

PRÁCTICO DE HANDBALL

GRUPOS: N° 1-11 de handball masculino y femenino del ciclo básico, "primer año"

A) saltos de estrella 5x20. saltos

-flexiones 4x15

-abdominales 6x20

-desplazamiento laterales 6 vueltas de 20 segundos cada uno

-Burpees 5 vueltas de 15 segundos cada vuelta

-sobre un escalón realizar saltos cortos con las piernas juntas 6 vueltas de 20 segundos cada una..

Grupo N°1 de handball masculino: series de 10 y cantidad 50

Grupo N° 11 de handball femenino: series de 10 y cantidad 30



CUESTIONARIO:

1-¿En qué país de Europa se originó el handball o balonmano?

2-¿En qué año se cambió la modalidad de handball de 11 a handball de 7?

3-¿En qué año participó por primera vez en las olimpiadas?

4-¿En qué año se empezó a jugar en nuestro país?

5-¿En la actualidad qué entidad a nivel nacional desarrolla, fomenta y realiza las competencias federadas?

PROFESOR DE HANDBALL: JULIO CESAR SARAPURA.