

Guía N° 4

ESC. AGROTECNICA DE ZONDA

CUE 700751-00

Docentes: Alejandra Ruiz alejandraruiz428@gmail.com,

Gaston Tobares profegastontobares@gmail.com

Curso: 1° año

División : 1º, 2º y 3º

Turno: tarde.

Área Curricular: Educación Física

Contenidos: Capacidades condicionantes (fuerza y elongación). Conocimiento teórico y práctico del hándbol

Capacidades:

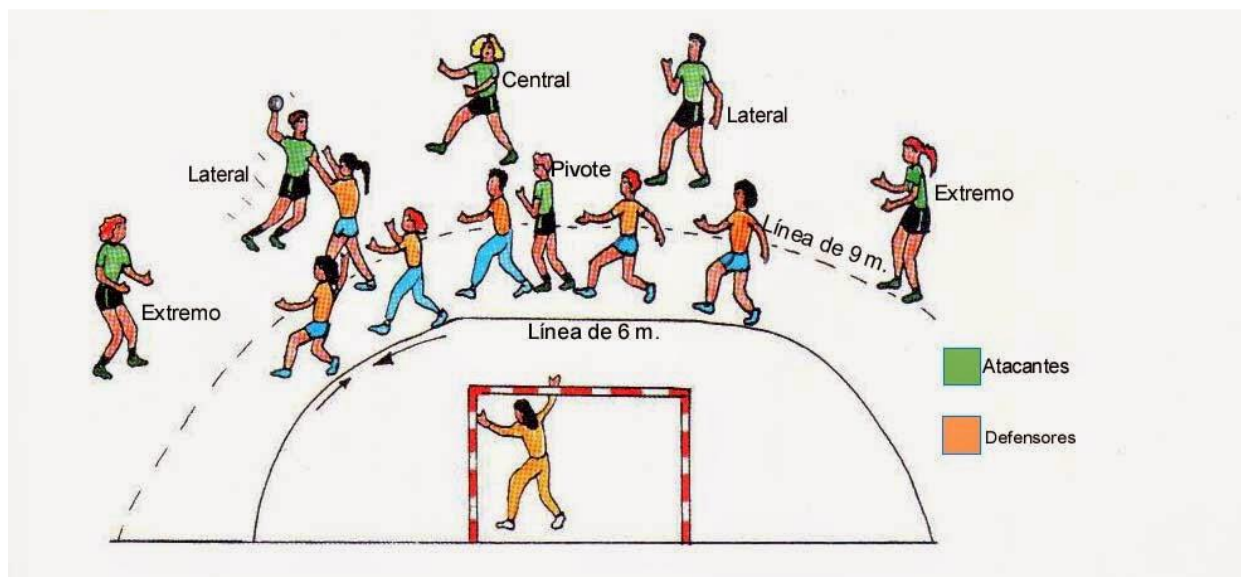
Resolución de Problemas: Resolución de problemas empleado conocimientos previos del deporte.

Responsabilidad: Responsabilidad en la resolución de situaciones de aprendizaje.

Actividades:

1 -Explica con tus palabras como es un juego de Hándbol

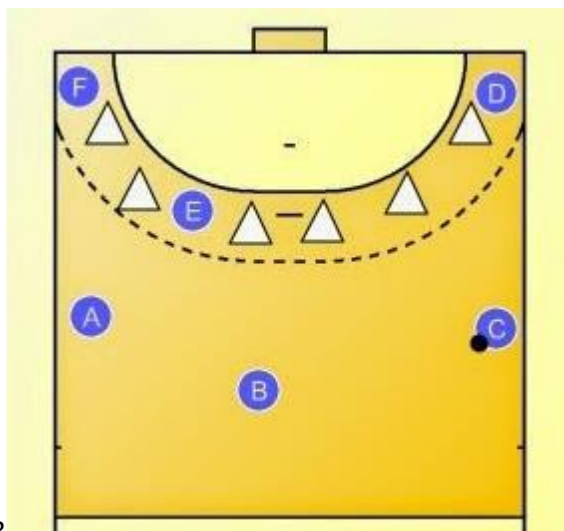
2- Observa la siguiente jugada. ¿A qué jugador consideras que debe hacer el pase, el que tiene la pelota?



3. Sistema de juegos:

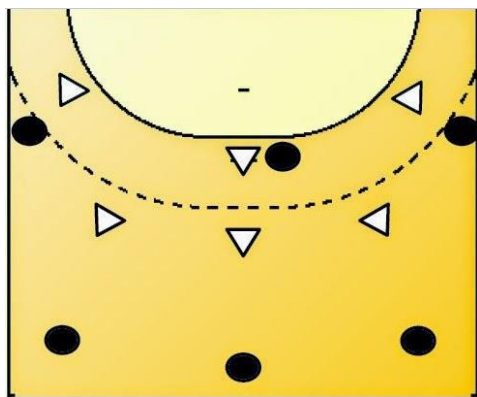
Observa la imagen y describe con tus palabras los siguientes sistemas de juego.

