



Actividad Handball

Nº1 - 3ro y 4to-

1. Mirar estos dos videos cortos:

- 1) <https://www.youtube.com/watch?v=0-h9Tyhg2Xw>
- 2) Mini balonmano, reglas básicas (adjunto)

a. En a los videos contestar:

- i. Que se necesita para jugar al handball?
- ii. Cuales son las reglas básicas que nombra? Podrías explicar 3 de ellas de forma más detallada? (vale redactar, dibujar, adjuntar fotos demostrando).
- iii. De los fundamentos técnicos de base que nombra: picar, lanzar, pasar, fintar. Cual te gusta más? te animas a demostrarle a alguien en casa como te sale?

2. Practicamos el pique.

Para esta tarea necesitaran:

- cualquier pelota que pique (no tiene porque ser de handball - recuerda que cuanto más pequeña sea, más difícil se vuelve el ejercicio).
- Un rival (pueden ser más), si hay tantas pelotas como jugadores se puede hacer en simultáneo (siempre que el espacio lo permita), en caso contrario se tomará el tiempo en realizar la tarea a cada jugador, quien llegue primero o lo haga en menor tiempo será el ganador.

La tarea es muy sencilla, es una carrera, desplazándose de un lugar a otro de la casa (la elección del recorrido la eligen uds) picando la pelota y sin hacer doble dribling (si lo hago debo volver a comenzar). Recuerda que cuanto más obstáculos tenga que atravesar (sillas, mesas, mascotas), cambio de dirección (izquierda, derecha, adelante, atrás) o cambio de posiciones del cuerpo (agacharse, girar, saltar) hacen más difícil la tarea.

3. **Dibuja:** Si pudieras diseñar la remera deportiva del colegio, como te gustaría que fuera? Te animas a dibujarla. Recuerda que los colores del colegio son verde y blanco.





Actividad Handball

N°1 - 5to y 6to-

1. **Mirar el video:** tipos de lanzamiento

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

En base al video contestar:

- i. Hacer un mapa conceptual de los diferentes tipos de lanzamientos que existen y sus combinaciones.
- ii. Conseguir en imágenes pueden ser de tomadas de internet, fotos de libros, o propias representando 3 tipos de lanzamientos nombrados anteriormente.

2. **Practicamos los lanzamientos.**

Para esta tarea necesitaran construir la mayor cantidad de pelotas de papel y cinta. Buscaremos un lugar que se encuentre dividido por algún objeto en dos (cama, mesa,etc) y un compañero con el quien jugar.

La tarea es muy sencilla, se reparten la misma cantidad de pelotas para ambos jugadores al momento indicado,cada jugador tendrá de 2 minutos para lanzar las pelotas a su compañero contrincante. Al finalizar el tiempo quien tenga menos pelotas en su media cancha, será el ganador.

Variantes:

- deberán elegir diferentes tipo de lanzamiento y jugar por 2 minutos con este lanzamiento, por ejemplo:
 - lanzamiento en apoyo.
 - lanzamiento de cadera.
 - lanzamiento con salto y rectificado.
 - tiro con salto, pero haciendo solamente 1 paso previo al salto.

Si alguien envía una pelota con un lanzamiento equivocado, la pelota volverá a su origen, es decir no valdrá el punto.

3. **Dibuja:** Si pudieras diseñar la remera deportiva del colegio, como te gustaría que fuera? Te animas a dibujarla. Recuerda que los colores del colegio son verde y blanco.

