuelta a la calma con estos ejercicios.**



4. Investiga las siguientes reglas básicas del balonmano:

- a. Pasos
- b. Dobles o doble dribling
- c. Área
- d. Duración del partido
- e. Amonestaciones

NOTA: TODO ESTUDIANTE DEBERA JUSTIFICAR LAS ACTIVIDADES REALIZADAS MEDIANTE **FOTOGRAFIA Y VIDEO** CUYA DURACION SERA DE 1 MIN.

TODA EVIDENCIA DEBERA SER ENVIADA **POR LOS PADRES O ENCARGADOS DE LOS ESTUDIANTES** LA FECHA **19/06/2020** A LOS DOCENTES DE EDUCACION FISICA CORRESPONDIENTES AL TURNO, A LOS CORREOS QUE SE DETALLAN A CONTINUACION:

PROFESOR HEBER ROSALES: mrosalesj93@gmail.com

SEÑORITA SARA BRIZUELA: saritabrizuela123@gmail.com

DEBERA ESPECIFICAR NOMBRE COMPLETO, GRADO Y SECCION, NUMERO DE LISTA

ASI MISMO PONEMOS A DISPOSICION LOS NUMEROS DE CONTACTO PARA CONSULTAS SOBRE LAS GUIAS

PROFESOR HEBER ROSALES: 7355-8347

SEÑORITA SARA BRIZUELA: 6026-6525