

Actividades a realizar por los alumnos que han suspendido en el Segundo Trimestre la asignatura Educación Física.

En primer lugar, espero que tanto vosotros como vuestras familias estéis bien, en estos tiempos extraños y duros para todos. Daros todo el ánimo y la fuerza necesaria para superar esta etapa de nuestras vidas.

En segundo lugar, pero mucho menos importante, os remito lo que deberíais hacer para aprobar la asignatura en el Segundo Trimestre.

INSTRUCCIONES: cada uno de vosotros debéis hacerme llegar a mi correo electrónico (jonariveiro@gmail.com) las actividades correspondientes a vuestro curso. Acepto cualquier forma o método de entrega (cada uno dentro de sus posibilidades), incluso una foto de un folio en el que realicéis la actividad con bolígrafo.

Un saludo y mucho ánimo! Gracias por vuestro tiempo.

ATAQUE O DEFENSA

El balonmano | Colectivamente, pero ¿de ataque o de defensa?

Las siguientes frases se refieren a acciones colectivas del juego de balonmano. Arrastra cada una de ellas a su columna correspondiente según sean de ataque o defensa.

Dificultar las acciones de los atacantes cerrando espacios e impidiendo lanzamientos.	Ayudar, si es posible, a los compañeros que hayan cometido algún error en el marcaje.	Desmarcarse para dar opciones de pase al portador del balón.	Mantener un dinamismo constante para que los compañeros tengan varias opciones de pase.
Saber moverse para ocupar espacios eficaces para recibir y apoyar o para lanzar.	Saber defender en inferioridad numérica en caso de que la ayuda no llegue.	Dificultar al máximo las acciones de los atacantes creando dudas.	Alternar continuamente las acciones.
Ocupar racionalmente los espacios para que el equipo no se concentre cerca del balón.			

ATAQUE

DEFENSA

OBJETIVOS EN CADA FASE

| Balonmano | ¿Qué objetivos se persiguen en cada fase?

Relaciona mediante flechas ambas columnas de modo que los objetivos se correspondan con la fase correcta.

Recupera el balón cuanto antes.	●	
Lanza a portería para conseguir gol.	●	
Ocupa y cierra los espacios posibles de lanzamiento a los atacantes.	●	
Impide el lanzamiento a portería y que nos metan gol.	●	● DURANTE EL ATAQUE
Mantiene la posesión del balón.	●	
Evita la progresión del equipo contrario dificultando al máximo sus acciones.	●	● DURANTE LA DEFENSA
Consigue una buena zona de lanzamiento para algún jugador y pasa el balón.	●	
Progresar transportando el balón hacia la portería superando la oposición del equipo contrario.	●	

QUÉ PODEMOS Y QUÉ NO PODEMOS HACER

| El balonmano | ¿Qué podemos y qué no podemos hacer?

Arrastra a cada columna las acciones siguientes, según se puedan hacer o no en el balonmano.

Dar tres pasos con el balón en la mano.	Salirte del terreno.	Si eres portero, estar dentro de las áreas de portería.	Mantener el balón mucho tiempo en las manos, sin jugar con él.
Moverse libremente por todo el terreno de juego menos por las zonas limitadas.	Lanzar el balón.	Quitar el balón con la mano abierta.	Empujar, agarrar, golpear,...
Botar, cogerlo y botar otra vez el balón.	Impedir el avance de los contrarios con el tronco del cuerpo.	Quitar el balón de forma violenta.	

SE PUEDE HACER

NO SE PUEDE HACER

PRIVILEGIOS DEL PORTERO

| El balonmano | Privilegios del portero |

Señala verdadero o falso según sean acciones que puede realizar sólo el portero y no el resto de jugadores.



1. Puede lanzar con ambas manos.

2. Puede llevar indumentaria diferente.

3. Puede tocar el balón con el pecho.

4. Puede desplazarse por todo el campo.

5. Puede tocar el balón con el pie.

6. Puede hablar a sus compañeros cuando estime oportuno.

7. Puede beber agua cuando necesite.

8. Tiene un área delimitada donde solo puede estar él.

COMPROBAR