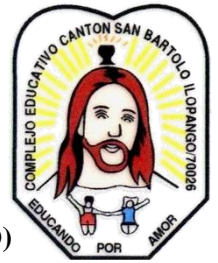


**COMPLEJO EDUCATIVO SAN BARTOLOME APOSTOL**  
**GUIA DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA PARA TERCER CICLO**  
**DE EDUCACIÓN BÁSICA (7°, 8° Y 9° GRADOS MATUTINO Y VESPERTINO)**



**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**