



**Colegio Aurora  
de Chile**  
CORMUN RANCAGUA

# EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD



**Curso: 6° básico**

**Profesores: Cristian Herrera T. – Carla González C. –  
Gastón Cerda G.**

**Fecha: 14 al 18 de diciembre del 2020**

**Semana #37**

# ruta de aprendizaje



Conocer y socializar  
el objetivo de la clase.

Retroalimentar  
contenidos  
trabajados en el año.

Verificar el  
cumplimiento del  
objetivo.

# OBJETIVO DE LA CLASE

Retroalimentar los contenidos trabajados durante el año, para desarrollar la metacognición, a través de presentación de Powerpoint.



**RECORDEMOS LO APRENDIDO**



# EL HANDBOL



# ORIGEN

Sin duda, desde las más primitivas civilizaciones los hombres han usado sus manos para lanzar y atrapar objetos que les ayudaban a sobrevivir, y después inventaron juegos de lanzar y atrapar.

En la actualidad todos los historiadores del deporte están de acuerdo en que el Balonmano como hoy lo conocemos es un deporte muy joven, que se desarrolló a partir de juegos similares que se practicaban al comienzo del siglo XX. La mayoría de los historiadores atribuyen a Alemania como cuna del Balonmano.

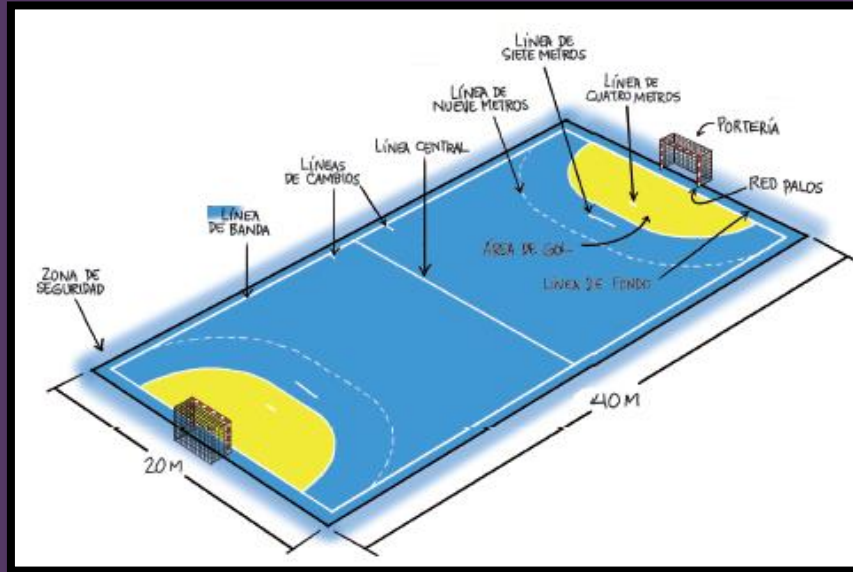
Balonmano de interior y al aire libre gozaron de la misma popularidad hasta finales de 1960. En 1965 el Comité Olímpico aprobó la modalidad de interior para que se practicara en los Juegos Olímpicos y con el nombre de "Balonmano", el cual ahora se refiere exclusivamente al Balonmano a 7.

# GENERALIDADES DEL HANDBOL

- Se enfrentan dos equipos, cuyo objetivo es meter la mayor cantidad de veces el balón en la portería contraria.
- El balón solo puede ser lanzado con la mano.
- Cada partido tiene una duración de 60 minutos, divididos en dos tiempos de 30 minutos c/u con un descanso de 10 minutos entre tiempos.
- Hay una categoría masculina y otra femenina.



# LA CANCHA



- Es un rectángulo de 40 metros de largo por 20 metros de ancho.
- Todas las líneas forman parte de la cancha.
- La línea de portería mide 8 centímetros de ancho y las demás, 5 centímetros.





# LA PORTERÍA Y EL BALÓN



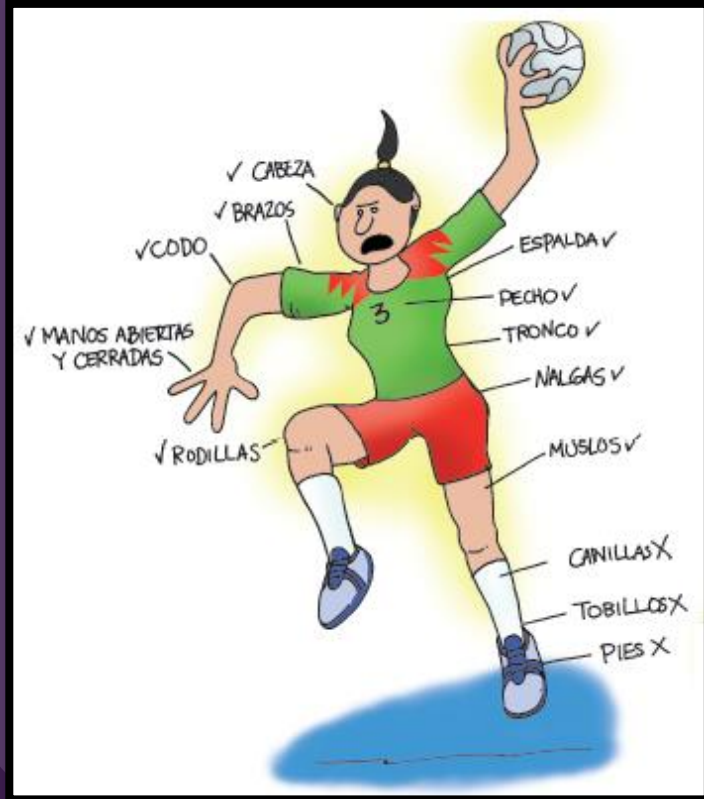
- La portería mide 3 metros de ancho por 2 metros de alto.
- Los postes o travesaños pueden ser de madera, alguna aleación o material plástico.
- Estos miden 8 centímetros de ancho y están pintados de colores, con franjas de 20 centímetros cada uno.
- Deben estar fijadas firmemente al suelo.
- Los balones tienen forma esférica y están hechos de cuero o material sintético.
- Su superficie no debe ser brillante ni resbaladiza.
- Tiene una circunferencia de 58 a 60 cm para los varones y de 54 a 56 cm para las damas.
- Su peso varía entre 425 a 475 gr para los varones y 325 a 375 gr para las damas.

