

# EPET N°1-ALBARDÓN-EDUCACIÓN FÍSICA-GUÍA 5-1ºAÑO

---

## Guía pedagógica n°5

Escuela: EPET N°1

**CUE:** 70003100

Docentes: MARISA CASARES –GUSTAVO ALVAREZ

**Año:** 1º (Mujeres-Varones)

**Nivel:** Secundario

**Área Curricular:** Educación Física.



### Propuesta:

Título: Handball en casa

Propósito: \* Conocer el reglamento del deporte.

#### Desarrollo de Actividades:

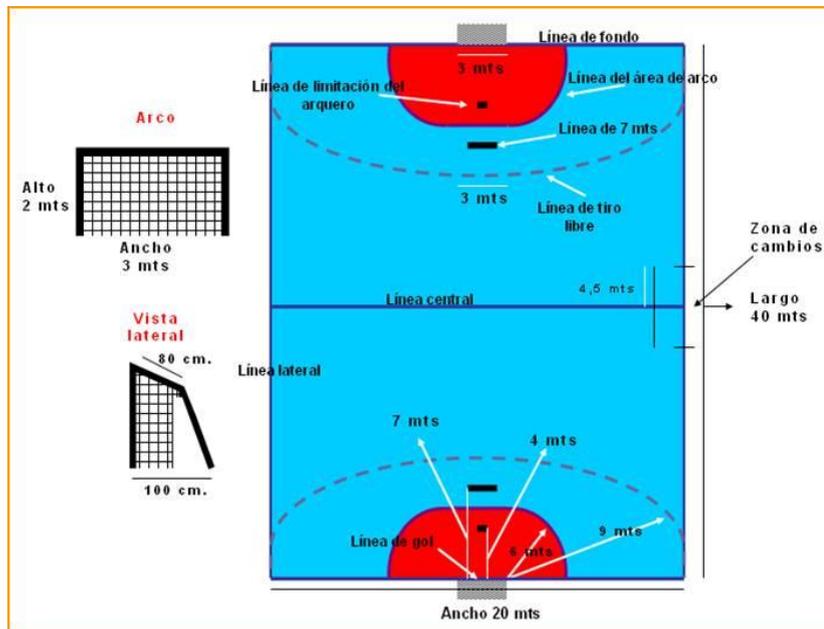
a) Investigue en el reglamento oficial del Handball

<https://encasa.ecea.edu.ar/recursos/educacion-fisica/Reglamento-de-Handball.pdf> y conteste la siguiente guía



1. ¿Qué es el handball?
2. Medida del terreno de juego
3. Medida del arco o portería
4. Superficie del área de portería
5. Describa la línea de golpe franco
6. Distancia de la línea de limitación del arquero
7. Distancia de la línea para penales.
8. Dibuje un campo de juego
9. <https://youtu.be/7CyFUYsiQr8> (juego)
10. <https://youtu.be/8lk82YdbVOA> (entrenamiento físico)





## ACTIVIDAD FSICA:

- *Abdominales: 6 series x 10 repeticiones*
- *Espinales: 6 series x 10 repeticiones*
- *Saltos rodillas al pecho: 6 series x 5 repeticiones*
- *Fuerza de brazos: 6 series X 5 repeticiones*

**Director:** Héctor castro