



Pauta Trabajo N°2

CURSO: 6to Básico	FECHA: 27- 03 – 2019
UNIDAD: 1°	CONTENIDO: Deportes Grupales (Handbol)

Trabajo.

- Se trabajará el lanzamiento de handbol. Para esto necesitaremos un balón artesanal y algunas botellas que sirvan como blancos a los cuales lanzar. Deberá practicar los lanzamientos: Superior, clásico y bajo, tratando de darle a las botellas o blancos que se hayan determinado.
- La correcta postura del lanzamiento es la siguiente:
 - Se posiciona de costado a los objetivos a derribar.
 - Pie contrario a la mano del balón adelantado.
 - Mano con balón estirada por atrás del cuerpo con el codo flexionado en 90°.
 - Giro de tronco para dar impulso y lanzar el balón.

Rubrica para evaluación.

- Realizar un balón de trapos, que como mínimo tenga el tamaño de tu mano empuñada. (Puede ser con calcetines rellenos de bolsas, trapos, hojas, etc.)
- Hacer un video donde se muestren los tres lanzamientos.
- El video debe poseer una presentación (Saludo, fecha, nombre y curso)
- Debe tener una duración mínima de un minuto
- Se debe realizar con el uniforme escolar (Mínimo polera para Ed. física)



Ejemplos.

Explicación de lanzamiento:



Tipos de lanzamiento:



Balón de trapo/calcetines:

