

Escuela: E.P.E.T N° 7

Docente: Bolart Mariela

Curso, Año, Ciclo y/o Nivel: 4°1°, 4°2°, Ciclo Superior

Turno: Mañana y Tarde

Área Curricular: Educación Física

Contenidos: Hándbol: pase de hombro.

Objetivo y Capacidades: Adquirir patrones básicos de los elementos técnicos. Aprender a ejecutar las propuestas de ejercicios.

Título de la propuesta: Pase frontal

Bienvenidas alumnas a una oportunidad más de seguir conectadas, para aprender cómo podemos entrenar desde casa. A partir de esta guía comenzaremos a ver los diferentes fundamentos del deporte hándbol.

Actividad N° 1 Pase frontal

El pase es una técnica que debe dominarse, sirve para desplazar el balón a lo largo de la cancha. Un pase efectivo es aquel que genera espacios y mueve la defensa para poder penetrarla.

- El pase debe ser fuerte y preciso al pecho del compañero. No debe ser un pase englobado ya que hay riesgo de que el contrario lo intercepte.
- Debe acompañar la carrera del compañero. Si un jugador está corriendo hacia adelante el pase debe ir donde va a estar el compañero, acompañando su trayectoria.



Recordemos el pase de hombro

https://drive.google.com/file/d/1rq47mt_D00iopiHd0NhVVFYrhMDzHb-v/view?usp=sharing

Pase sobre hombro o directo: Este pase es el tradicional, se ejecuta de la misma forma que el lanzamiento.

¿Cómo tirar más fuerte?

Para tener un buen lanzamiento el brazo debe estar completamente estirado al momento de armar el brazo, y al lanzar tiene que caer primero el hombro, luego el codo y al final la muñeca para direccionar el lanzamiento.

Responde

¿Has realizado el pase de hombro en tus clases de educación física?

Describe cómo se realiza el pase de hombro.

Actividad N° 2 Práctica de lanzamientos

Antes de comenzar realiza entrada en calor, trote y movimiento general del cuerpo.

Ejercicios:



- 1- Lanza la pelota con la mano hábil y trata de derribar un objeto.
- 2- Lanza la pelota con la mano menos hábil y trata de derribar un cono.
- 3- Lanza la pelota por encima de los hombros y trata de derribar los conos.
- 4- Si puedes solicitar ayuda para realizar este ejercicio, se ponen de a dos y enfrentados

lanzan la pelota con una mano y el que la recibe la agarra con las dos.

5- Ahora los lanzamientos se hacen por encima de los hombros.

6- Tira la pelota hacia arriba, salta y agárrala con las dos manos y luego lanza la pelota contra la pared.

8- Lanza la pelota contra la pared y agárrala antes que toque el piso.

9- Lanza la pelota contra la pared, deja que realice un pique y la agárrala con las dos manos.

10- Lanza la pelota contra la pared, realizar un salto y agarrarla.

Al finalizar elonga.

Criterios de evaluación: Envía un breve video que muestre la actividad. Fecha de entrega 25 de septiembre.

Para consultas, escribir un email a marielabolart@yahoo.com.ar o por Whatsapp al 264 4 033 182.

Horarios de Consulta: miércoles y viernes de 10 a 12hs.

Director: Daniel Ramé