



Colegio San José  
Depto. ed. Física

## GUIA DE EDUCACION FISICA N°10

### **Unidad de deporte Colectivo: Hándbol o Balonmano**

Nombre:

Curso: 3° Básicos

**Objetivo:** Adquirir conocimientos en forma teórica y práctica del deporte hándbol.

**Instrucciones:** Lee atentamente la guía, responde en tu cuaderno y desarrolla los ejercicios; una vez finalizada la guía, con ayuda de tus padres, me enviarán el desarrollo de la guía a mi correo institucional [christiancass.csj@gmail.com](mailto:christiancass.csj@gmail.com), no es necesario imprimir, puedes responder en tu cuaderno sacar fotografías y enviarlas en lo posible el día 17 /06/2020

### **¿Qué es el Hándbol?**

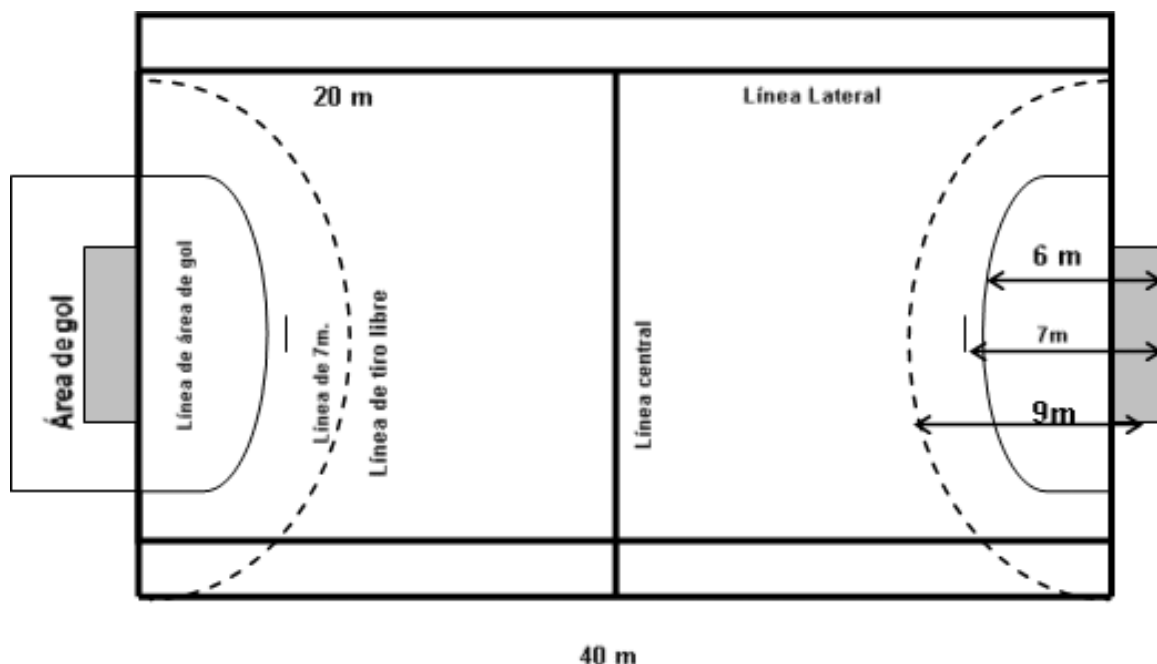
El balonmano, o hándbol es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos, se caracteriza por transportarla con las manos. Cada equipo se compone de siete jugadores (seis de campo y un portero), pudiendo el equipo contar con otros siete jugadores (o menos, o ninguno) reservas que pueden intercambiarse en cualquier momento con sus compañeros. Se juega en un campo rectangular, con una portería a cada lado del campo.

El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo, valiéndose fundamentalmente de las manos, para intentar introducirla dentro de la portería contraria, acción que se denomina gol. El equipo que marque más goles al concluir el partido, que consta de dos partes de treinta minutos, es el que resulta ganador, pudiendo darse también el empate y además es reconocido por tener muchas similitudes con el fútbol.

La técnica es moverse estratégicamente hacia el área rival, realizando pases entre los jugadores o haciendo rebotar la pelota contra el piso, mientras que los jugadores del equipo contrario deben impedir las anotaciones interceptando los pases utilizando los brazos y manos, pero nunca con los pies

## El terreno de juego

El terreno de juego es un rectángulo de 40 metros de largo y 20 metros de ancho; los lados más largos se llaman "líneas de banda" y los cortos "líneas de portería". Éste rectángulo se encuentra dividido en dos mitades, separadas por una línea central paralela a las líneas de portería.



## Reglas básicas

- La principal regla de este deporte proviene de su propio nombre: Balón-mano con excepción del portero, todos los jugadores deben manejar el balón usando sus manos. El único jugador que puede tocar la pelota con los pies es el portero, y sólo dentro del área delimitada.
- Juegan 7 jugadores en cada equipo.
- Se pueden realizar todos los cambios que se requieran.
- El juego tendrá una duración de 2 partes de 30 minutos cada una.
- No se pueden dar más de 3 pasos con la pelota sin hacer un bote o de lo contrario se cobrará falta.
- No se puede pisar la línea del área.
- Si algún defensor pisa la línea, se ordenará un penalti para el otro equipo.
- Las faltas graves son sancionadas con expulsión de 2 o más minutos del juego.

- Sí el último en tocar la pelota antes de que salga del área es el portero, será el mismo portero quien tome posición del balón en el siguiente tiro.
- Las faltas que no sean penalti no se pueden lanzar directamente a la portería.

➤ **Actividad 1**

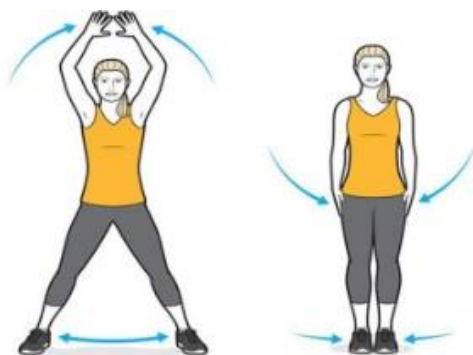
Responde en tu cuaderno.

1. ¿Qué es el hándbol?
2. ¿Cuál es el objetivo del Hándbol?
3. ¿Cuál es la medida del terreno de juego?
4. ¿Qué jugador puede tocar el balón con las manos y los pies?
5. ¿Cuántos jugadores juegan al hándbol?
6. ¿Qué pasa si un jugador da 3 pasos sin botear el balón?

➤ **Actividad 2**

Vamos a realizar ejercicios muy simples para que puedas desarrollarlos en casa y mantenerte activo.

1min. Salto estrella



1min. Rodilla al pecho



1 min. Trote estacionario



1min. Sentadillas



- Si se presenta alguna inquietud no dudes en consultar a Nuestrs correos:  
[christiancass.csj@gmail.com](mailto:christiancass.csj@gmail.com) / [argen.montecinos.csj@gmail.com](mailto:argen.montecinos.csj@gmail.com)
- En la plataforma ClassDojo se envi3 un video con juegos divertidos, te puede servir como calentamiento previo.
- Puedes tambi3n seguir en Instagram al departamento de Educaci3n F3sica: @educacionfisica\_csj y encontrar3s videos de ejercicios para mantenerte activo.

**Un fuerte abrazo y debes seguir cuid3ndote.  
Educaci3n F3sica.**