

I.E. Miguel De Cervantes Saavedra

Estudiante: Juan Felipe Andrade

Asignatura: Educación Física

Tema: El balón mano 3

Grado: 8-1.

El balón mano

Motivación.

- que observas en la imagen.

R/ La cancha con sus medidas y posiciones, la medida del balón, el tiempo de un partido.

- Que movimientos se están ejecutando.

R/ Se va a realizar un lanzamiento por encima del hombro.

Ejercicios

Actividades

2 Realiza una tabla con los diferentes lanzamientos con sus respectivos dibujos.

2R1 los lanzamientos en el balonmano.

- Suspensión.

El jugador salta y, desde el aire, rota el tronco y lanza el balón extendiendo su brazo.



- La vaselina.

El balón realiza una trayectoria parabólica, por encima del portero que ha salido del marco.



- De cadera.

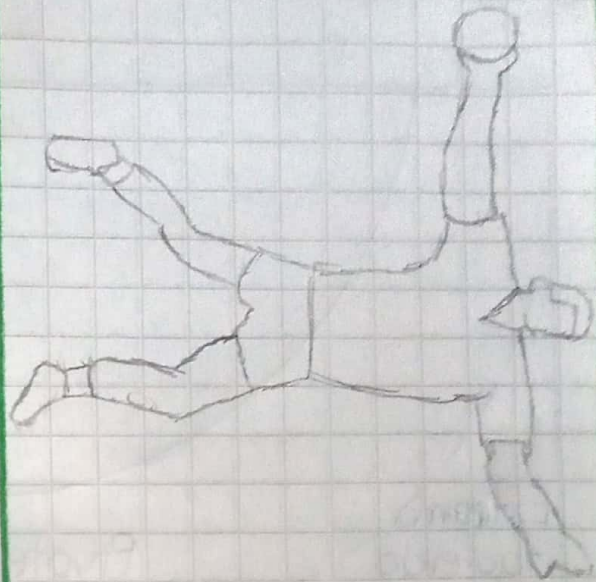
El jugador esconde el balón detrás del cuerpo y gira



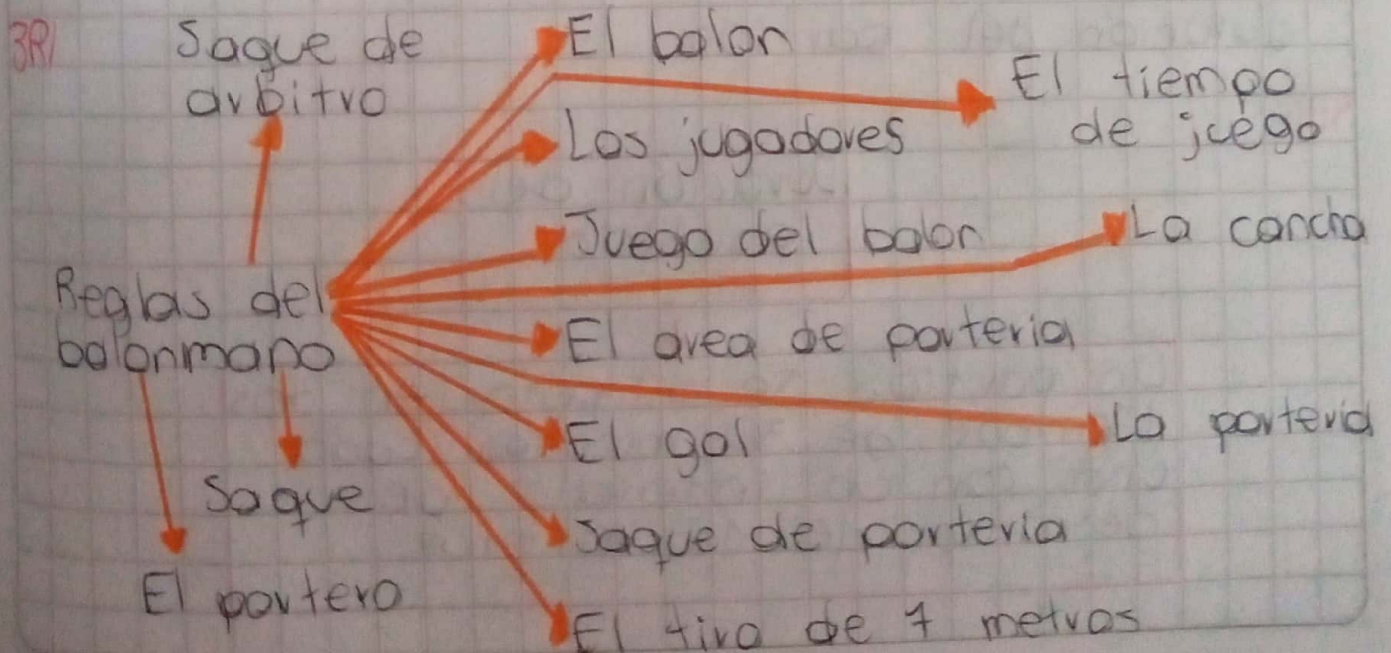
su tronco para
lanzar.

