

A stylized yellow silhouette of a handball player in a dynamic, jumping pose, holding a yellow ball above their head. The silhouette is positioned behind the text.

TALLER
HANDBALL

E.N.V.M.
2020

Queridos estudiantes:

Los profes del taller de handball les queremos agradecer por haber participado y realizados las actividades propuesta.

Sabemos que es un año especial, pero pudimos afrontarlo siempre con una buena actitud, ganas de jugar, divertirse y lo más importante compartiendo con la familia.

Los esperamos el año que viene, para poder seguir JUGANDO y DIVIRTIENDOSE en el taller de handball.

¡¡Los extrañamos!!

Les deseamos unas felices vacaciones.

PROFE
DIEGO

PROFE
FABIAN

PROFE
BORI



ENTRADA EN CALOR

MATERIALES:

- SOGA, HILO O CABLE LARGO.

DESARROLLO:

- COLOCAMOS EN EL SUELO LA SOGA ESTIRADO DE CUALQUIER FORMA
- ACTIVIDAD N° 1:
CORREMOS BORDEANDO TODO SU RECCORIDO DE DISTINTAS MANERAS Y 1 VUELTA PARA CADA FORMA: DE FRENTE, DE ESPALDAS, DE COSTADO, LEVANTANDO LAS RODILLAS, SALTANDO CON LOS DOS PIES JUNTOS , ETC
- ACTIVIDAD N° 2:
AHORA DEBEMOS SALTAR DE UNA LADO HACIA EL OTRO DEL ELEMENTO QUE TENEMOS EN EL SUELO
LO REALIZAMOS UNA VUELTA CON CADA ACCION COMO POR EJ.: CON LOS DOS PIES JUNTOS, CON UN PIE, ALTERNANDO UN PIE Y EL OTRO, ETC

iiiiA JUGAR !!!!

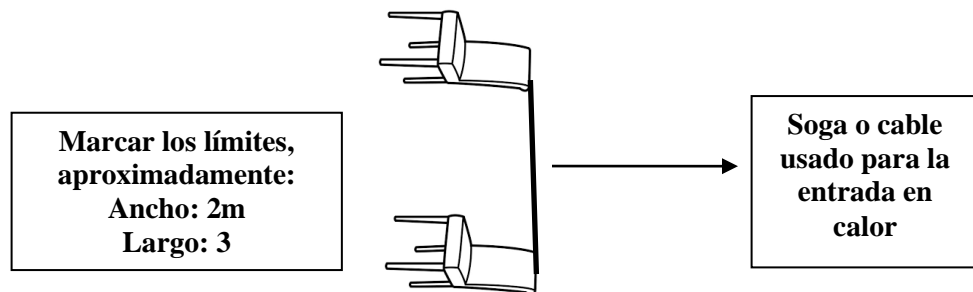
ACTIVIDADES

Materiales:

- 1 Bollitos de papel o pelota de tenis (o parecidas).
- 1 globo
- 2 Sillas
- Soga o cable largo.

Desarrollo:

JUEGO:



DESCRIPCIÓN:

- Con otro integrante de la familia jugamos a golpear con la mano la pelota y pasarla al otro lado.
- Cuando la pelota cae al suelo es punto.
- Si estoy jugando con una pelota que pica, puede utilizar solo un pique por lado.

Luego jugamos igual, pero usando un globo.

(una variante puede ser agregarle otro globo mas, jugar de a 4 integrantes)

ENTRADA EN CALOR

MATERIALES:

- SOGA, HILO O CABLE LARGO.

DESARROLLO:

- COLOCAMOS LA SOGA FORMANDO DOS CIRCULOS SEPARADOS: O O

- REALIZAMOS UN RECORRIDO ALREDEDOR DE LOS MISMOS FORMANDO UN 8

CADA 8 QUE SE FORMA SE DEBERA CAMBIAR LA MANERA DE EJECUTARLO EJ.: TROTANDO, SALTANDO, DE FRENTE, DE ESPALDAS, CON LATERALES, ETC.

- AHORA CON UNA CARRERA PREVIA DEBEMOS SALTAR PICANDO CON 1 PIE DENTRO DE UN CIRCULO Y CAER DENTRO DEL OTRO CON EL MISMO PIE

LO HACEMOS CON EL OTRO PIE

LO HACEMOS CON LOS PIES JUNTOS

PICO CON 1 PIE Y CAIGO CON EL OTRO

PICO CON 2 PIES Y CAIGO CON 1

PICO CON 1 Y CAIGO CON LOS 2

ASI TODOS LA FORMAS QUE QUIERAS Y QUE TE SALGAN

¡¡¡¡A JUGAR !!!

ACTIVIDADES

MATERIALES:

- Pelota
- 2 remeras (viejas o que se pueda ensuciar)

JUEGO N°1

- Sacar la cola de zorro a un integrante de la familia. El alumno con balón realiza dribling y le tiene que quitar la cola de zorro a un integrante de la familia. Cuando lo saco cambio los roles.
- Quemado de tres participantes. El alumno al medio y dos integrantes de la familia enfrentados le tiran a pegar dela cintura para abajo, cuando le pegan cambian los roles.
- Hacer picar en el círculo. Dibujo un círculo o colocó un aro en el suelo en el medio de dos participantes, tienen que hacer pases con pique y que la pelote bote adentro del aro.

¡¡¡¡¡A JUGARRRRRR!!!!!!