

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: Pases y Tiros al marco.

INDICADORES DE LOGRO: Ejerce la fuerza necesaria al pase del balón
Carga el balón alejado del oponente en el tiro.

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 pases en balonmano. Puedes apoyarte visitando el siguiente enlace

<https://www.youtube.com/watch?v=ohnE1TP53oY&t=16s>

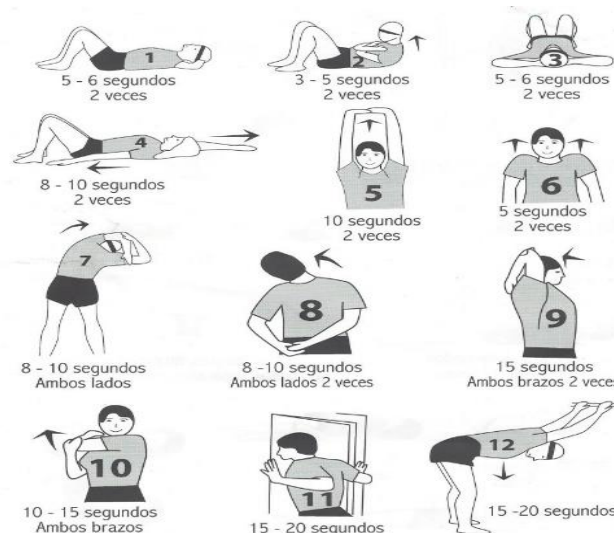
3. A continuación, realiza la siguiente rutina de ejercicios Tiro en balonmano. Puedes apoyarte visitando el siguiente enlace

<https://www.youtube.com/watch?v=7lIdynq5U3w&feature=youtu.be>

4. A continuación, se presenta el siguiente reto, puedes hacerlo tu solo o pídele a un familiar que te acompañe y realízalo. puedes apoyarte del siguiente enlace

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

5. Realiza los siguientes ejercicios de vuelta a la calma



NOTA: TODO ESTUDIANTE DEBERA JUSTIFICAR LAS ACTIVIDADES REALIZADAS MEDIANTE FOTOGRAFIA Y VIDEO CUYA DURACION SEA DE 1 MINUTO (SOLO ADJUNTAR 1 VIDEO)

TODA EVIDENCIA DEBERA SER ENVIADA **POR LOS PADRES O ENCARGADOS DE LOS ESTUDIANTES** LA FECHA **03/07/2020** 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