



COMPLEJO EDUCATIVO SAN BARTOLOME APOSTOL
GUIA DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA PARA EDUCACION MEDIA
SEGUNDO AÑO SECCIONES A y B

CONTENIDO CONCEPTUAL: El Balonmano y su dinámica: Posiciones de Juego

INDICADORES DE LOGRO: Reconoce la Posición y función de los jugadores en defensa de zona.

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=7QXq9lfZnZ4&feature=youtu.be>

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



4. **investiga las posiciones de los jugadores de balonmano.**

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 **26/06/2020** 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