



Colegio Aurora
de Chile
CORMUN RANCAGUA

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD



Curso: 7° B

Profesores: Carla González C. – Gonzalo Aránguiz

Fecha: 26 al 30 de Octubre.

Semana #30

RUTA DE APRENDIZAJE

Recordar
Normas de
la Clase.

Conocer y
socializar
Objetivo de
la clase.

Conocer y
socializar
concepto
semanal

Conocer y
socializar
actividades
a realizar

Desarrollar
clase en el
hogar.

LINEAMIENTOS DE LA ASIGNATURA

- » **Debes tener una botella con agua, para hidratarte durante la clase.**
- » **Busca un espacio adecuado para realizar la clase, libre de obstáculos.**
- » **Debes utilizar ropa adecuada, para realizar la clase sin dificultades.**
- » **Recuerda tomar las medidas higiénicas correspondientes después de la clase.**

¿QUÉ DEBEMOS HACER PARA QUE NUESTRA CLASE A DISTANCIA SEA EFECTIVA?

-Respetar los turnos para hablar.

-Tener un buen comportamiento.

-Debes estar atento a las explicaciones de las actividades



OBJETIVO DE LA CLASE

- » **Analizar Evaluación formativa para retroalimentar contenidos descendidos, resolver dudas y explicar respuestas correctas.**

EL HANDBOL / BALONMANO

Sin duda, desde las más primitivas civilizaciones los hombres han usado sus manos para lanzar y atrapar objetos que les ayudaban a sobrevivir, y después inventaron juegos de lanzar y atrapar.

En la actualidad todos los historiadores del deporte están de acuerdo en que el Balonmano como hoy lo conocemos es un deporte muy joven, que se desarrolló a partir de juegos similares que se practicaban al comienzo del siglo XX. La mayoría de los historiadores atribuyen a Alemania como cuna del Balonmano.

Balonmano de interior y al aire libre gozaron de la misma popularidad hasta finales de 1960. En 1965 el Comité Olímpico aprobó la modalidad de interior para que se practicara en los Juegos Olímpicos y con el nombre de "Balonmano", el cual ahora se refiere exclusivamente al Balonmano a 7. Su primera aparición en Juegos Olímpicos en la categoría masculina fue en 1972 en Munich, y la categoría femenina debutó en Montreal en 1976.

El Balonmano tuvo su primera aparición en Juegos Panamericanos en 1987.

No hay que olvidar que en 1928 se fundó la Federación Internacional Amateur de Balonmano por 11 países. Y que este organismo el 11 de julio de 1946 se convirtió en la actual Federación Internacional de Balonmano (IHF), que rige los destinos de este deporte.

ANALIZAR Y RETROALIMENTAR PREGUNTAS DESCENDIDAS

- **ANALIZAR PPT**
- **PREGUNTAS Y RESPUESTAS CORRECTAS**
- **CORRECCIÓN Y ATENCIÓN DE DUDAS EVALUACIÓN
FORMATIVA.**

ES BIEN FÁCIL ENTENDER DE QUÉ SE TRATA EL DEPORTE DEL BALONMANO.



ES UN JUEGO DONDE SE ENFRENTAN DOS EQUIPOS CON LA FINALIDAD DE METER EL BALÓN, LAS MÁS VECES POSIBLES, EN LA PORTERÍA DEL CONTRARIO.



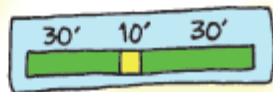
CON LAS CARACTERÍSTICAS DE QUE EL BALÓN NO MÁS LO PUEDEN LANZAR CON LA MANO.



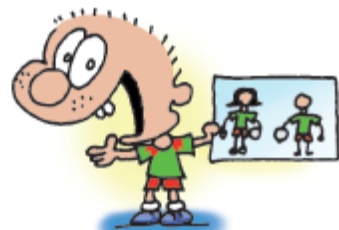
Cada día más popular.

El Balonmano es un deporte muy completo, pues desarrolla desarrolla fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, potencia, coordinación y capacidad estratégica. Desde que el Balonmano ingresó como deporte oficial en los Juegos Olímpicos de 1972, ha crecido enormemente su popularidad.

EL JUEGO DURA UNA HORA, PERO NO SEGUIDA. EL PRIMER TIEMPO 30 MINUTOS, LUEGO UN DESCANSO DE 10 Y OTROS 30 MINUTOS DEL SEGUNDO TIEMPO.



EN EL BALONMANO HAY CATEGORÍAS FEMENINA Y MASCULINA.