- Rectificación en
caída

Con el tronco en
paralelo al suelo
y solamente apo-
yado con el pie

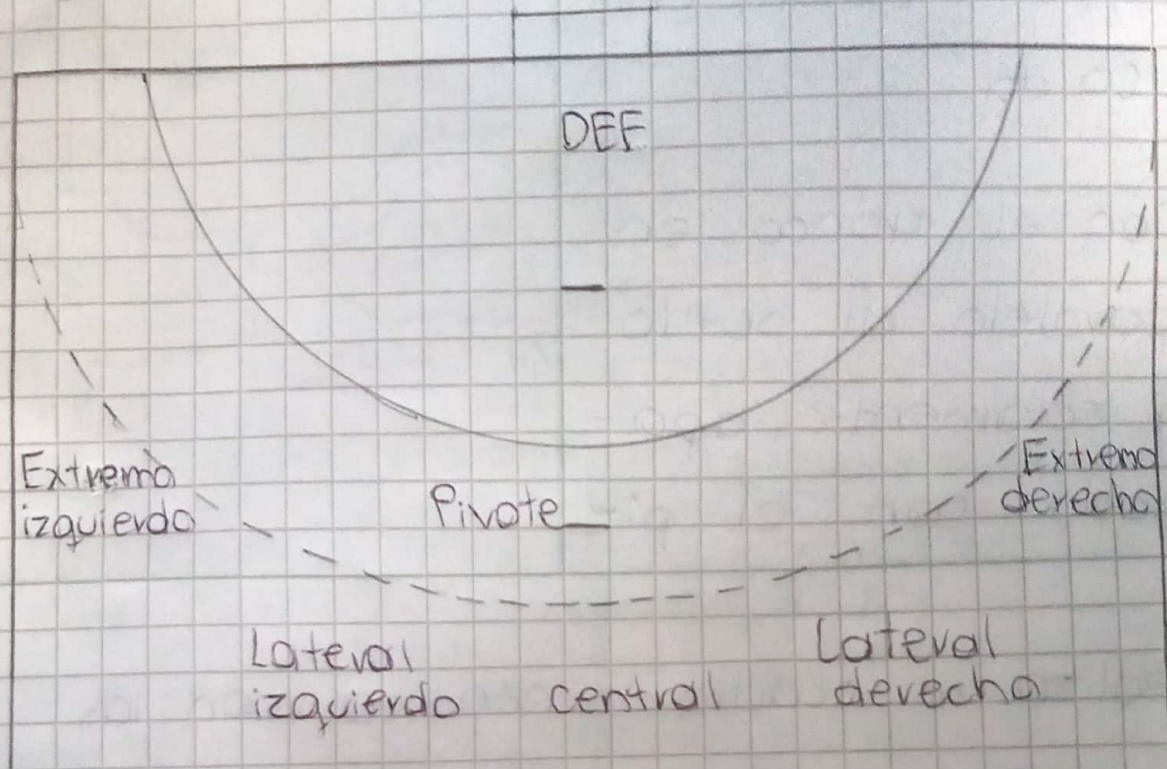


3 Realiza un cuadro sinóptico con las
principales reglas del balonmano que
investigues.



4 Recortar imágenes o dibuja las posiciones de los jugadores en campo de juego.

4B/



5 Realice un esquema conceptual de la duración del partido.

5B/

Duración del partido

Un partido se disputa en dos tiempos de 30 minutos cada uno con un intervalo de descanso de 10 minutos.