Colegio Aurora de Chile
CORMUN RANCAGUA

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Curso: 7° básico
Profesores: Gastón Cerda G. – Carla González C.
Fecha: 07 al 11 de diciembre del 2020
Semana #36

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. Su primera aparición en Juegos Olímpicos en la categoría masculina fue en 1972 en Munich, y la categoría femenina debutó en Montreal en 1976.

GENERALIDADES DEL HANDBOL

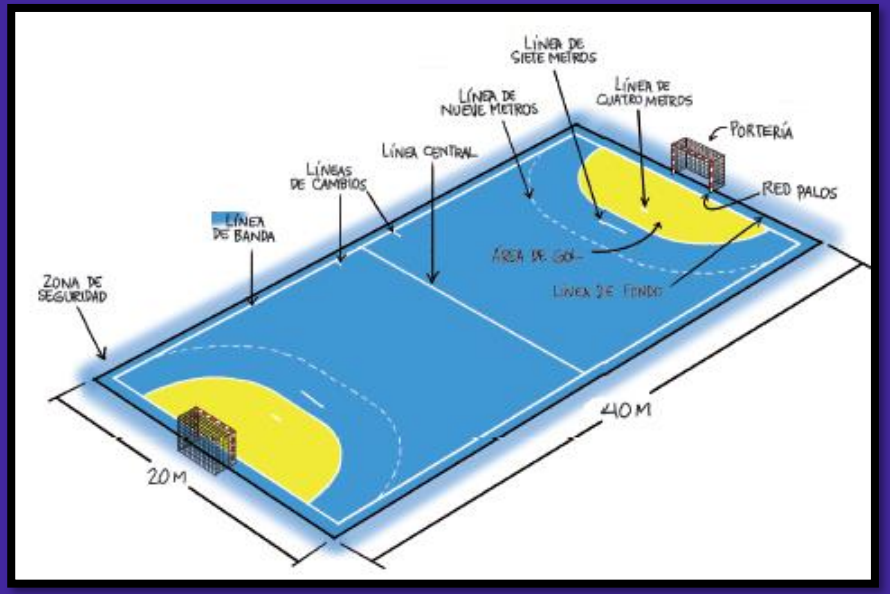
- Se enfrentan dos equipos, cuyo objetivo es meter la mayor cantidad de veces el balón en la porteria contraria.

- El balón solo puede ser lanzado con la mano.

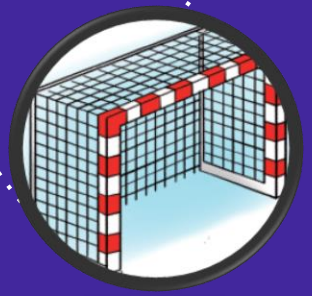
- Cada partido tiene una duración de 60 minutos, divididos en dos tiempos de 30 minutos c/u con un descanso de 10 minutos entre tiempos.

- 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

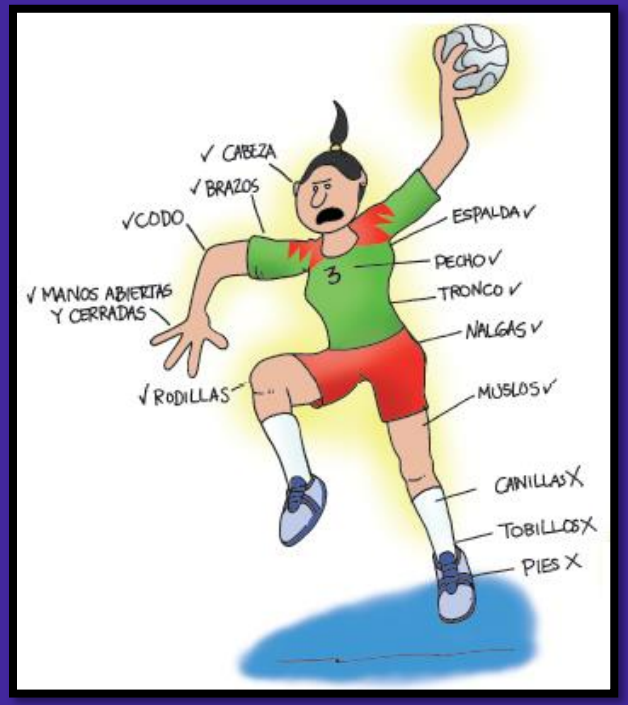
- La portería mide 3 metros de ancho por 2 metros de alto.
- Los postes o travesaños pueden ser de madera, alguna aleación o material plástico.
- Estos miden 8 centímetros de ancho y están pintados de colores, con franjas de 20 centímetros cada uno.
- Deben estar fijadas firmemente al suelo.

- Los balones tienen forma esférica y estan 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



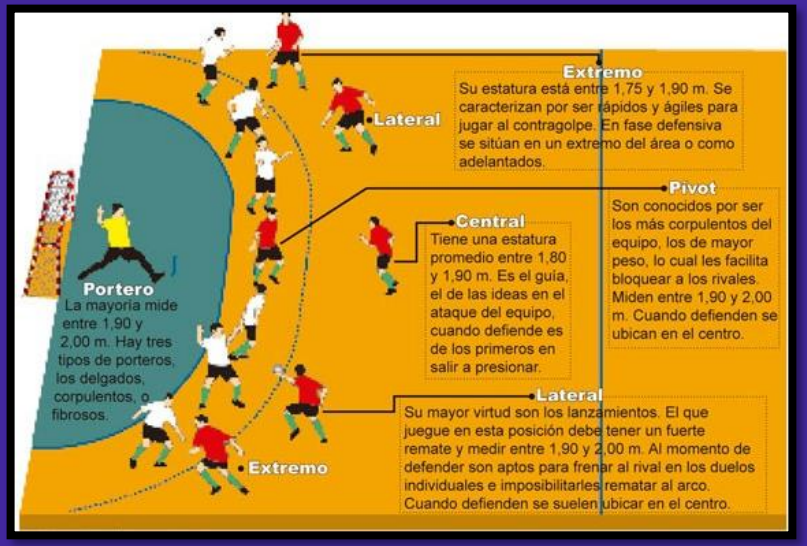
- Los jugadores pueden tocar o hacer contacto con el balón con cualquier parte del cuerpo <u>desde</u> la rodilla hasta la cabeza.
- NO pueden tocar el balón con sus canillas, tobillos o pies.
- El portero es el único que puede tocar el balón con cualquier parte de su cuerpo, siempre que lo haga con 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, sacandolo 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 tipos de faltas y en que consiste cada una.

3. ¿Cuáles son las posiciones de juego?