LA CANCHA

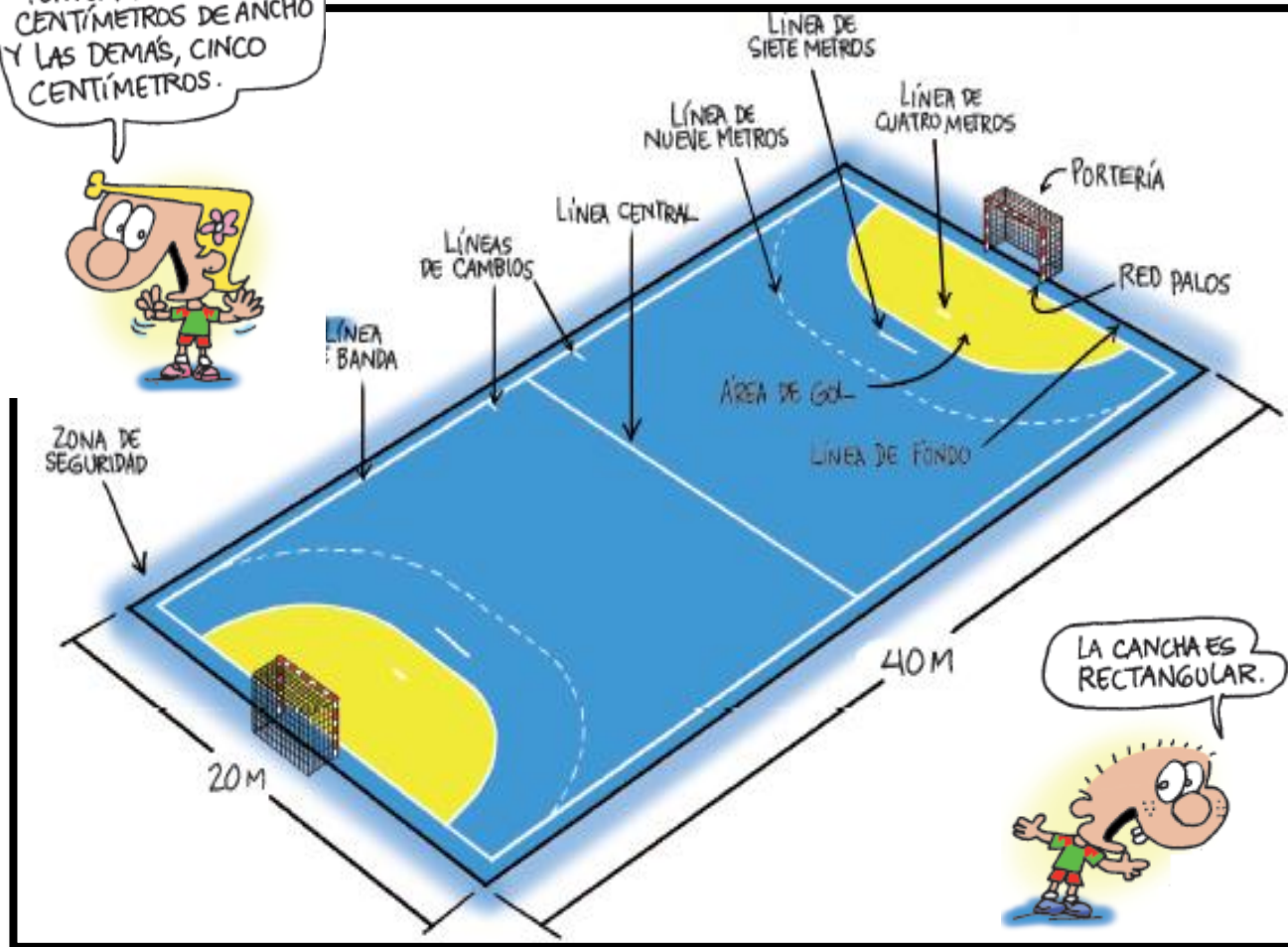
MIDE 40 METROS DE LARGO POR 20 METROS DE ANCHO.



TODAS LAS LÍNEAS FORMAN PARTE DE LA CANCHA.



LA LÍNEA DE LA PORTERÍA MIDE OCHO CENTÍMETROS DE ANCHO Y LAS DEMÁS, CINCO CENTÍMETROS.



LA CANCHA ES RECTANGULAR.



PORTERIA Y BALÓN

VARDNIL
58 A 60 CM.



425 A 475 GR.

FEMENIL
54 A 56 CM.



325 A 375 GR.

En las categorías infantiles el balón mide 48-50 cm de circunferencia y tiene un peso de 290-330 gr.

