



GUIA N° 21 DE EDUCACION FISICA Y SALUD SEXTO BASICO

“Mini hándbol: trabajo de pase-recepcion y lanzamiento.

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 23/10/2020 HASTA 29/10/2020

UNIDAD 4

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

PRIORIZACION CURRICULAR NIVEL 1 y 2.

OA6 -Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, - flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

OBJETIVO DE LA CLASE: Realizar pase, recepcion y lanzamiento de hándbol en casa.

LUGAR: EN SU CASA PUEDE SER, JARDIN, HABITACION COMODA O EL PATIO.

MATERIALES: CUADERNO, RELOJ PARA TOMAR EL TIEMPO.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

JUEGOS Y EJERCICIOS DE MINI HANDBOL EN CASA.

CALENTAMIENTO: 1- "las quemadas" Se divide en 2 equipos. Cada equipo debe tener un embajador. Se sitúan frente a frente en un espacio delimitado y en la línea de fondo contraria se ubica el embajador. El objetivo del juego es quemar a todos los jugadores del otro equipo, lanzándoles el balón al cuerpo. Luego realizan estiramientos y movilidad articular.

DESARROLLO: 1- Trabajo en parejas de manipulación del balón con ambas manos con alternancia de velocidad.

2- Pases y recepciones en pareja, estáticos y en movimiento durante 5 minutos.

3- Pases y recepciones en tríos, con desplazamientos.

4- Lanzamientos previo pase. Al final del entrenamiento los alumnos forman equipos y juegan un partido para aplicar lo aprendido. Con las personas de su casa que quieran participar.

5- ejercicios de respiración y flexibilidad.

6- Aseo personal.

VIDEO MINI HANDBOL EN CASA.

<https://www.youtube.com/watch?v=RJ3svIUAtQ>

- **RECUERDE, QUE EL VIDEO DE LA RUTINA DE EJERCICIOS, ENVIADO PÓR WHATSAPP DE LA GUIA NUMERO 7, SE MANTIENE PARA QUE LO REALICE TODOS LOS DIAS.**

- **RECUERDE ENVIAR VIDEOS Y FOTOS DE LA CLASE POR EL WHATSAPP DEL PROFESOR O A SU CORREO.**

POTENCIA DE PIERNAS

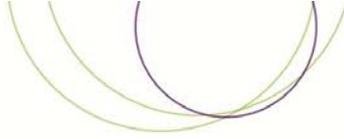
- 1- **SUBIR Y BAJAR ESCALERAS VIDEO N°1, DURANTE UN MINUTO.**
- 2- **SUBIR DE IDA Y VUELTA LA ESCALERA VIDEO N° 2,DURANTE 1 MINUTO.**
- 3- **SUBIR Y BAJAR LA ESCALERA DE FORMA LATERAL VIDEO N°3, DURANTE 1 MINUTO.**

FUERZA DE BRAZOS

- 1- **FLEXION DE BRAZOS DE ESPALDA CON APOYO 3 SERIES DE 10 REPETICIONES VIDEO N° 4.**
 - 2- **FLEXION DE BRAZOS DE FRENTE CON APOYO 3 SERIES DE 10 REPETICIONES.VIDEO N° 5.**
 - 3- **FLEXION DE BRAZOS CON APOYO DE MANOS JUNTAS 3 SERIES DE 10 REPETICIONES.VIDEO N° 6.**
 - 4- **FLEXION DE BRAZOS CON APOYO MANOS SEPARADAS 3 SERIES DE 10 REPETICIONES. VIDEO N° 7.**
 - 5- **FLEXION DE BRAZOS JUNTANDO LAS PALMAS AL FRENTE 3 SERIES DE 10 REPETICIONES. VIDEO N°8.**
 - 6- **FLEXION DE BRAZOS JUNTNTANDO PALMAS POR DETRÁS 3 SERIES DE 10 REPETICIONES. VIDEO N°9.**
-
- **RECUERDE REALIZAR UNA PAUSA DE 30 SEGUNDOS ENTRE CADA REPETICION Y DE 1 MINUTO POR CADA SERIE.**

- **HIDRATARSE ANTES, DURANTE Y DESPUES DEL EJERCICIO.**

EJERCICIOS DE ELONGACION O ESTIRAMIENTOS.



Ejercicios de estiramiento y flexibilidad

Deben realizarse después de correr, siempre con la espalda recta y mantenidos entre 20 y 30 segundos.



- 1** Comienza con las plantas de los pies juntas, los talones cerca de la pelvis y las manos entrelazadas agarrando las puntas. Abre las piernas con los codos y adelanta ligeramente el tronco con la espalda bien alineada.



- 2** Repítelo extendiendo una pierna, con una mano agarrando la planta del pie. Realízalo hacia ambos lados.



- 3** Repítelo, con las piernas abiertas y agarrándote las plantas de los dos pies. Con la espalda muy recta, trata de extender ambas piernas.



- 4** Repítelo con las piernas cerradas. Las rodillas pueden estar algo flexionadas, pero la espalda debe mantener la alineación correcta.



- 5** Con las piernas abiertas y la espalda recta, empuja fuertemente el suelo.



- 6** De pie con las piernas juntas, acerca un talón hacia el glúteo y agárralo con ambas manos, manteniendo la espalda totalmente recta. Realízalo con ambas piernas.



- 7** Apoya una pierna en un banco con la punta del pie mirando hacia el cielo. Coloca las manos en la rodilla delantera y adelanta ligeramente el tronco, que debe permanecer alineado en todo momento.

*Estos ejercicios son un ejemplo de los muchos estiramientos existentes y no excluyen otros aspectos como el calentamiento, o entrenamientos específicos para trabajar la fuerza muscular, también fundamental para prevenir lesiones.



RECUERDE:

- **REALIZAR ESTOS EJERCICIOS TODOS LOS DIAS.**
- **HIDRATARSE ANTES, DURANTE Y DESPUES DEL EJERCICIO.**
- **COMER UNA FRUTA ANTES Y DESPUES DEL EJERCICIO.**
- **SECARSE EL SUDOR.**
- **QUEDESE EN CASA.**
- **ESTA GUIA SERA REVISADA A LA VUELTA A CLASES.**