



### Guía de trabajo semana 12 1° Medio

**Objetivo:** Adquirir conocimientos básicos acerca de los deportes de colaboración, específicamente del hándbol.

**Instrucciones:** Leer el contenido de esta guía, para luego resolver las actividades planteadas y enviar las respuestas a nuestros correos, idealmente a más tardar el día miércoles 24 de junio. **No debes imprimir esta guía.**

✓ [yoscelyngoncsj@gmail.com](mailto:yoscelyngoncsj@gmail.com) - [argen.montecinos.csj@gmail.com](mailto:argen.montecinos.csj@gmail.com)

Siguiendo el link que te presentará más abajo, podrás realizar un entrenamiento de cardio en casa. Necesitarás un espacio cómodo, una botella con agua y un computador, celular o tablet para seguir el link.

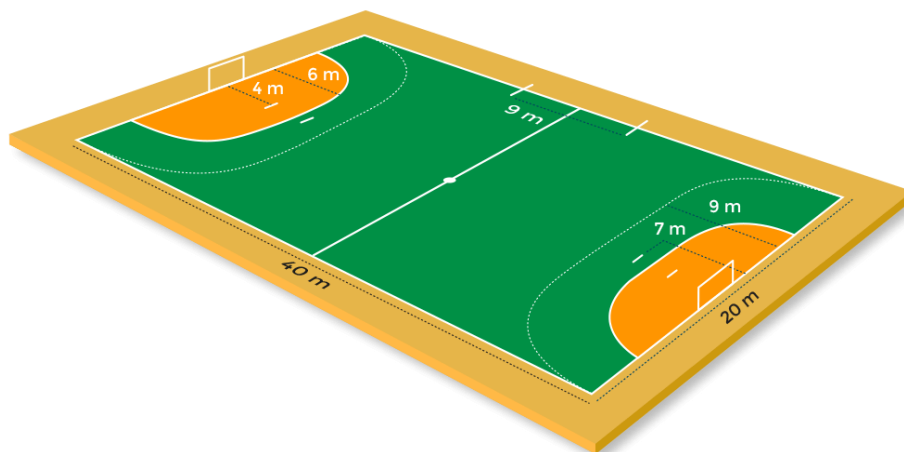
#### Deportes de colaboración: Hándbol

El hándbol o balonmano es un deporte de competencia entre dos equipos que es reconocido por tener muchas similitudes con el fútbol.

Un partido de balonmano tiene una duración de 60 minutos, dividido en dos tiempos de 30 minutos cada uno. Al final del tiempo estipulado, se considera ganador del partido al equipo que haya anotado más goles. Si luego de finalizado el tiempo ambos equipos contabilizan la misma cantidad de goles, se declara el partido como un empate.

- **Dimensiones de la cancha**

El balonmano se juega normalmente en una cancha rectangular, cuyas dimensiones típicas son de 40 m de largo por 20 m de ancho. En los lados cortos de la cancha se hallan arcos con mallas, que se denominan porterías. Cada equipo debe defender una de las porterías. Alrededor de cada portería se demarcan áreas que limitan la acción de los jugadores según los reglamentos.

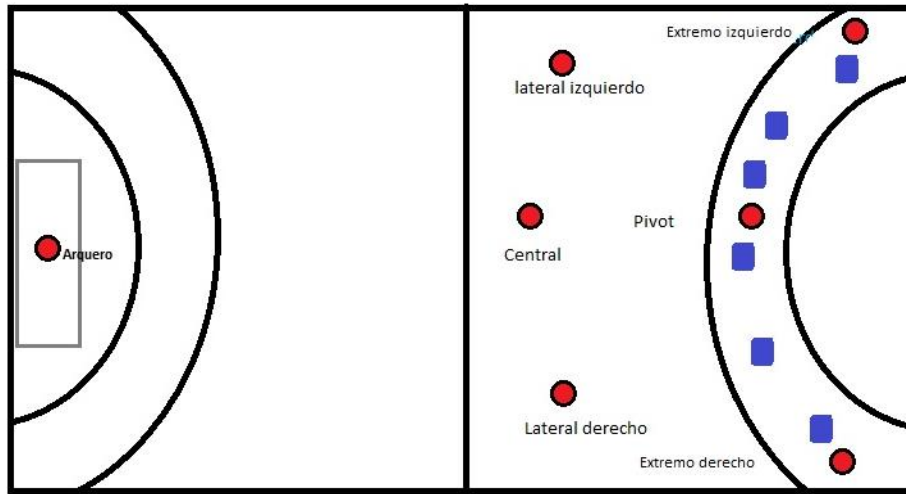


- **Cómo se anotan puntos**

El objetivo del juego es anotar puntos, lanzando con la mano un balón esférico a través del arco defendido por el equipo rival. Cada punto se llama gol. El balón no tiene que llegar hasta la malla para que el gol sea válido; basta con que pase a través del arco.

