

El balón mano

Motivación

• Que observas en la imagen.

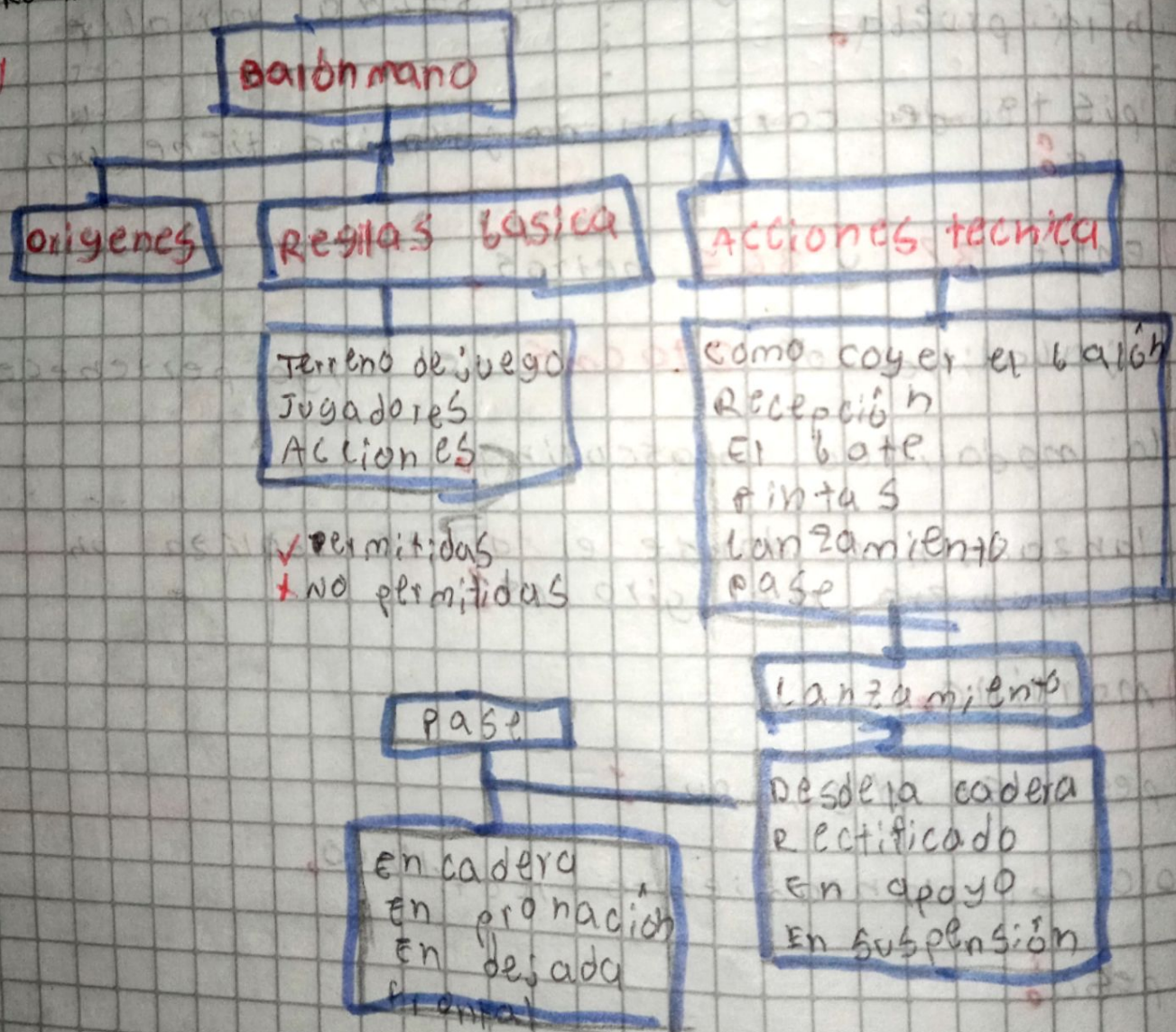
• Reglas, cachas, las reglas de balón mano, técnicas de mano juego y uniformes.

Ejercicios

Descarga la guía y resuelve

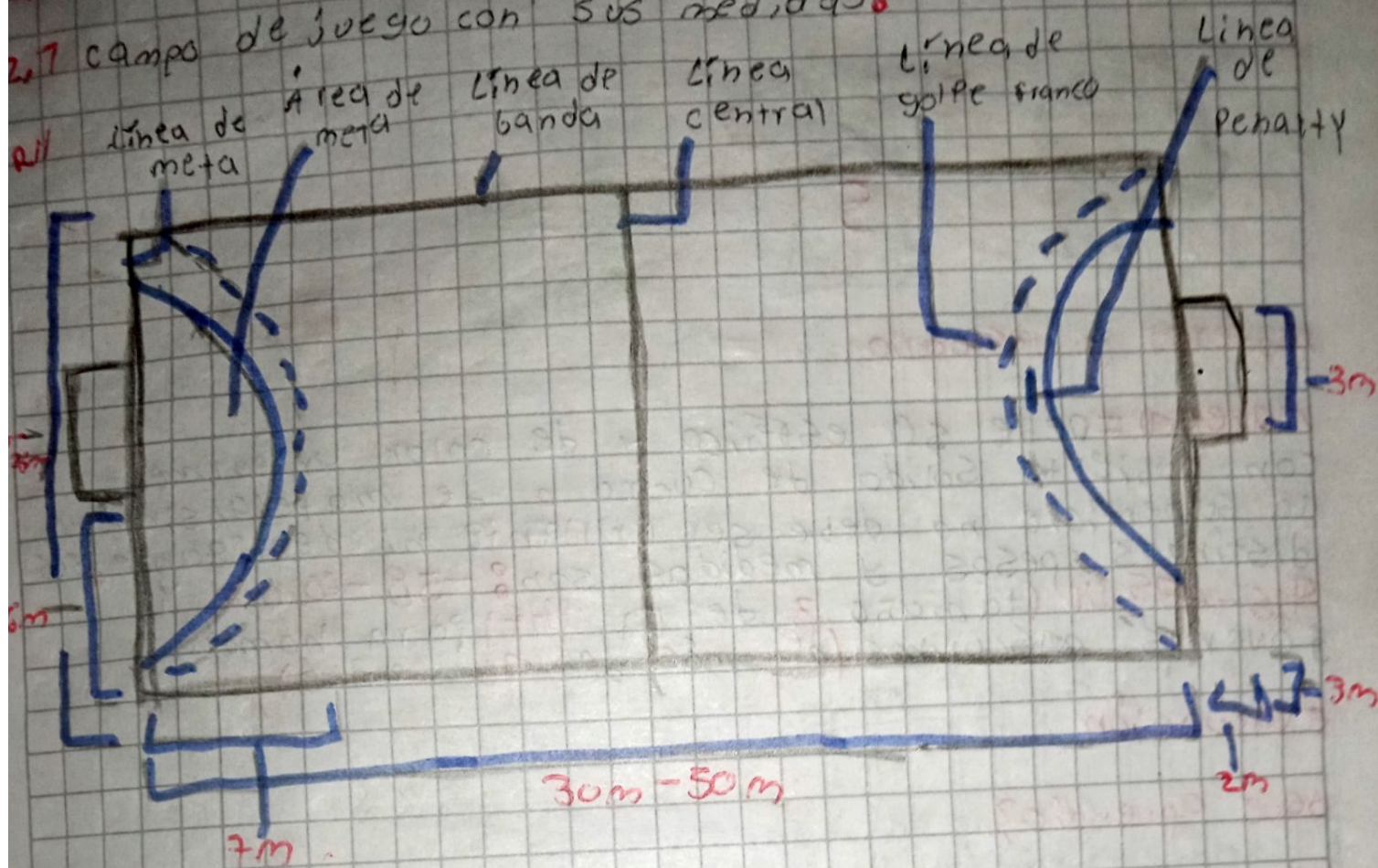
1. Realiza un esquema conceptual.

R11



2.0 dibujo.

2.7 campo de juego con sus medidas.



2-2 nombre de la líneas.

R/ El campo de juego: El campo de juego (mini balonín)

La portería (mini balonín mano): La portería y su área a penal.

El área: La portería.

El balón: espacios y exteriores.

2.3, portería con medidas.

R/ Ancho ≤ 3 m.

Alto ≤ 2 m.

Fondo ≤ 1 m. 0,90m.

2-4. Dibuja o recorta los uniforme y describe sus características.



material y vestuario

material = debe ser esférica y de color uniforme con cubierta sólida de cuero o de material sintético la superficie no debe ser brillante ni deslizando sus distintos pesos y medidas son: -58-60 cm y 425-475 g (tamaño 3 de la IHF) para hombre o jóvenes masculinos (de más de 16 años).

evaluación

¿ave aprendió?