# LOS UNIFORMES



- Todos los jugadores deben llevar el mismo uniforme, excepto el portero que debe usar uno distinto, para diferenciarse del resto.
- Es obligatorio el uso de calzado deportivo.
- Cada jugador lleva un número en su camiseta, desde el 1 al 20.
- Pueden utilizar coderas y rodilleras como protección.

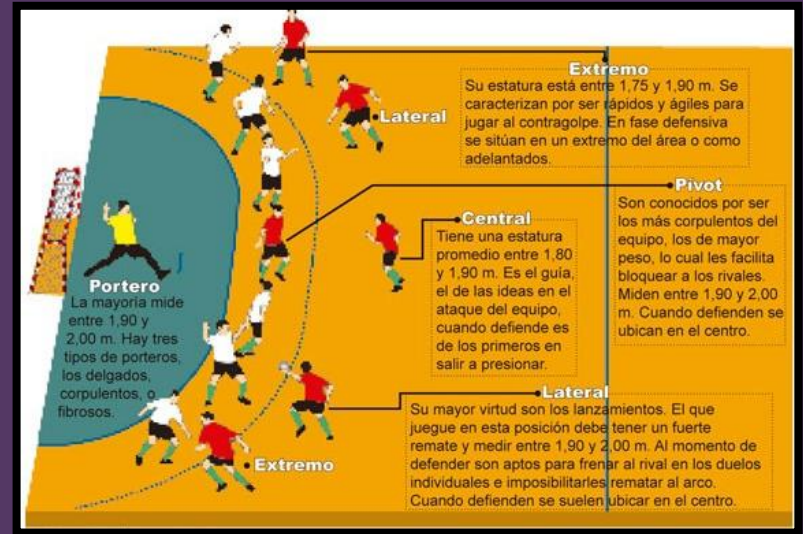
# CONTACTO CON EL BALÓN



- Los jugadores pueden tocar o hacer contacto con el balón con cualquier parte del cuerpo desde la rodilla hasta la cabeza.
- **NO** pueden tocar el balón con sus canillas, tobillos o pies.
- El portero es el único que puede tocar el balón con cualquier parte de su cuerpo, siempre que lo haga con intención defensiva.

# LAS POSICIONES DE JUEGO

- Un equipo de handbol se compone de 12 jugadores, 7 están en cancha al momento del partido, los otros 5 son suplentes.
- El entrenador puede hacer todos los cambios que quiera durante el partido, estos deben realizarse por la zona de cambios.
- Las posiciones de juego son: portero, pivot, laterales, extremos y armador central.



# LAS FALTAS



El penal se marca cuando un jugador que va a lanzar el balón y que se encuentra en una clara posición de gol, recibe una falta,

También se marca penal cuando un jugador defensor comete falta y está penetrando el área de 6 metros.



El penal se lanza desde la línea de 7 metros y el portero puede salir a defender hasta la línea de 4 metros. Los demás jugadores deben estar atrás de la línea de nueve metros.

# LAS SANCIONES

- Golpe Franco: equivale a una falta que el árbitro considera que se debe ejecutar desde la línea de 9 metros.
- Amonestación o tarjeta amarilla, es una advertencia al jugador, de que si vuelve a cometer cualquier otra falta, se le castigará con una exclusión.
- Exclusión: se castiga al jugador, sacándolo de la cancha por 2 minutos, una vez que pasa el tiempo, el jugador puede volver al campo de juego.
- Descalificación o tarjeta roja, el jugador debe abandonar el partido, su equipo queda en inferioridad numérica por 2 minutos, pasado ese tiempo, puede ingresar a la cancha otro jugador.
- Expulsión: sólo se da en casos de agresión o cuando un jugador llega a tener 3 exclusiones. El jugador expulsado no puede ser sustituido por otro.

# ALGUNAS REGLAS:

- 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 toma, ya no puede volver a botarlo, tiene que pasarlo o lanzar a portería.
- No se vale lanzar el balón contra un adversario.
- Por ningún motivo se pueden llevar puestos objetos personales que puedan dañar a los demás o dañarse a sí mismo.
- 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.
- El juego continúa si el balón toca al árbitro que está dentro de la cancha.

# ACTIVIDAD



Responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son las medidas de la cancha?
2. Nombra 3 sanciones y su significado
3. ¿Cuáles son las posiciones de juego?