A) Ataque 3:3 - Defensa 6:0

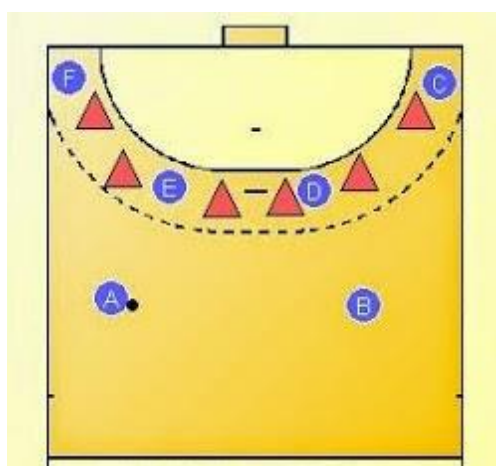


B) Defensa 3-3

c)



C)ATAQUE 2-3



LECTURA PARA AMPLIAR TUS CONOCIMIENTOS

TACTICAS DE LOS JUGADORES:

El equipo está constituido por 7 jugadores de los cuales se distribuyen en:

Aquero: El arquero es el único jugador que puede dar los pasos que quiera dentro del área y sin necesidad de botar el balón cada 3 pasos. Suele equiparse con una camiseta o sudadera de color diferente a la del resto de su equipo.

Extremo: Hay dos extremos en cada equipo que se sitúan cerca las esquinas del campo de balonmano y también cerca de los laterales. Suelen ser jugadores poco pesados y muy ágiles.

Lateral: El Lateral se encuentra a los dos lados (Derecha y Izquierda) del central, suelen ser jugadores altos y corpulentos con potencia de tiro. Son los que apoyan a los extremos y al central.

Pivote: El Pivote se encuentra en ataque detrás de la defensa para interceptar los pases y tirar a portería directamente sin complicaciones, aunque también puede devolver el pase a otro jugador para que tire por él.

Central: Es el jugador que se encuentra situado entre los dos laterales. Es el que conduce el juego durante el partido. Es como el protagonista del equipo es el encargado de dar cruces y permutas.

A) Parte Práctica.

Parte Práctica.

Para mantener tu estado físico debes tener tu rutina de ejercicios al menos dos veces por semana de una hora de duración.

Puedes elegir tus propios ejercicios, tener una aplicación de ejercicios en casa o realizar las propuestas de las guías anteriores.

A) O realizar la siguiente propuesta

Rutina para realizar en casa

DÍA DE
L'ESPORT
6 DE ABRIL

1 Calentar



Trotar o andar
en el sitio durante 5 min.

2 Círculos



Realizar círculos con los brazos
con la mayor amplitud posible.

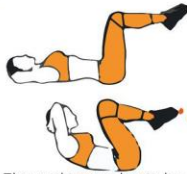
3 Sentadillas



Pies a la anchura de las caderas.
Bajar sin que las rodillas sobrepasen
la punta de los pies.

**Realizar 3 veces, 10 repeticiones de cada ejercicio.
Parar 30 segundos entre cada serie de 10.**

6 Abdominales



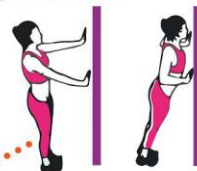
Elevar el tronco hasta las escapulas
con cuidado de no estirar de la cabeza.
Soltar el aire al subir.

5 Tijeras



Dar un paso y flexionar.
Intentar que el pie y rodilla delantera
queden en línea.
Alternar las piernas.

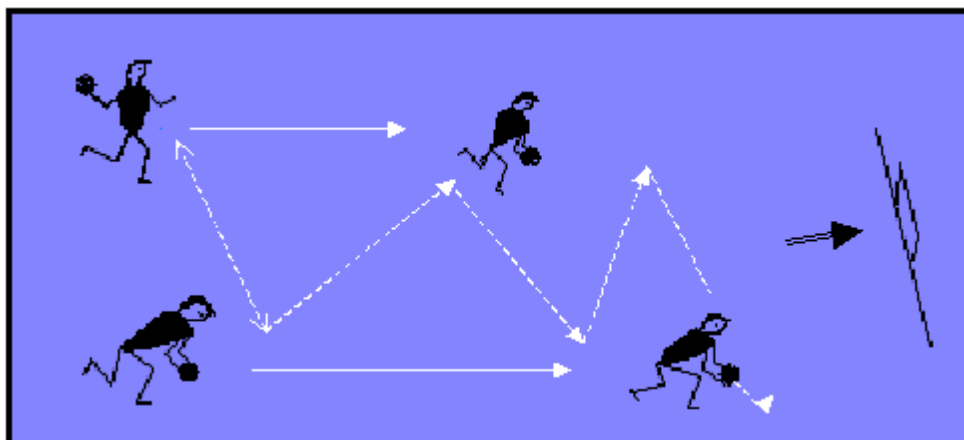
4 Flexiones



Flexionar los brazos contra la pared

PARA MEJORAR EL PASE Y RECEPCION: JUGAR CON ALGUN FAMILIAR O AMIGO

Las líneas de puntos con flecha corresponde al desplazamiento de la persona



Después de cada actividad física no olvidarse de realizar una serie de elongación de grupos trabajados
cualquier duda no dudes en comunicarte con el profesor via mail

Alejandra Ruiz alejandraruiz428@gmail.com,
Gaston Tobares profegastontobares@gmail.com