



Educación física y salud

PROFESOR: GASTÓN CERDA

SEMANA 27

LINEAMENTOS DE LA ASIGNATURA

- Mantén cerca una botella con agua para hidratarte en todo momento
- Busca un espacio que te permita realizar la clase sin arriesgarte a sufrir un accidente
- Utiliza ropa cómoda

Ruta de aprendizaje

Inicio de la clase,
recordar
normas de
clases virtuales

Conocer y
comprender
el objetivo de
la clase

Conocer las
actividades a
realizar

Desarrollar la
clase

Analizar lo
aprendido en
la clase

Objetivo de la clase

Conocer el deporte handbol, sus principales reglas y sus características, realizando ejercicios de familiarización.

Instrucciones para el trabajo de hoy

- ▶ Debes tener tu balón artesanal que construiste la clase pasada
- ▶ Utiliza ropa cómoda
- ▶ Necesitaras un espacio despejado para poder realizar la actividad

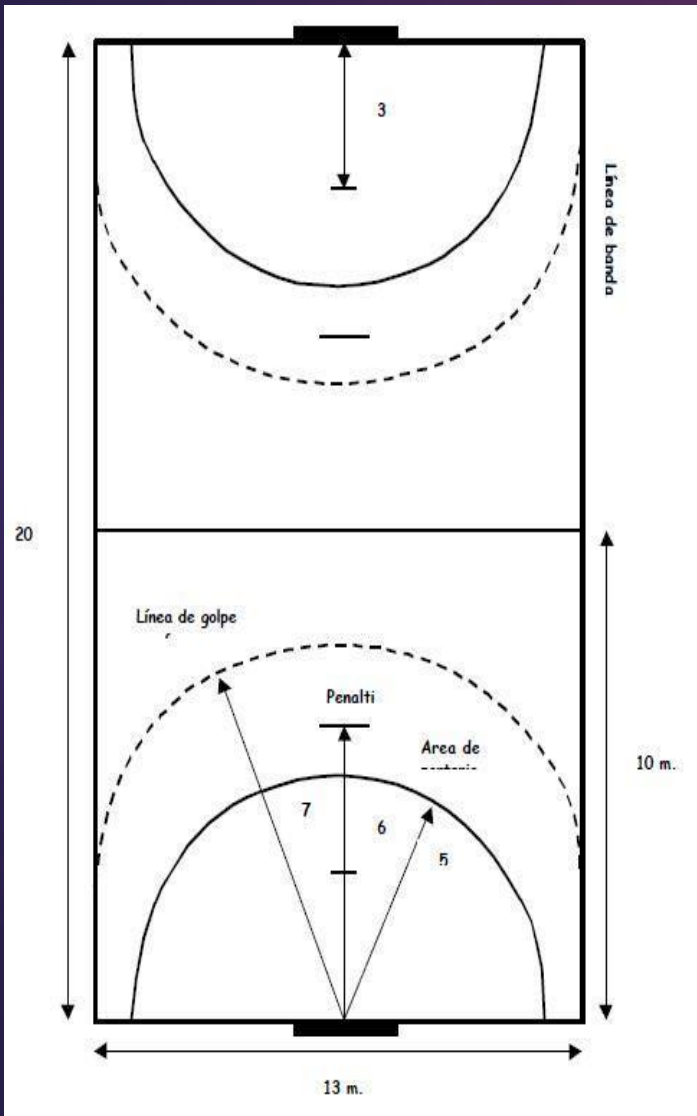
Handbol o Balonmano



Medidas de la cancha

Mini balonmano: 20x13 metros

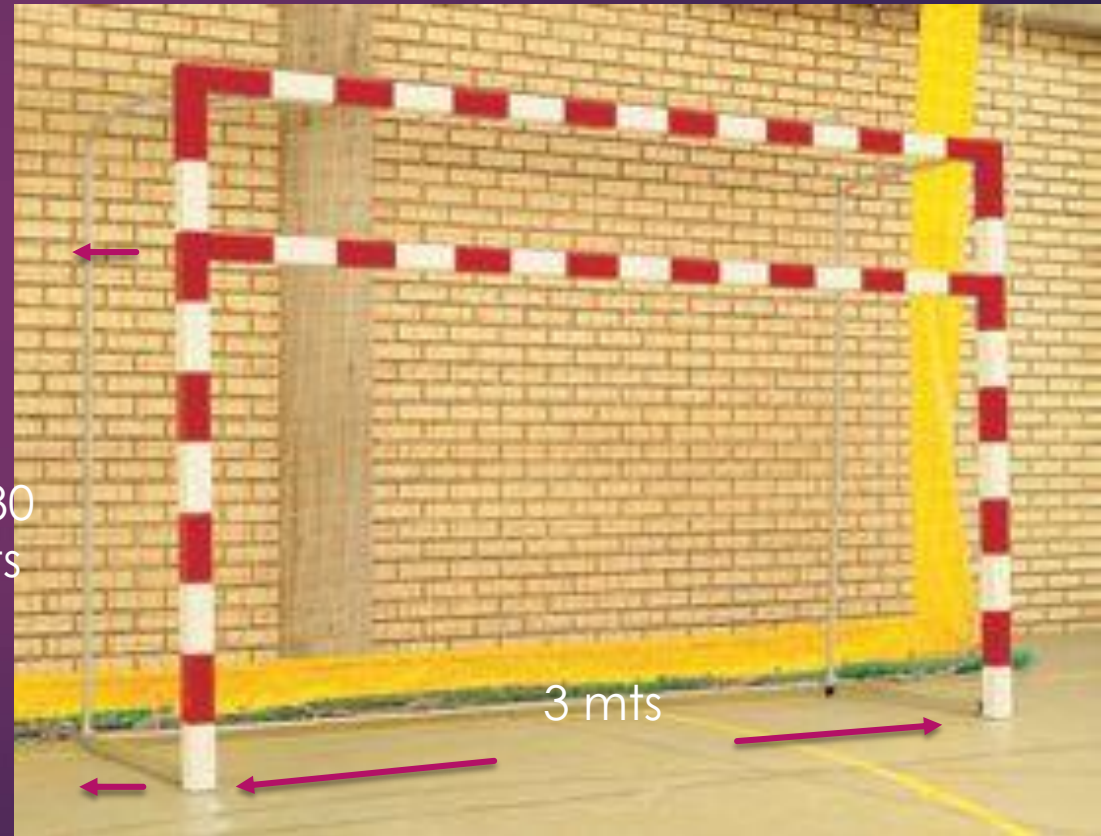
Balonmano: 40x20 metros



Medidas del arco

Mini balonmano: 1.80x 3 metros

Balonmano: 3x2 metros



- **LOS JUGADORES**

Para participar en los torneos, se solicita un mínimo de 7 y un máximo de 10 jugadores inscritos. En el campo solamente pueden jugar a la vez 1 PORTERO y 4 JUGADORES. Todos los inscritos podrán jugar de portero o jugador de campo, pero el portero se cambiará de camiseta (otro color). Es obligatorio que en cada período actúe un portero diferente. Igualmente todos los jugadores inscritos en acta tienen que jugar 10 minutos seguidos, como mínimo. ¡Los equipos pueden ser mixtos, niños y niñas!



- **DURACIÓN DEL PARTIDO**

El partido se divide en 2 partes, que a su vez se subdividen en **2 períodos de 10 minutos de juego**, con 2 minutos de descanso entre ellos y 6 minutos entre parte y parte.



Disponen de todo este tiempo para disfrutar y pasarlo bien con sus compañeros. Pensar que el resultado es lo de menos; lo que realmente importa es conocer bien las reglas.

- **SE PERMITE**

Siempre pueden dar **3 pasos sin botar el balón**, pero solo 3, después deben pasar a un compañero, botar o lanzar al arco contrario. Si el árbitro señala falta al cometer una infracción, no duden en preguntarle el motivo, pero correctamente y sin protestar. Podes aguantar el balón, sin botarlo ni dar pasos, como máximo 3 segundos. Igualmente se permite cambiar el balón de mano sin perder el contacto con ella.



► **EL GOL**

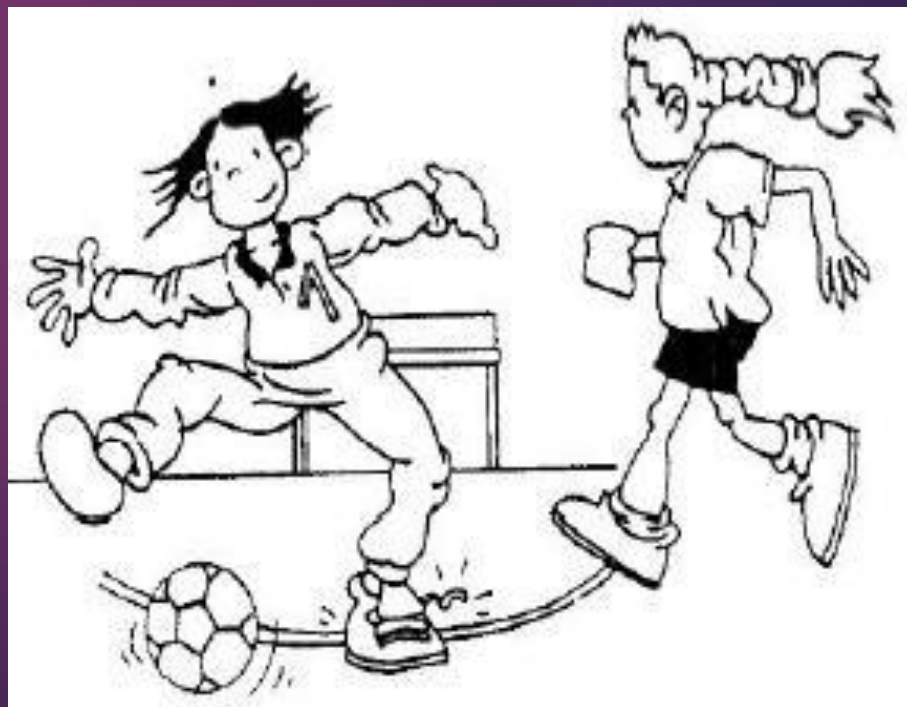
Cualquier jugador, incluso el arqueo, puede marcar gol. Para conseguirlo, **el balón debe penetrar totalmente en la portería**. En el dibujo ven que el balón nº 1 y 2 no acaban de entrar, sin embargo el n 3 sí que traspasa la línea, por tanto es GOL.



Faltas

Esta prohibido penetrar en las áreas del arco (si eres jugador de campo) o salir de éstas con el balón (si eres arquero). Se penaliza con penal (la invasión voluntaria y beneficiosa de la propia área, así como salir de ella el arquero. Pasar el balón a sú propio arquero estando

adentro del área también es penal (6 metros). Tampoco se puede agarrar, empujar, golpear o patear a un jugador. Según lo peligroso de su entrada, el árbitro lo puede excluir durante **DOS MINUTOS**, por lo tanto, su equipo se queda con un jugador menos durante ese tiempo.



Actividad

- ▶ Responde las siguientes preguntas
- ▶ 1- ¿Cuál es el objetivo del mini Balonmano?
- ▶ 2- ¿Cuánto dura un partido de mini balonmano?
- ▶ 3- menciona 2 faltas que se comenten en balonmano

- ▶ En el siguiente video podrás encontrar el desafío de hoy

Link: https://www.youtube.com/watch?v=GSz_VUQiG4Y

FELICITACIONES!!!