



Colegio Aurora
de Chile
CORMUN RANCAGUA

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD



Curso: 5°

Profesores: Carla González C. – Gonzalo Aránguiz

Fecha: 13 al 16 de Octubre del 2020

Semana #28

RUTA DE APRENDIZAJE

Recordar
Normas de
la Clase.

Conocer y
socializar
Objetivo de
la clase.

Conocer y
socializar
deporte.

Conocer y
socializar
actividades
a realizar

Desarrollar
clase en el
hogar.

LINEAMIENTOS DE LA ASIGNATURA

- » **Debes tener una botella con agua, para hidratarte durante la clase.**
- » **Busca un espacio adecuado para realizar la clase, libre de obstáculos.**
- » **Debes utilizar ropa adecuada, para realizar la clase sin dificultades.**
- » **Recuerda tomar las medidas higiénicas correspondientes después de la clase.**

OBJETIVO DE LA CLASE

- » **Conocer fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del Handbol y desarrollar en su hogar una rutina de ejercicios intramuros.**

LAS POSICIONES



El entrenador puede hacer todos los cambios de jugadores que quiera, porque no hay un límite para ello, y sin avisar al árbitro, siempre y cuando se realicen por la zona de cambios.

Los laterales.

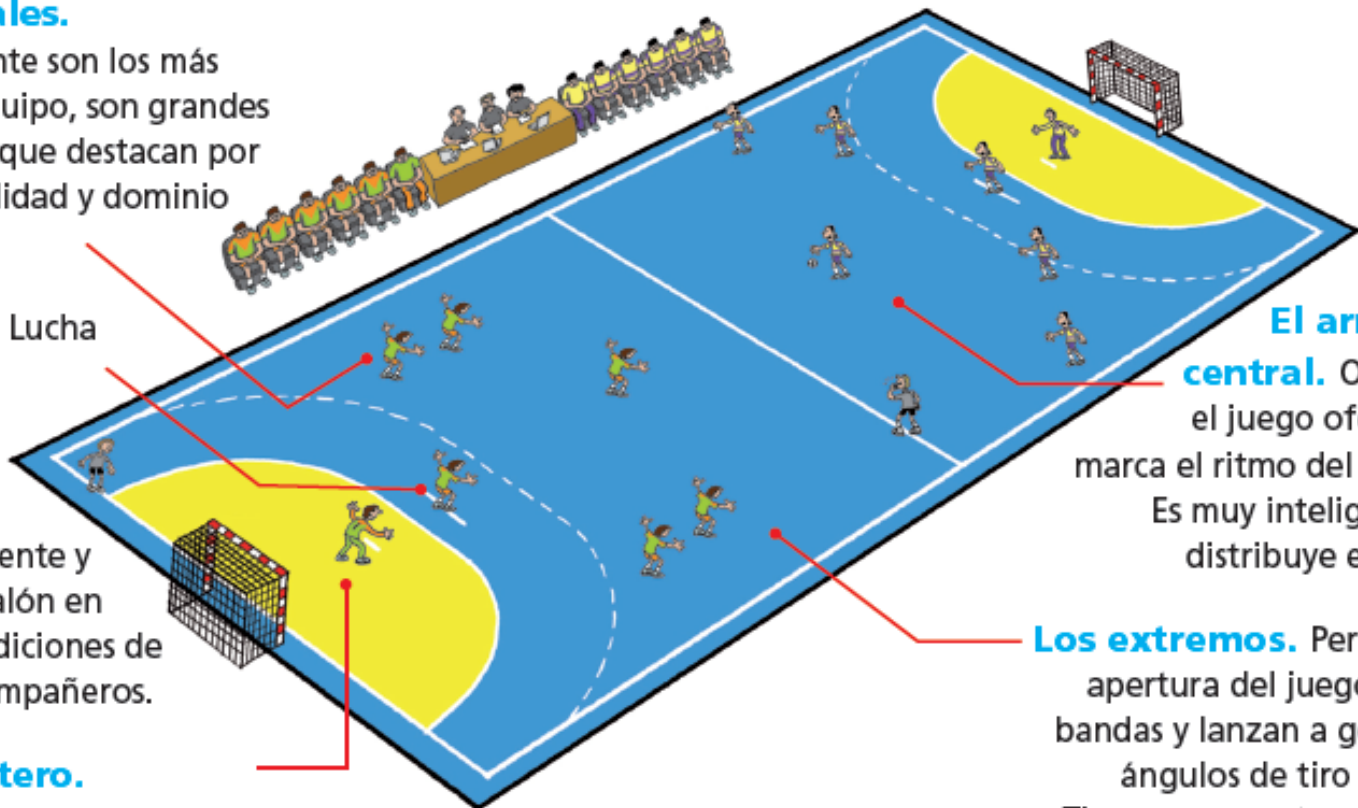
generalmente son los más altos del equipo, son grandes lanzadores que destacan por su gran agilidad y dominio del balón.

El pivote.

Lucha contra la defensa rival, abre huecos constantemente y facilita el balón en buenas condiciones de gol a sus compañeros.