R/ Sobre el balónmano.

¿ave le gusto?

R/ Todo

¿ave se le dificultó?

R/ nada.

Reposición de paro 6 de agosto

Lesiones deportivas masculinas

motivación

¿ave observas en la imagen.

1. Tipos de lesiones y los síntomas.

Ejercicio

Actividad

descargar la guía y resuelve

responde las preguntas:

1. ¿Qué factores dependen las lesiones musculares?

1. Balance muscular no adecuado.

- Alteración higiénico-dietética.

- Deficit de elasticidad.

- Desórdenes histo químicos.

- mal apoyo tipo de zapatillas, gestos deportivos incorrectos.

- descanso insuficiente dormir pocas horas.

- calentamiento insuficiente.

- condiciones atmosféricas, clima.

- condiciones propia de cada deportista

- Debilidad de un músculo dentro de un mismo grupo muscular.

2. Consulta en qué parte del cuerpo quedan los siguientes músculos, isquiotibiales, cuádriceps y tríceps.

1. Isquiotibiales = Hay tres músculos que discurren por la parte posterior de la pierna, desde el muslo hasta la rodilla - el bíceps femoral que ayuda a flexionar la rodilla y a extender la cadera. Conjuntamente, reciben el nombre de músculos isquiotibiales.

Cuádriceps = El músculo cuádriceps femoral se ubica en la zona posterior del muslo y está constituido por el músculo vasto medial el músculo vasto intermedio el músculo vasto lateral y el músculo recto femoral.

Triceps = El músculo **triceps** braquial ocupa el **compartamento posterior del brazo** y consta de **tres cabezas** una cabeza medial una lateral y una larga.

3. describe cada una de las **7 causas internas** de una lesión muscular.

R/B Balance muscular no adecuado = **Todos los grupos musculares de funciones contrarias.**

• **Déficit de elasticidad** = la falta de elasticidad entre la fibras musculares hace que el músculo sea más rígido aumentando así el riesgo de rotura.

• **Alteración higiénico dietética** = Tener buena higiene.

• **Desordenes hístico-químicos** = Las alteración de los oligoelementos calcio potasio necesarios para el metabolismo muscular pueden facilitar este tipo de lesiones.

• **Mal apoyo tipo de zapatillas, gestos deportivos incorrectos** = la mala postura al correr o apoyar o una zapatillas inadecuadas para el deporte que se practica.

• **Descanso insuficiente, dormir pocas horas** = La falta de sueño tiene impactos altamente nocivos en la salud tanto física como mental advierte la experta.

• **Calentamiento insuficiente** = la falta de calentamiento favorece de que la hiperextensión del músculo cause rotura de unas pocas fibras musculares desgarradas.

4. Que tiempo aproximado de recuperación tiene una lesión muscular?

R/B Grado 1 o leve ocho a diez días. Grado 2 o moderado de tres a cuatro semanas. Grado 3 o grave de uno a tres meses.

5. ¿qué es un tendón.

R// Tejido fuerte, fibroso, similar a un cordón, que conecta el músculo con el hueso o con otra estructura, como el globo del ojo. Los tendones ayudan a mover el hueso o la estructura.

6. ¿qué tipo de lesiones puede sufrir un tendón.

R// Los tendones pueden lesionarse o resultar afectados por situaciones como los esfuerzos bruscos, traumatismos directos, sobre uso e incluso el exceso de entrenamiento en las prácticas deportivas.

7. ¿cuáles son las lesiones inflamatorias más comunes.

R// Contusión, calambre, contractura, distensión, rotura fibrilar o desgarramiento muscular, Rotura muscular completa.

8. ¿qué es un esguince.

R// Torcedura o distensión violenta de una articulación que puede ir acompañada de la ruptura de un ligamento de las fibras musculares movimiento brusco que se hace con el cuerpo para evitar un golpe o una caída.

9. ¿cuál es el tratamiento de un esguince.

R// Esguince de tobillo, esguince de muñeca, esguince de rodilla.

10. ¿qué es una luxación.

R// Dislocación completa que se produce cuando un hueso se sale su articulación.

77. ¿Cuál es el tratamiento de una luxación?

R/ Se necesita atención médica inmediata para volver a colocar la articulación en su lugar y luego reposo durante varias semanas.

evaluación

¿Se aprendió?

R/ Lesiones deportivas musculares.

¿Que le gusto?

R/ Todo.

¿Se le dificulta?

R/ Nada.