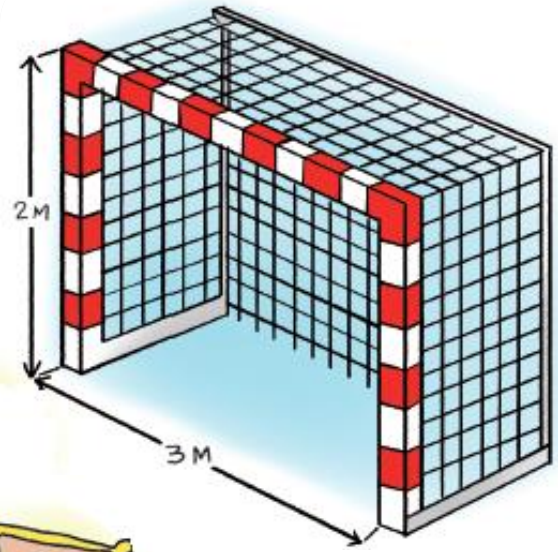
LOS BALONES SON DE FORMA ESFERICA Y ESTÁN HECHOS DE CUERO O MATERIAL SINTÉTICO.



SU SUPERFICIE NO DEBE SER BRILLANTE NI RESBALADIZA.



LOS POSTES Y TRAVESAÑOS PUEDEN SER DE MADERA, DE ALGUNA ALEACION LIGERA O DE MATERIAL PLÁSTICO, CON SUS BORDES REDONDEADOS



LAS PORTERÍAS TIENEN QUE ESTAR FIJADAS FIRMEMENTE AL SUELO.



TIENEN OCHO CENTÍMETROS DE ANCHO Y ESTÁN PINTADOS DE COLORES CON FRANJAS DE 20 CENTÍMETROS CADA UNA.



UNIFORMES

TODOS LOS JUGADORES DE UN EQUIPO DEBEN LLEVAR EL MISMO UNIFORME, CON LOS MISMOS COLORES Y DISEÑOS.



PORTERO

JUGADORA DE CAMPO

EL PORTERO ES EL ÚNICO JUGADOR QUE DEBE LLEVAR UN UNIFORME DISTINTO, PARA DISTINGUIRSE DE TODOS LOS JUGADORES.



EL USO DEL CALZADO DEPORTIVO ES OBLIGATORIO



EL NÚMERO DEL JUGADOR DEBE MEDIR 10 CM ALFRENTE DE LA CAMISA Y 20 POR LA PARTE TRASERA.



LOS NÚMEROS DE LOS JUGADORES PUEDEN SER DEL UNO AL 20



SE VALE PEGARLE AL BALÓN CON :



NI CON LAS PIERNAS, NI CON LOS PIES SE PERMITE PEGARLE AL BALÓN.



O SEA... NO SE VALE DARLE DE PATADAS AL BALÓN.



CONTACTO CON EL BALÓN

EL PORTERO ES EL ÚNICO QUE PUEDE TOCAR EL BALÓN CON CUALQUIER PARTE DE SU CUERPO, SIEMPRE QUE LO HAGA CON INTENCIÓN DEFENSIVA.



Actividad: Ejercicio en casa

Materiales:

- » Una silla o piso
- » Dos paquetes de harina, sal, azúcar, etc.

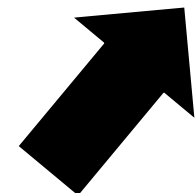


Rutina de ejercicios en casa ¹⁴

- » **Movilidad articular**
- » **Estocadas**
- » **Flexo extensiones c/silla**
- » **Elevación Frontal**

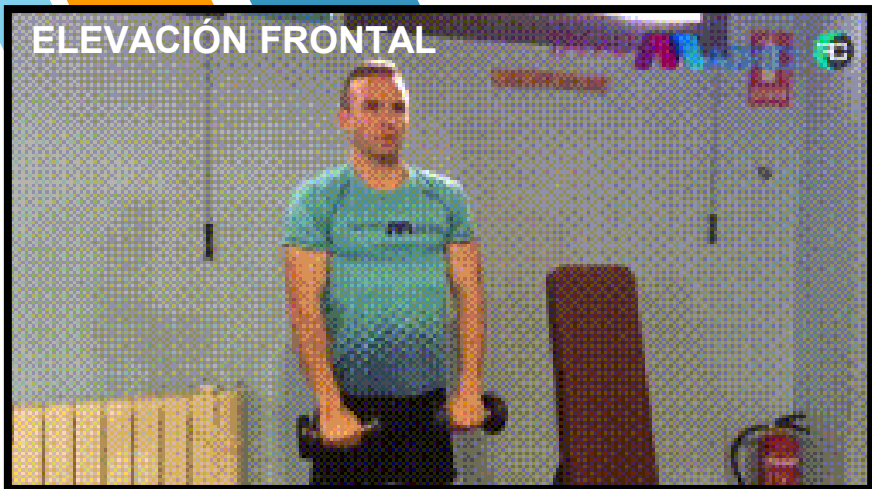
- » **Vuelta a la calma**

**3 series de 12
repeticiones**



**DEBES DESCANSAR POR UN MINUTO,
CADA VEZ QUE TERMINES UN EJERCICIO.**

ELEVACIÓN FRONTAL



FLEXOEXTENSIONES



ESTOCADAS



¡BUEN TRABAJO!

