



Educación física y salud

Profesor: Gastón cerda

Semana 22

Lineamientos 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

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

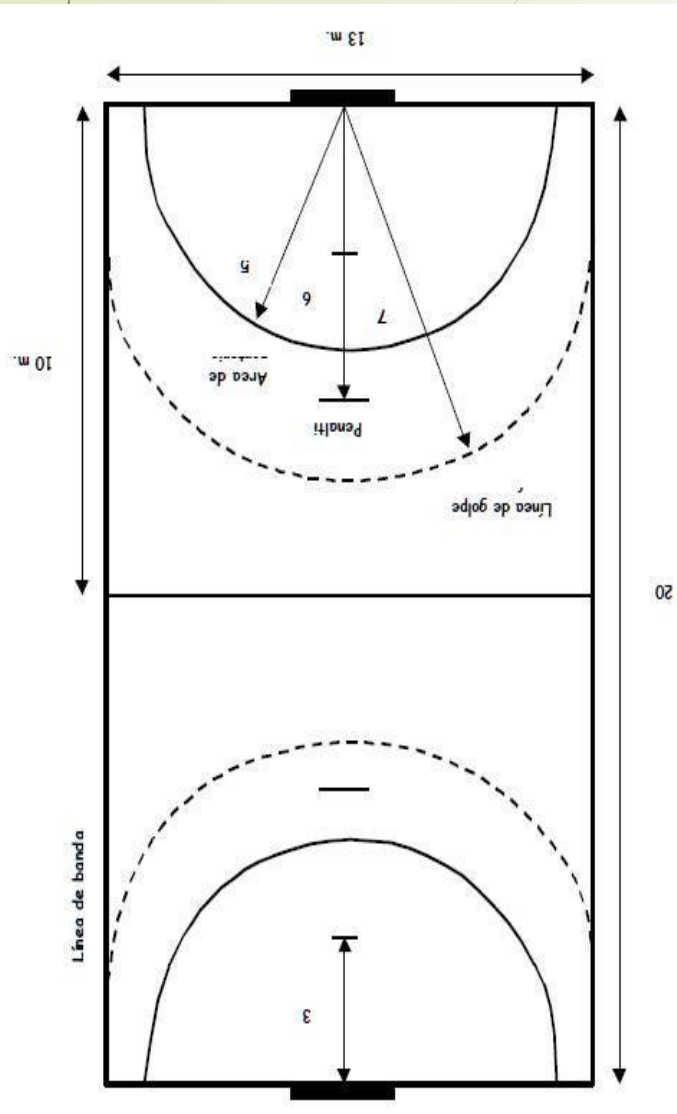
Conocer por medio de la practica el deporte de handbol aprendiendo el reglamento general y las medidas del campo de juego.

Instrucciones para el trabajo de hoy

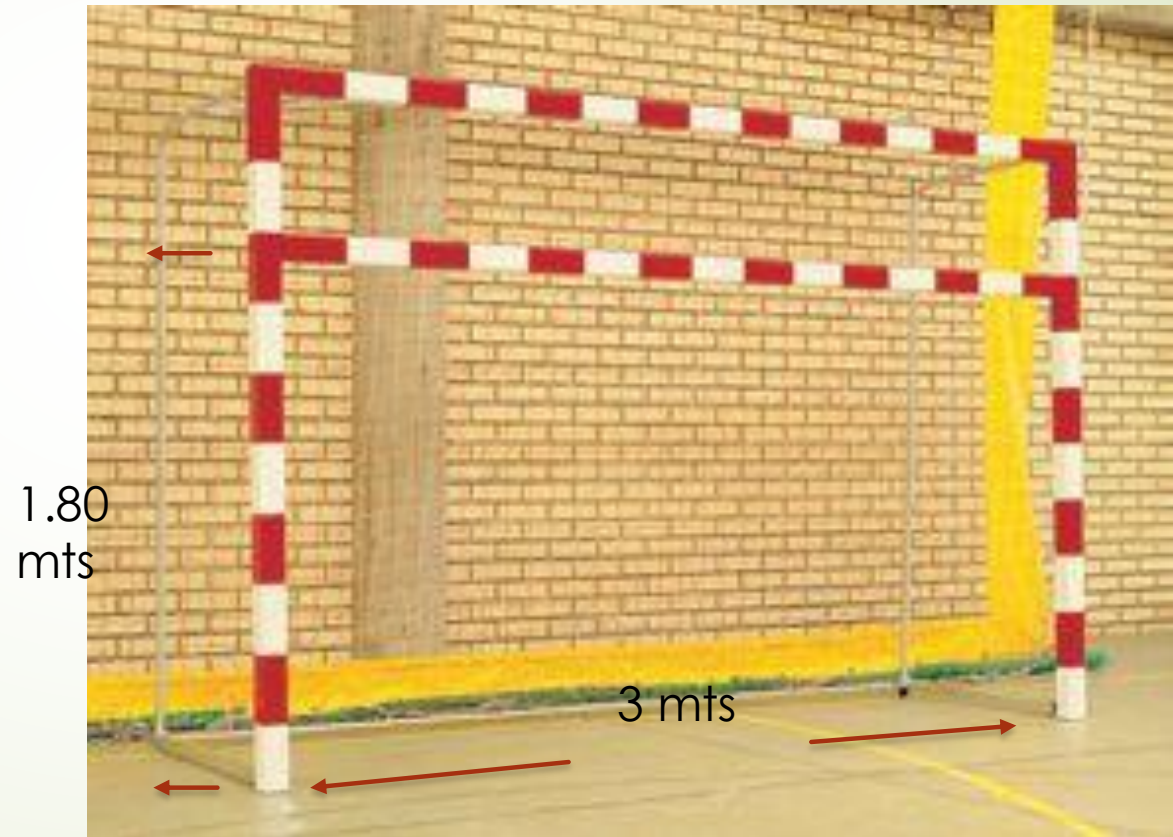
- ▶ En el siguiente link podrás ver la explicación de la clase
- ▶ Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Fh7obmZTQgk>
- ▶ Para ello es importante que tengas tu cuaderno de educación física para tomar apuntes

