

CONTINUIDAD PEDAGOGICA

SECUNDARIA 21

EDUCACION FISICA

HANDBALL 2 y 3° AÑO

Balonmano= Handball

1. ¿Cuántos jugadores conforman un equipo de balonmano, incluyendo al arquero?
2. ¿Cuál es la duración de un partido de balonmano en categorías juveniles?
3. ¿Qué medidas tiene una cancha reglamentaria de balonmano? ¿Qué es un gol en el balonmano y cuántos puntos vale?
4. ¿Como se reanuda el juego después de un gol?
5. ¿Cuántos tiempos tiene un partido de balonmano y cuánto dura cada tiempo?
6. ¿Cuál es la función de un pivote en el balonmano?
7. ¿Qué es un lanzamiento de 7 metros en el balonmano y cuándo se otorga?
8. Explique la regla de pasos o caminar con la pelota.
9. ¿Cuándo se saca una tarjeta amarilla en el balonmano?
10. ¿Cuál es la función de un lateral en el balonmano?
11. ¿Cuál es la diferencia entre un saque de centro y un saque de banda en el balonmano?
12. ¿Qué es un contraataque en el balonmano y cuál es su objetivo?
13. ¿Cuál es la función de un extremo en el balonmano?
14. ¿Cuál es la función de la línea punteada?
15. Dibuje una cancha con sus referencias.
16. ¿Qué medidas tiene el balón de balonmano y de qué material está hecho?
17. ¿Cuando se cobra un penal?
18. ¿Cuál es la función del árbitro principal en un partido de balonmano?
19. Explique la regla de doble dribling.
20. ¿Qué es un tiempo muerto en el balonmano y cuántos tiene cada equipo por partido?
21. ¿Cuál es la función del entrenador durante un partido de balonmano?
22. Describa la defensa 6-0.
23. ¿Qué es un tiro en suspensión en el balonmano y cómo se ejecuta correctamente?
24. ¿A cuantos metros de la línea de arco se ejecuta un penal?

25. ¿Cuál es la función del arquero en el balonmano y qué habilidades debe tener?
26. ¿Qué tipos de lanzamiento conoce?
27. ¿Cuál es la diferencia entre un tiro libre y un tiro sobre hombro?
28. ¿Cuál es la importancia de la táctica y la estrategia en el balonmano y cómo pueden influir en el resultado del partido?
29. ¿Cuál es el origen del balonmano y en qué país se originó?
30. ¿Cuántos jugadores componen un equipo?

CONTINUIDAD PEDAGOGICA

SECUNDARIA 21

EDUCACION FISICA

HANDBALL 4,5 y 6° AÑO

Balonmano= Handball

1. ¿Cuántos jugadores conforman un equipo de balonmano, incluyendo al arquero?
2. ¿Cuál es la duración de un partido de balonmano en categorías juveniles?
3. ¿Qué medidas tiene una cancha reglamentaria de balonmano? ¿Qué es un gol en el balonmano y cuántos puntos vale?
4. ¿Como se reanuda el juego después de un gol?
5. ¿Cuántos tiempos tiene un partido de balonmano y cuánto dura cada tiempo?
6. ¿Cuál es la función de un pivote en el balonmano?
7. ¿Qué es un lanzamiento de 7 metros en el balonmano y cuándo se otorga?
8. Explique la regla de pasos o caminar con la pelota.
9. ¿Cuándo se saca una tarjeta amarilla en el balonmano?
10. ¿Cuál es la función de un lateral en el balonmano?
11. ¿Cuál es la diferencia entre un saque de centro y un saque de banda en el balonmano?

12. ¿Qué es un contraataque en el balonmano y cuál es su objetivo?
13. ¿Cuál es la función de un extremo en el balonmano?
14. ¿Cuál es la función de la línea punteada?
15. Dibuje una cancha con sus referencias.
16. ¿Qué medidas tiene el balón de balonmano y de qué material está hecho?
17. ¿Cuándo se cobra un penal?
18. ¿Cuál es la función del árbitro principal en un partido de balonmano?
19. Explique la regla de doble dribling.
20. ¿Qué es un tiempo muerto en el balonmano y cuántos tiene cada equipo por partido?
21. ¿Cuál es la función del entrenador durante un partido de balonmano?
22. Describa la defensa 6-0 y 5-1
23. ¿Qué es un tiro en suspensión en el balonmano y cómo se ejecuta correctamente?
24. ¿Qué es un bloqueo en el balonmano y cuál es su objetivo?
25. ¿Cuál es la función del portero en el balonmano y qué habilidades debe tener?
26. ¿Cuáles son las principales reglas de seguridad a seguir durante un partido de balonmano?
27. ¿Cuál es la diferencia entre un golpe de centro y un saque de centro en el balonmano?
28. ¿Cuál es la importancia de la táctica y la estrategia en el balonmano y cómo pueden influir en el resultado del partido?
29. ¿Cuál es el origen del balonmano y en qué país se originó?
30. ¿Cuántos jugadores componen un equipo?

CAPACIDADES CONDICIONALES

1. ¿Qué son las capacidades condicionales y por qué son importantes en la actividad física?
2. ¿Cuál es la diferencia entre fuerza máxima, fuerza explosiva y fuerza resistencia?

3. Menciona dos ejercicios que ayuden a mejorar la resistencia aeróbica y dos para la resistencia anaeróbica.
4. Explica cómo se puede desarrollar la velocidad en un entrenamiento.
5. ¿Por qué es importante la flexibilidad y cómo se puede mejorar?
6. ¿Cómo influye la alimentación en el desarrollo de las capacidades condicionales?
7. ¿Qué tipo de deportes requieren mayor desarrollo de la fuerza? Menciona al menos tres.
8. ¿Cómo se puede evaluar la resistencia en una clase de educación física?
9. Explica la diferencia entre velocidad de reacción y velocidad de desplazamiento.
10. Menciona una rutina básica para mejorar la flexibilidad en todo el cuerpo.