El portero.

Defiende la portería bloqueando el balón con su cuerpo. Es el primer defensor y, a la vez, el primer atacante. Tiene grandes reflejos y es muy valiente, porque a veces hasta con la cara evita el gol.



El armador central.

Organiza el juego ofensivo y marca el ritmo del ataque. Es muy inteligente, él distribuye el juego.

Los extremos. Permiten la apertura del juego por las bandas y lanzan a gol desde ángulos de tiro difíciles. Tienen gran potencia en las piernas, son los más rápidos y son muy buenos saltadores.

AREA DE PORTERÍA

BUENO... AUNQUE SI ENTRA SALTANDO DESDE AFUERA Y EN EL AIRE DISPARA A GOL, SI SE VALE.



Y si es el defensa el que entra al área de gol, se cobra un tiro libre, pero si el defensa impide una clara ocasión de gol, el castigo es un lanzamiento de siete metros.

EL PORTERO ES EL ÚNICO JUGADOR QUE PUEDE ESTAR EN EL ÁREA DE PORTERÍA

NO SE VALE QUE NINGÚN OTRO JUGADOR INGRESE AL A'REA DE GOL, Y SI SE METERE COMETE FALTA.

ÁREA DE PORTERÍA

POR ESO, SE CONSIDERA QUE UN JUGADOR INGRESA AL A'REA DE GOL, CUANDO LA TOCA CON CUALQUIER PARTE DE SU CUERPO.



Si un jugador del equipo que ataca entra al área de gol con el balón, o sin balón pero tomando ventaja, la falta se cobra con un saque de arco.

Quando un equipo ataca se ponen como en un abanico abierto para poder pasarse el balón más fácilmente, y cuando defiende se ponen juntos formando una barrera y alzan las manos para evitar que les anoten gol.



Amonestación.

Tarjeta amarilla. Es una advertencia al jugador de que si vuelve a cometer cualquier otra falta se le castigará con una exclusión.

Golpe franco.

Equivale a una falta que el árbitro considera que se debe ejecutar desde la línea discontinua de nueve metros, llamada también de golpe franco.



Descalificación.

Tarjeta roja. Cuando el árbitro la muestra, el jugador debe abandonar el juego, y el equipo se queda en inferioridad numérica por dos minutos, pasado ese tiempo puede entrar a la cancha otro jugador.

Exclusión.

Se castiga por su falta al jugador, sacándolo de la cancha de juego por dos minutos. Cuando pasan los dos minutos el jugador vuelve a entrar al juego de nuevo. Durante esos dos minutos el equipo juega en inferioridad numérica.





Expulsión.

Sólo se da en casos de agresión, o cuando un jugador llega a tener tres exclusiones. El jugador expulsado no puede ser sustituido por otro jugador.



- El tiempo máximo que el jugador puede tener el balón controlado en sus manos es de tres segundos.
 - Con el balón en las manos el jugador sólo puede dar tres pasos.
 - Si un jugador bota el balón y luego lo coge, ya no puede volver a botarlo, tiene que pasarlo o lanzar a portería.
 - No se vale lanzar el balón contra un adversario.
- Está permitido hacer rodar el balón sobre el piso repetidamente con una mano y luego agarrarlo.
 - Se puede pasar el balón de una mano a otra, pero sin perder el contacto con el balón.



- El equipo que tenga el balón en su poder y que no se decida a atacar o que se le note pasividad, no puede seguir en posesión del balón que se le pasará al otro equipo.
- Es válido jugar el balón mientras se está arrodillado, sentado o acostado en la cancha.
- El juego continúa si el balón toca al árbitro que está dentro de la cancha.

VAMOS A VER ALGUNOS TIPOS DE PASES Y EL ESPECTACULAR LANZAMIENTO EN SALTO. ¡CHECA!



Pase por arriba.



Pase por debajo del hombro.



Dribble.



Pase con rebote.



Pase por la cintura.

TIPOS DE PASES

LANZAMIENTO

Lanzamiento en salto

- El lanzamiento en salto tiene tres momentos: la carrera, el salto y el lanzamiento del balón hacia la portería.
- El jugador no puede pisar el área de gol, por eso debe saltar justo antes de entrar a ella.
- Mientras se va elevando o cayendo en el aire ya dentro del área de gol, lanza con fuerza el balón hacia la portería para intentar meter gol.
- Después de lanzar el balón desde el aire, ya puede pisar o caer dentro del área de gol sin que cometa falta.



SEÑALES VISUALES DEL ÁRBITRO



Invadir el área de portería.



Dar más de tres pasos o retener el balón más de tres segundos.



Agarrar, abrazar o empujar.



Golpear.



Amonestación (amarilla).



Descalificación (roja).



Exclusión (dos minutos).



Expulsión.



Gol.

Sabías que...



El balón alcanza hasta 100 km./h. en un lanzamiento.



