

# EPETNº1-ALBARDÓN-EDUCACIÓN FÍSICA-GUÍA Nº6-2ºAÑO

---

## GUÍA PEDAGOGICA Nº6

**Escuela:** EPET Nº1 -ALBARDÓN

**CUE:** 700033100

**Docentes:** LUCERO PAOLA-FABIO CASTRO-MARCELO RUSSO

**Año:** 2º (Mujeres-Varones)

**Nivel:** Secundario

**Área Curricular:** Educación Física.



### **Desarrollo de Actividades:**

- 1) Investigue en el reglamento oficial del Handball <https://encasa.ecea.edu.ar/recursos/educacionfisica/Reglamento-de-Handball.pdf> y conteste la siguiente guía:



1. ¿Cuántos jugadores se pueden poner en lista?
2. ¿Cuántos jugadores como máximo en cancha?
3. ¿Cuántos jugadores como mínimo en cancha?
4. ¿Es obligatorio el arquero?

## EPETNº1-ALBARDÓN-EDUCACIÓN FÍSICA-GUÍA Nº6-2ºAÑO

---

5. ¿Son ilimitados los cambios?
6. ¿Hay cambios antirreglamentarios?
7. ¿Cuáles son? ¿Se penalizan?
8. Dibuje un Arquero
9. <https://youtu.be/DdPIKUEtKzY> (arqueros)
10. <https://youtu.be/rUVXZeYh8Aw> (entrenamiento específico de arqueros)



## **Actividades Físicas:**

- *Plancha frontal: 3 series x 10 segundos*
- *Sentadillas: 3 series x 10 repeticiones*
- *¿Cuántas abdominales puedo hacer en 60 segundos? Anótalo*
- *¿Cuántas espinales puedo hacer en 60 segundos? Anótalo*
- *¿Cuántas fuerza de brazos puedo hacer en 30 segundos? Anótalo*

**DIRECTOR:** HECTOR CASTRO