



Colegio San José  
Dep. Ed. Física

## GUIA DE EDUCACION FISICA (semana 12)

### DEPORTES DE COLABORACION Y OPOSICION HANDBALL

Nombre:

Curso: 5° 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 enviarme la foto con tus respuestas a mi correo plazo **miércoles 24 de junio**.

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, imagínense 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.

### CÓMO SE JUEGA

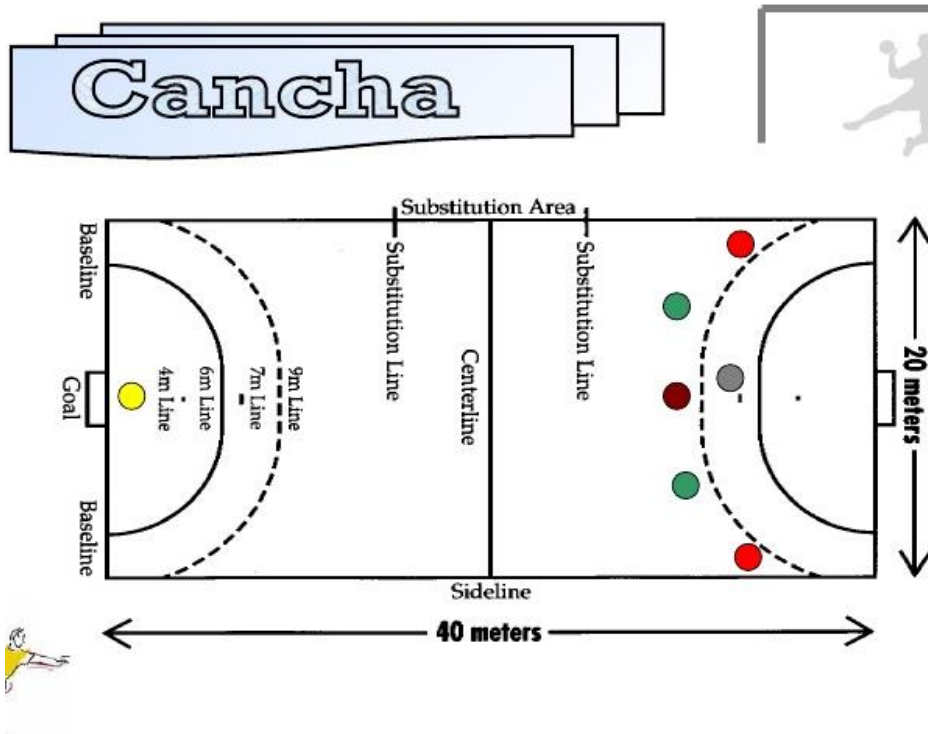
El objetivo del juego es conseguir marcar más goles que el rival en la portería contraria, aunque en balonmano existe el empate. Para conseguir un gol, los jugadores deben lanzar el balón desde fuera del área de 6 m o bien saltando, también desde fuera, por encima de ella y lanzando antes de caer. El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






### El campo de juego

El Handball se juega en una pista de 20x40 metros, y las porterías miden tres metros de ancho y 2 de alto. En el campo hay varias líneas que delimitan algunos espacios y tienen diferentes significados:

- **LÍNEA:** continua a seis metros de cada portería: esta línea el área en la que solo en esa área juega el portero solo el portero. Ningún jugador pisar dentro de, pero si puede utilizar su espacio aéreo (saltar sobre el área sin pisarlo)
- **LÍNEA DESCONTINUA:** situada a 9 metros: indica el lugar desde donde se deberán sacar la mayoría de las infracciones cometidas por el equipo defensor
- **LÍNEA CENTRAL:** divide la cancha en dos mitades iguales
- **LÍNEA DE 7 METROS O DE PENALTI:** lugar desde dónde se lanzarán



## POSICIONES DE LOS JUGADORES

	<p><b>Arquero</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Su principal función es evitar que el equipo contrario realice anotaciones.</li> </ul>
	<p><b>Lateral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se sitúan uno a cada lado del central. Son los que asisten en la mayoría de las ocasiones a los extremos por su proximidad.</li> </ul>
	<p><b>Pivot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es el encargado de internarse en la defensa rival y abrir espacios. Son jugadores fuertes, que funcionan bien en el cuerpo a cuerpo.</li> </ul>
	<p><b>Central</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> </ul>
	<p><b>Extremos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se colocan uno a cada lado de los laterales. Suelen ser jugadores ágiles, poco pesados y con gran capacidad de salto</li> </ul>

## 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, botar o lanzar
- Si se bota el balón, sólo con una mano por cada bote, se puede continuar en movimiento hasta que se deje de botar.
- La regla principal es que los jugadores, excepto los porteros, 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.

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

- 1.- \_\_\_\_\_ El handball es un deporte colectivo sin oposición.
- 2.- \_\_\_\_\_ Son 7 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 5 segundos.
- 5.- \_\_\_\_\_ El arquero sólo 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 9 mts.

IV.- Responde las preguntas según corresponda.

- 1.- ¿Qué es el handball?
- 2.- Nombra 5 reglas del handball
- 3.- Menciona las medidas de la cancha de handball
- 4.- ¿Qué función tiene la línea central?
- 5.- Nombra las posiciones de los jugadores de handball
- 6.- 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)

✓	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AlhiMj7gyBc">https://www.youtube.com/watch?v=AlhiMj7gyBc</a>
✓	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HNip09qt1Pw">https://www.youtube.com/watch?v=HNip09qt1Pw</a>
✓	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=55IKOvAyzzs">https://www.youtube.com/watch?v=55IKOvAyzzs</a>
✓	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9U9_T8FA0pg">https://www.youtube.com/watch?v=9U9_T8FA0pg</a>

No olvides que si tienes dudas escríbenos a nuestros emails:

argen.montecinos.csj@gmail.com  
yoscelyngoncsj@gmail.com. Y te invitamos a seguir nuestro Instagram [educaciónfísica\\_csj](#)

Cúdense mucho junto a sus familias, un abrazo a la distancia

