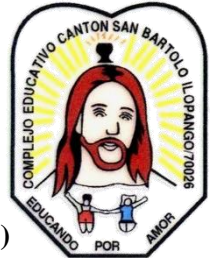


**COMPLEJO EDUCATIVO SAN BARTOLOME APOSTOL**  
**GUIA DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA PARA TERCER CICLO**  
**DE EDUCACIÓN BÁSICA (7°, 8° Y 9° GRADOS MATUTINO Y VESPERTINO)**



**CONTENIDO CONCEPTUAL:** El Balonmano y su dinámica: 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