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 inscriptos. En el campo solamente pueden jugar a la vez 1 PORTERO y 4 JUGADORES. Todos los inscriptos 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 inscriptos 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

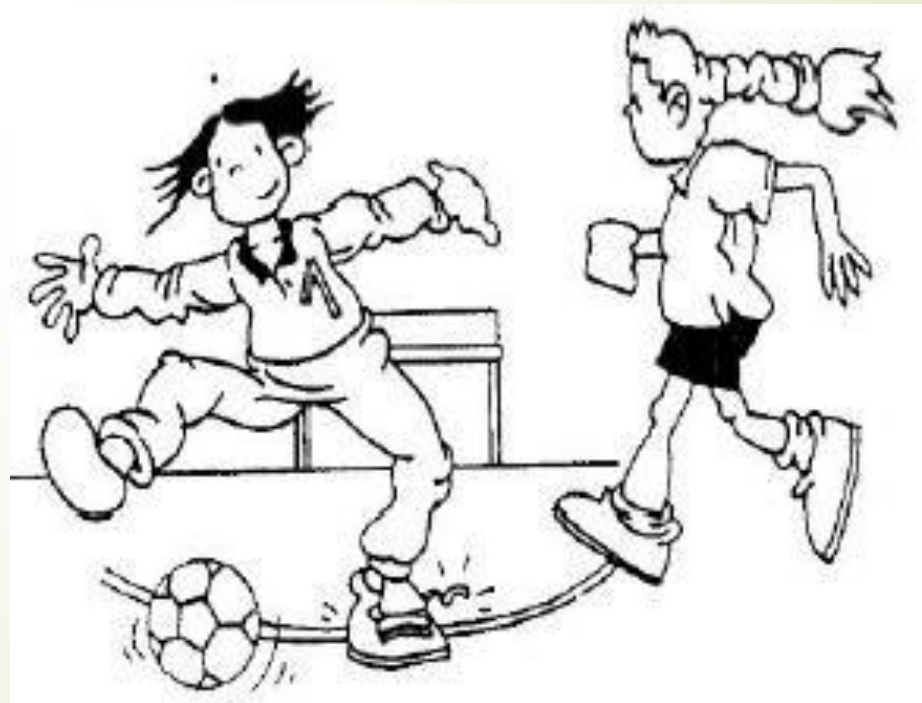
Cualquier jugador, incluso el arquero, puede marcar gol. Para conseguirlo, **el balón debe penetrar totalmente en la portería**. En el dibujo ven que el balón n° 1 y 2 no acaban de entrar, sin embargo el n 3 sí que traspasa la línea, por tanto es GOL.



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

- ▶ En el siguiente link podrás aprender a hacer tu balón artesanal
- ▶ Link: <https://www.youtube.com/watch?v=obgOGYxsy9g>

FELICITACIONES!!!