

Jueves 12 de agosto del 2021

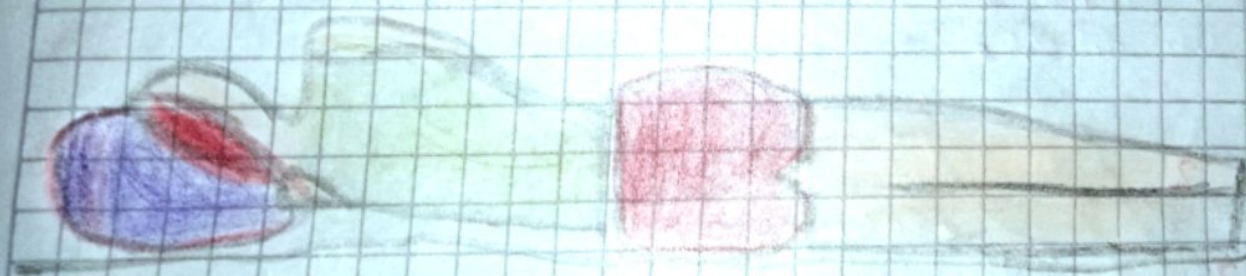
Actividad

1. escribe cual es la postura correcta al sentarse.

R1) para sentarse correctamente en una silla, es importante mantener la espalda erguida de manera que la columna quede apoyada firmemente contra el respaldo. es posible que la curvatura de la espalda no coincida con la forma del respaldo y que alguna parte, normalmente la inferior, quede suspendida en el aire.

2. cual es la forma correcta al acostarse dibuja la postura.

R1)



3. que es la higiene postura.

El malestar físico que se produce en cualquier parte columna o la espalda que va de moderada a incapacitante.

El balón mano

motivación

observa y describe tu reflexión

R// no lo hagas si los haces por dinero o por fama
no lo hagas si los haces para llevarte mujeres
a la cama no lo hagas.

Ejercicios

de la siguiente presentación del balón mano realiza un
resumen.

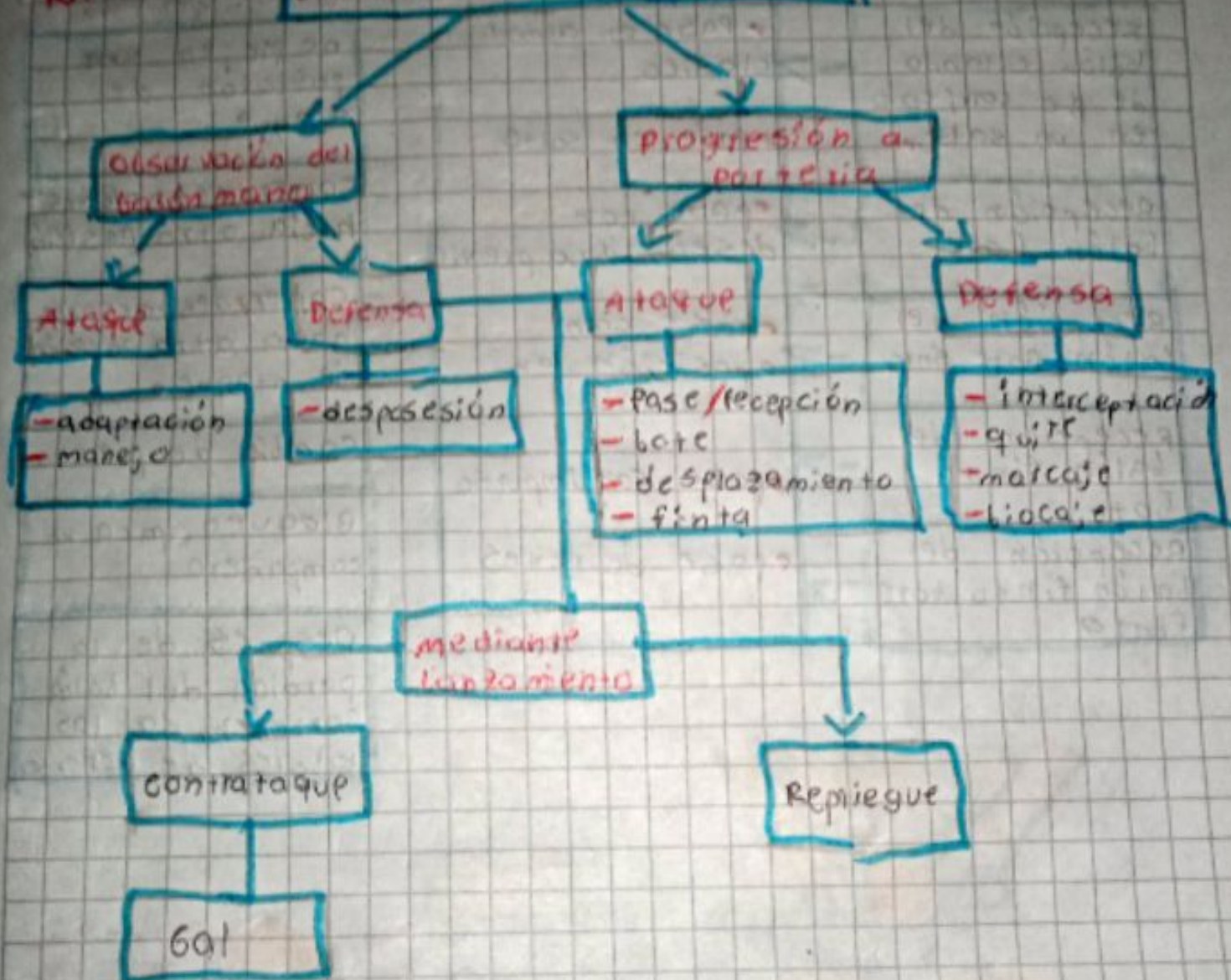
R// nos enseña como debemos jugar el balón mano
nos muestra como debemos tener la postura para jugar
el balón mano.

