



Colegio San José  
Dep. Ed. Física

## GUIA DE EDUCACION FISICA (semana 10)

### DEPORTES DE COLABORACION Y OPOSICION HANDBALL

Nombre:

Curso: 7° Básicos

**Objetivo:** Conocer acerca del deporte colaborativo que se plantea y poner en práctica estos conocimientos.

**Instrucciones:** Lee atentamente el contenido que te presento, y luego respondes las preguntas. Luego deberás responder en una pequeña pauta y debes enviarme la foto a mi correo plazo **miércoles 17 de junio**, tendrás dos semanas para desarrollar esta guía y si estas atrasado (a) puedes ponerte al día. No es necesario que imprimas esta guía, basta con que la veas desde un dispositivo, ya sea celular, computador o Tablet y la pauta puedes contestarla en tu cuaderno.

I.- Lee atentamente el siguiente contenido

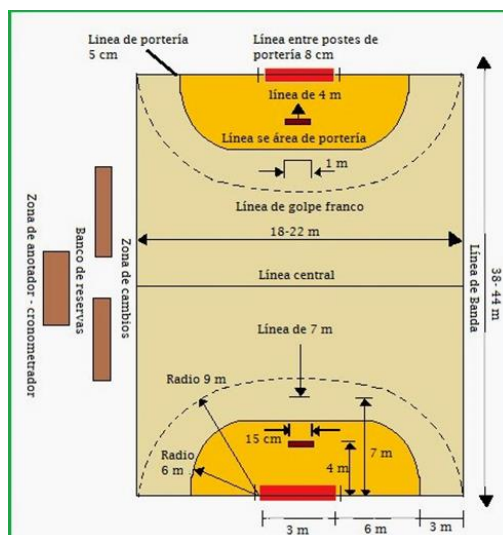
### HANDBALL

Es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos, se caracteriza por transportarla con las manos. Se enfrentan dos equipos conformados por 7 jugadores cada uno, donde 6 son de campo y 1 es el portero. Si hubiera que explicarlo en palabras fáciles, imaginense un fútbol de salón, pero en el cual la pelota no se lleva con los pies, sino que con las manos. Cada partido consta de dos tiempos de 30 minutos cada uno, al final de los cuales puede haber un triunfo o un empate.

Tenemos al portero, los extremos, los laterales, el central y un pivote. Pueden parecer posiciones fijas, pero, en realidad, pueden moverse por todo el campo de juego. Existen sanciones, las que pueden ser una simple amonestación, la exclusión, la descalificación e incluso la expulsión.

#### El campo de juego

El terreno de juego es un rectángulo de 40 m. de largo y 20 m. de ancho, que está formado por dos áreas de portería y un área de juego.



#### Reglas

Se puede avanzar con el balón en las manos hasta un máximo de tres pasos. A partir de ese momento el jugador dispone de 3 segundos para lanzar, pasar el balón o botar. Si se bota el balón, sólo con una mano por cada bote, se puede continuar en movimiento hasta que se deje de botar. A partir de ese momento se pueden dar otros tres pasos y obligatoriamente hay que lanzar o pasar antes de tres segundos, ya que no está permitido a un jugador botar de nuevo el balón sin que éste toque a otro jugador o la portería.

La regla principal es que los jugadores, excepto los guardametas, no pueden tocar intencionalmente la pelota con sus pies durante el juego.

El área del arco o portería no puede ser invadida por ningún jugador excepto por el portero que defiende el arco.

Un jugador no puede sobrepasar la línea de lanzamiento al ejecutar un penal y por lo menos una parte de uno de sus pies debe estar en continuo contacto con el suelo hasta después del lanzamiento. En la ejecución del penal, todos los jugadores, excepto lanzador y portero, deberán permanecer por detrás de la línea de 9 m. Fuera del área, el portero es un jugador más sujeto a las reglas del juego.

### Cómo se juega

El objetivo del juego es conseguir marcar más goles que el rival en la portería contraria, aunque en balonmano existe el empate. Para conseguir un gol, los jugadores deben lanzar el balón desde fuera del área de 6 m o bien saltando, también desde fuera, por encima de ella y lanzando antes de caer. El balón debe sobrepasar totalmente la vertical de línea de gol para que el gol sea válido.

