



Actividad N°7 Educación Física. Ejecutar fundamentos básicos de Hándbol.

| | | |
|--------------------------|--------------------------------|---|
| Asignatura: | Educación Física y Salud |  Departamento de Educación Física. |
| N° Actividad: | N° 7 | |
| Nombre Actividad: | Fundamentos básicos de Hándbol | |
| Cursos: | 7° año | |
| Profesor: | Marcela Rojas Cisterna | |
| Tiempo de Trabajo | 2 clases: 12 y 19 junio | |
| Fecha de Entrega | Viernes 19 de Junio | |

Instrucciones de entrega actividades

1.- De esta guía, debes enviar, al menos 5 fotografías de los ejercicios practicados, al correo del profesor correspondiente, indicando claramente tus datos (nombre, curso).

- Marcela Rojas correo: cisternarojasmarcela@gmail.com
- Marcela Rojas: Whatsap +56965235837

2.- Fecha de entrega 19 de junio

3.- Ante cualquier duda que se presente, podrá escribir a los correos anteriormente mencionados.

OA1:

Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en: un deporte de oposición/colaboración.

Objetivo de la clase:

Practicar fundamentos básicos de Hándbol.

ACTIVIDAD

- Observar los siguientes videos, de Recepciones y Lanzamientos.

<https://www.youtube.com/watch?v=SsK6OAFetKE>

En los ejercicios grupales puedes utilizar en tu hogar una pared.

<https://www.youtube.com/watch?v=14OFGM7xETo>

- Realizar pasos metodológicos con cada ejercicio.
- Practicar 5 minutos cada ejercicio que aparece en el video, no olvidar realizar calentamiento antes de comenzar a trabajar.
- Materiales: 1 balón de hándbol

Observación: Si no posee un balón de hándbol lo puede realizar con una pelota de goma, Balón de fútbol o Vóleibol.