



Guía de trabajo n° 20 Retroalimentación

Objetivos de Aprendizaje:

OA 11

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

- Realizar un calentamiento mediante un juego;
- Escuchar y seguir instrucciones;
- Utilizar implementos bajo supervisión;
- Mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

OA 6

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, mejorando sus resultados personales.

OA 1

Mostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, por ejemplo, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie.

OA 2

Ejecutar juegos colectivos y crear estrategias con el apoyo del docente para resolver problemas en relación con el tiempo, el espacio y el número de personas, por ejemplo, dar cinco pases sin que el equipo rival lo intercepte o sin que el objeto caiga.

Objetivo: Retroalimentación de guías anteriores.

Instrucciones: Aplicando la técnica de lectura lee y destaca lo más importante.
Responde las preguntas. (Recuerda que si no puedes imprimir las guías, conteste en su cuaderno.)

Retroalimentación

I.- Respuestas guías N°17, N°18 y N°19.

1.- ¿Quién fue el creador del handball? ¿En qué año?

R: **Holger Nielsen, 1898**

2.- ¿Dónde nació el handball?

R: **Instituto de Dinamarca**

3.- ¿Cuánto mide la cancha?

R: **40 metros de largo y 20 metros de ancho.**

4.- Nombre las líneas y sus medidas.

R: **El área mide 6 metros, el tiro de penal 7 metros y la zona de tira libre mide 9 metros, con respecto al arco.**

3.- ¿Cuánto dura el juego en la categoría de 8 a 12 años?

R: **Dos tiempos de 20 minutos con descanso de 10 minutos.**

4.- Investiga los tipos de pases que podemos encontrar en el handball.

R: **Armado clásico frontal, pase en suspensión, pase en pronación, pase lateral, pase picado, pase de cadera, pase de pecho.**

Actividad

Objetivo: Desarrollar los tipos de lanzamientos.

Instrucción para desarrollar la actividad: Realizar en espacio reducido o en la terraza de su hogar.

I.- Escoge el espacio donde se realizara la actividad.

Calentamiento (15 minutos):

- **Movilidad articular:** Rotación de hombros hacia adelante y hacia atrás.
Rotación de cintura.
Péndulo frontal y lateral de piernas.
- **Calentamiento general:** Trote 10 minutos, si no tiene el espacio puede realizar saltos.

II.- **Desarrollo:**

1.- Con un mini balón realizaremos los tipos de lanzamiento que se utilizan en el handball. (Si no tienes balón puedes confeccionar uno con medias o diario para realizar la actividad.)

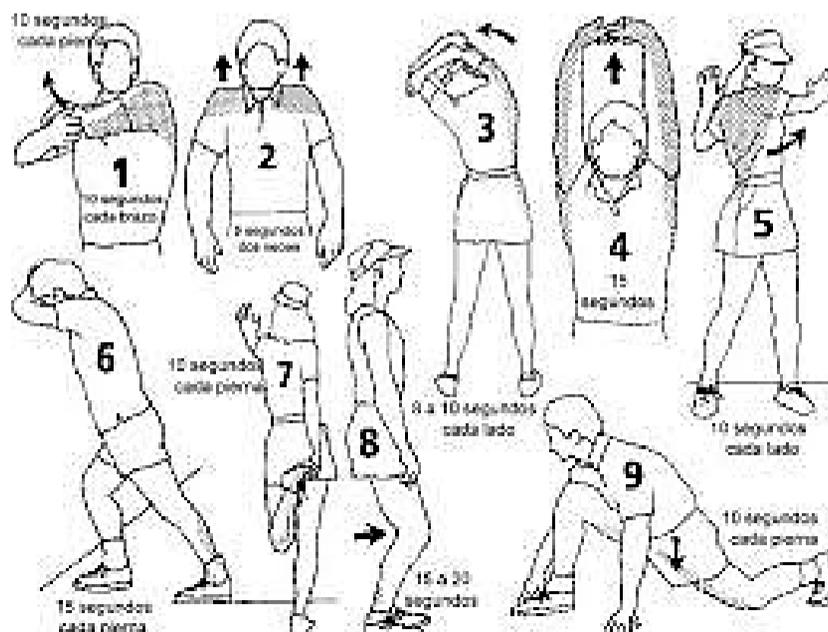
A continuación adjunto link para realizar los pases.

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

2.- En el siguiente cuadro, anota los días de la semana que realizó ejercicios.

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes

III.- **Cierre:**



Consideraciones:

- Trabaja la rutina de ejercicios enviada en la guía.
- Recuerda tener una buena postura para evitar lesiones.
- Busca vestuario apropiado para realizar ejercicio.
- Se puede seguir la secuencia de ejercicios o ir alternando.
- En caso de no lograr los tiempos dados se pueden adaptar al alumno.
- Hidratarse durante el ejercicio.
- Recuerda realizar elongación al finalizar la rutina.
- Importante que veas los videos al momento de ejecutar el ejercicio.