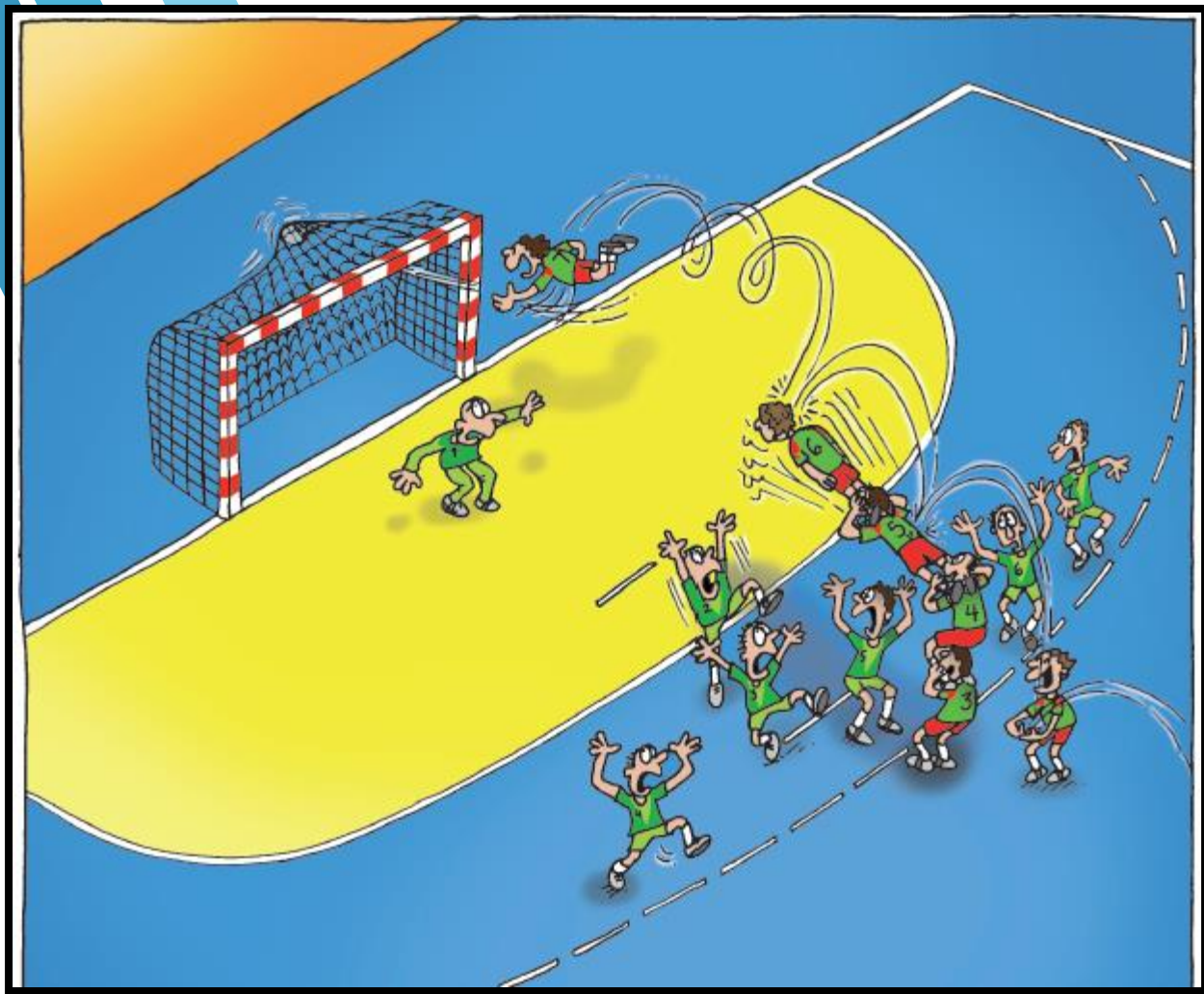
En el juego siempre debe haber un portero.

En la primera parte del siglo XX el Balonmano se jugaba en un campo de fútbol y entre equipos de 11 contra 11.

Un jugador que está sangrando o que tenga sangre en su cuerpo o ropa, no puede estar en la cancha de juego.



Cuando el jugador salta para lanzar el balón a gol, se eleva casi un metro del piso.



Actividad: Ejercicio en casa

Materiales:

- » **Una silla o piso**
- » **Un lugar que permita ejecutar los ejercicios sin dificultad.**



Rutina de ejercicios en casa ¹⁶

› **Movilidad Articular**

› **Half Burpees**

› **Sentadillas**

› **Plancha extendida**

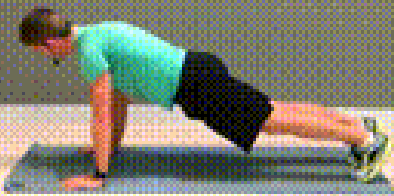
› **Vuelta a la calma**

**3 series de 10
repeticiones**

**3 series de 15
segundos**

**DEBES DESCANSAR POR UN MINUTO,
CADA VEZ QUE TERMINES UN EJERCICIO.**

HALF BURPEES



PLANCHA



SENTADILLA



¡BUEN TRABAJO!