Un equipo puede cambiar libremente a sus jugadores en todo momento, sin límite, con la única condición de que siempre haya sólo siete jugadores en el campo, es decir, para que un jugador ingrese en el terreno de juego, es necesario que primero salga otro y que dicho cambio se realice por la zona reglamentaria. En caso contrario, se sanciona la falta y se excluye al jugador que ha entrado antes de tiempo, o en un lugar indebido, por 2 minutos.



### Posiciones de jugadores

**Arquero:** Es el único jugador que, dentro del área, puede dar los pasos que quiera con la pelota en las manos sin necesidad de hacerla botar.

Su principal función es evitar que el equipo contrario realice anotaciones.

**Lateral:** Los laterales se sitúan uno a cada lado del central. Son los que asisten en la mayoría de las ocasiones a los extremos por su proximidad.

**Pivot:** Es el encargado de internarse en la defensa rival y abrir espacios. Son jugadores fuertes, que funcionen bien en el cuerpo a cuerpo.

**Central:** Es el jugador de primera línea situado entre ambos laterales, que dentro de la cancha dirige el juego a través de cruces y demás jugadas planificadas y coordinadas en todo momento con él como principal protagonista

**Extremos:** se colocan uno a cada lado de los laterales. Suelen ser jugadores rápidos, ágiles, poco pesados y con gran capacidad de salto.

## Sanciones

En este deporte está permitido el contacto «de cara», es decir, pecho con pecho, usando las manos con brazos semiflexionados, agarrar, a fin de obstruir el ataque del equipo rival, pero no está permitido los empujones, sean del tipo que sean. Estas faltas reiteradas se sancionan con golpe franco.



### AMONESTACION

• La amonestación solo puede ser mostrada una vez a cada jugador (siendo el máximo 3 por equipo) y se le mostrará cuando el jugador muestre una conducta antirreglamentaria, se exceda en el contacto con el jugador rival o tenga un comportamiento antideportivo.



### EXCLUSION

• El jugador excluido no podrá jugar durante 2 minutos, y su puesto quedará libre hasta que vuelva al terreno de juego. Si un jugador es excluido tres veces en un partido, da lugar a su descalificación inmediata. El árbitro la usará en caso de que cometa infracciones de forma reiterada.



### DESCALIFICACION

• El jugador deberá abandonar el terreno de juego para el resto del partido, jugando su equipo durante 2 minutos con uno menos y entrando otro jugador en su lugar cuando el tiempo se haya cumplido. También puede ser descalificado un componente del banquillo, ya sea suplente o entrenador cumpliéndose esta con la salida de un jugador de campo.

II.- Responda V o F según corresponda, justifique los falsos.

- 1.- \_\_\_\_\_ El handball es un deporte colectivo sin oposición.
- 2.- \_\_\_\_\_ Son 8 jugadores en cancha y 5 en banca
- 3.- \_\_\_\_\_ Cada partido dura dos tiempos de 20 minutos.
- 4.- \_\_\_\_\_ El balón puede estar sin dar bote hasta 3 segundos.
- 5.- \_\_\_\_\_ El arquero solo tiene que estar en la zona del arquero.
- 6.- \_\_\_\_\_ Sólo el arquero puede estar en el área del aro.
- 7.- \_\_\_\_\_ Hay límites de cambio durante el partido.
- 8.- \_\_\_\_\_ El penal se ejecuta de la línea de 6 mts.

Responde las preguntas según corresponda.

- 1.- ¿Qué es el handball?
- 2.- Nombra 7 reglas del handball
- 3.- Nombra la función de 3 jugadores dentro de la cancha de juego
- 4.- Nombra las posiciones de los jugadores de handball
- 5.- Revisa los siguientes links para poder ver más acerca de este deporte:

<https://www.youtube.com/watch?v=e97188ubjNY>

<https://www.youtube.com/watch?v=vWgduHv1oRI>

IV.- A continuación, te dejaré algunos enlaces con actividad Física, elije los que quieras realizar (mínimo uno)

✓ <https://www.youtube.com/watch?v=39Sn10y7HMM>

✓ <https://www.youtube.com/watch?v=q9b9afJ-GnA>

✓ <https://www.youtube.com/watch?v=n5Sdyj1VPgY>

No olvides que si tienes dudas escríbeme a mi email: [yoscelyngoncsj@gmail.com](mailto:yoscelyngoncsj@gmail.com). Y te invitamos a seguir nuestro Instagram [educaciónfísica\\_csj](#)  
Cuídense mucho junto a sus familias, un abrazo a la distancia.

