



**TALLER**

**HANDBALL**

**E.N.V.M.**

**2020**

**ENTRADA EN CALOR**

**MATERIALES:**

- 6 ELEMENTOS PARA USAR DE REFERENCIA (CAJAS, ELEMENTOS PLÁSTICOS, MEDIAS, ETC)

DISTRIBUIMOS LOS MATERIALES POR EL ESPACIO DONDE VAMOS A JUGAR, LO MAS SEPARADOS QUE SE PUEDA.

LE COLOCAMOS UN NUMERO A CADA UNO Y COMENZAMOS A DESPLAZARNOS SIGUIENDO EL ORDEN DE LOS NUMEROS 1,2,3,4, ... Y ASI POR TODOS LOS ELEMENTOS.

AHORA CAMBIAMOS LA FORMA DE DESPLAZARNOS Y NO PODEMOS UTILIZAR LA MISMA EN NINGUNA PARTE DEL RECORRIDO, **EJ.** DEL 1 AL 2 VAMOS CAMINANDO, DEL 2 AL 3 LO HACEMOS CORRIENDO HACIA ATRÁS, DEL 3 AL 4 SALTANDO CON LOS DOS PIES Y ASI HASTA TERMINAR TODO EL RECORRIDO.

VAMOS A REALIZAR POR LO MENOS 3 VUELTAS Y EN CADA UNA DE ELLAS DEBES CAMBIAR LAS FORMAS DE DESPLAZARTE.

A JUGAR !!!!

# ACTIVIDADES

## Materiales:

- 6 como mínimo. Objetos de plástico; botellas, sifones de soda vaciados, latas, etc(tratar que sean de la forma de una botella)
- 1 silla o banco
- Una pelota, bollo de papel con cintec o agarramos un par de medias y hacemos una pelota. (Lo único importante, que esa pelota del material que sea, es importante que el alumno/a pueda agarrar con una mano)

## Desarrollo:

Jugaremos a lanzarle a las botellas u objetos de plástico. El objetivo siempre es “tratar” de tumbar la mayor cantidad de botellas.

**IMPORTANTE:** el lanzamiento siempre tiene que ser con una mano.

Nos ubicamos a una distancia de 5 o 6 pasos largos de las botellas.

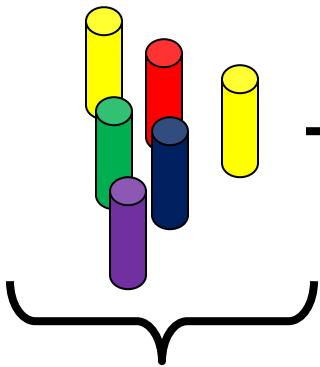
Luego tomamos la pelota y lanzamos.

En lo único que se modifica en el juego, es la posición del lanzamiento:

1. Parados
2. Sentados, piernas adelante o en la silla
3. Arrodillados
4. Apoyando solo un pie.

Otras variantes que podemos agregar es la altura y ubicación de las botellas u objetos de plásticos, para hacerlo más complejo.

### Armado de la actividad



**DISTANCIA DE 5 O 6 PASOS LARGO.  
(SIEMPRE LO IMPORTANTE QUE EL  
ALUMNO/A PUEDA LLEGAR A LANZAR**



#### **BOTELLAS U OBJETOS DE PLASTICOS UBICACIÓN:**

- **ARRIBA DE UNA MESA.**
- **EN EL SUELO.**
- **DISTRIBUIDAS EN LA MESA Y EN EL SUELO.**

**ENTRADA EN CALOR**

**MATERIALES:**

- 1 PELOTA QUE PIQUE DE CUALQUIER TAMAÑO  
– 4 ELEMENTOS PARA USAR DE REFERENCIA

UBICAMOS LOS 4 ELEMENTOS FORMANDO UN CUADRADO LO MAS GRANDE QUE SE PUEDA DENTRO DEL ESPACIO DONDE VAS A JUGAR.

NOS COLOCAMOS EN UNO DE LOS VERTICES Y TENEMOS QUE IR UNIENDO CADA UNA DE LAS ESQUINAS PICANDO LA PELOTA EN LA DIRECCION QUE QUIERAS (LATERAL-DIAGONAL)

CADA ESQUINA QUE VAS PASANDO LA VAS CONTANDO Y CUANDO LLEGUES A 10 AHÍ TERMINASTE UNA VUELTA

TENES QUE REALIZAR 3 VUELTAS Y SI QUERES HACER MAS LO PODES HACER !!!!

PERO ATENCION !!!! CADA VUELTA QUE REALICES DEBES IR CAMBIANDO LA FORMA DE DESPLAZARTE Y DE PICAR LA PELOTA [EJ.] VUELTA 1 (10 ESQUINAS) PICO CON LA MANO QUE MEJOR ME SALE Y LO REALIZO CAMINANDO.

A JUGAR !!!!!!!

**ACTIVIDADES**

### **Elemento:**

- Una pelota.
- Botellas de diferentes tamaños.
- Tiza o algo para marcar.

### **Desarrollo:**

- Marco dos líneas en el suelo, voy picando la pelota de una línea a la otra.
- Ahora a la ida voy picando con mano derecha y a la vuelta con la mano izquierda.
- Acomodo las botellas en el suelo separadas y le pongo puntos (las más chicas diez puntos y las más grandes cinco puntos) si tengo espacio marco una línea a seis metros y lanzo detrás de la línea, la pelota para tumbar las botellas y sumo los puntos hasta llegar a cincuenta.
- Dibujo cuatro aros en una pared les pongo puntos a los aros, empiezo picando la pelota, la agarro, hago los tres pasos y lanzo detrás de la línea a embocar en los aros