resuelve la siguiente guía

• 7. Realiza un mentefacto del tema.

R/1

Principios del balónmano

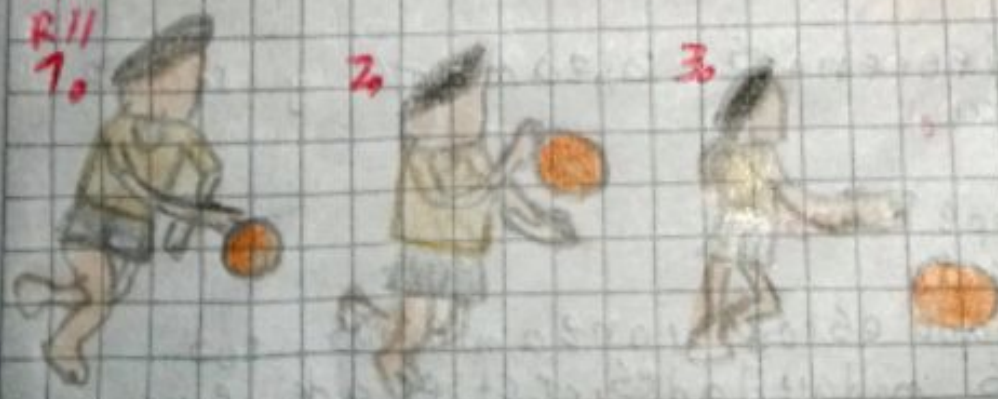


• 2. Representa gráficamente el bote.

R/1
1.

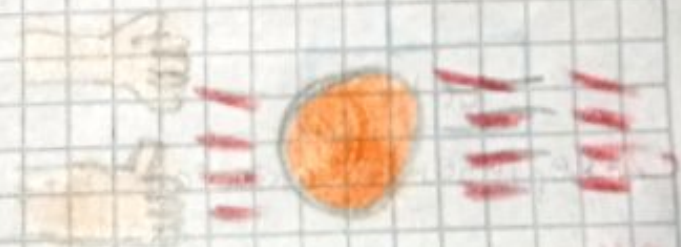
2.

3.



3. Realizar una tabla donde identifique los diferentes tipos de recepción y describe y realiza un dibujo.

Antes del pase del balón	Pase de balón	Después del pase del balón
Recepción del balón estando de pie corriendo en un salto.	• pase en armado clásico • pase en salto	se pte en una posición de ataque
Recepción del balón bote	• pase con desequilibrio previo	correr/desmarcarse hacia otra posición
Recepción del balón bote finta	• pase con oposición en contacto	correr/desmarcarse hacia otra posición de ataque.
Recepción del balón finta	• pase con impulso	cambio de puesto
Recepción del balón finta bote	• pase de revés	Bloqueo para un compañero
Recepción del balón finta bote finta		Después de la pérdida del balón correr hacia las labores de defensa.



4. Identifique los diferentes lanzamientos y realice su representación gráfica.

R// Lanzamiento de suspensión.

• Lanzamiento de rosca.

• Lanzamiento rectificado estos lanzamientos los podemos ver en dos modalidades, rectificado en

Suspensión, normalmente usado por el extremo derecho cuando es diestro o el extremo izquierdo cuando es zurdo.



Evaluación

Se evalúa:

1. La solución de las actividades.
2. Escribe que te pareció interesante del tem.
- 2.1 Todo me gusta es muy interesante aprender sobre el balón mano.
3. escribe las conclusiones.

El balón mano se juega de acuerdo a una serie de reglas, que son modificadas o mejoradas cada 4 años olímpicos. La regla principal es que los jugadores, excepto los porteros, no pueden tocar intencionalmente la pelota con sus pies durante el juego.