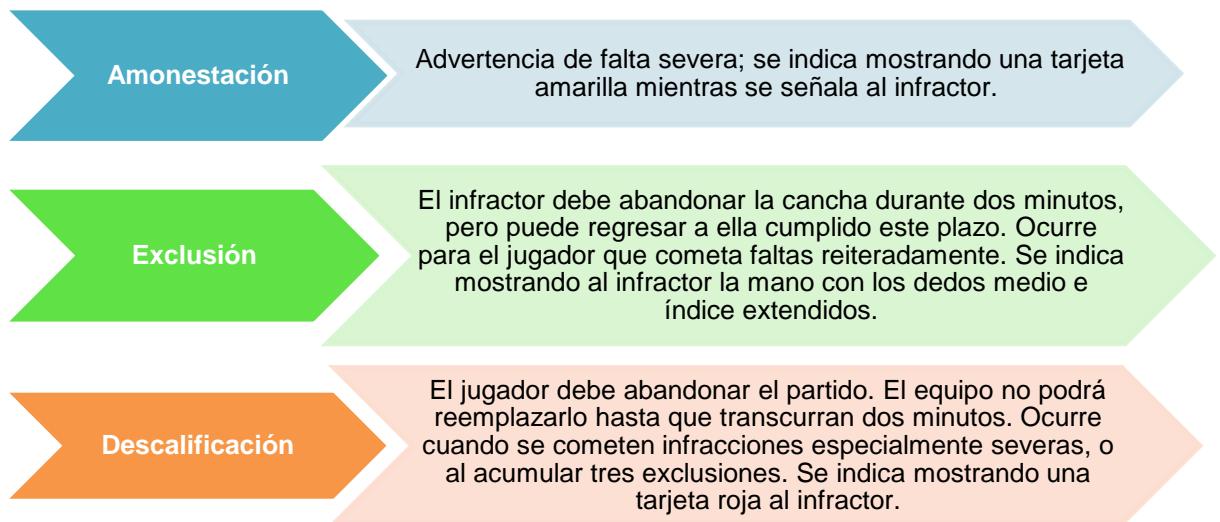
- **Número de jugadores**

En el partido participan catorce jugadores, siete por cada equipo. Cada equipo designa un jugador para la defensa de la portería, que recibe el nombre de arquero o portero. Los otros seis jugadores, a pesar de tener libertad de movimiento para desplazarse en la cancha, suelen recibir posiciones típicas de naturaleza estratégica, y suelen designarse como central, extremo, lateral y pivote. Hay dos extremos (derecho e izquierdo) y dos laterales (derecho e izquierdo).



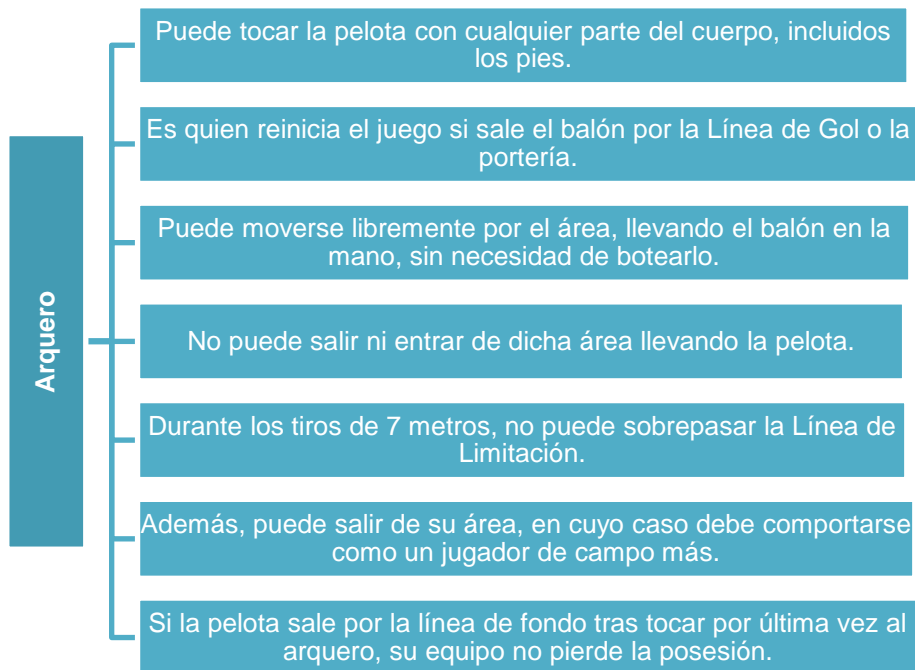
### ❖ Resumen de las reglas

- ✓ La principal regla de este deporte proviene de su propio nombre: 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 para ello.
- ✓ Los demás jugadores pueden moverse estratégicamente hacia el área rival, haciendo pases entre ellos, o haciendo rebotar la pelota contra el piso.
- ✓ Mientras que por el otro lado, los jugadores del equipo contrario deben impedir las anotaciones interceptando los pases, y para esto utilizan sus brazos y sus manos, pero nunca los pies. Si logran atrapar el balón, pueden pasar a un contraataque.
- ✓ El contacto físico intencional entre los jugadores está prohibido, bien sea golpeando, sujetando o haciendo zancadillas a un jugador. Estas faltas se castigan con tiros libres para el equipo contrario.
- ✓ Si la falta es reiterada, o si se pone de manifiesto alguna otra conducta antideportiva de parte de un jugador; tales como agresiones severas o insultos, se contemplan sanciones como:



- ✓ Los jugadores pueden tocar la pelota con cualquier parte del cuerpo situada por encima de la rodilla.
- ✓ No tienen permitido permanecer inmóviles más de 3 segundos, ni dar más de 3 pasos; transcurrido ese tiempo/pasos, deben botear la pelota, pasársela a otro jugador o lanzar al arco.
- ✓ En ningún momento pueden pisar el área de 6 metros, ya sea propia o contraria. Sí está permitido caer sobre ella siempre que el balón se haya soltado antes de tocar el suelo.
- ✓ Si pisan o entran en el área de 6 metros, ya sean atacantes o defensas, deben salir de ella cuanto antes. Si lo hacen con la intención de obtener una ventaja, son penalizados.
- ✓ Una vez que reciben el balón de manos del arquero, no pueden devolvérselo a menos que este se encuentre fuera de su área.
- ✓ Durante un lanzamiento de 7 metros, está prohibido tirar a la cabeza del arquero.

❖ En cuanto al arquero:

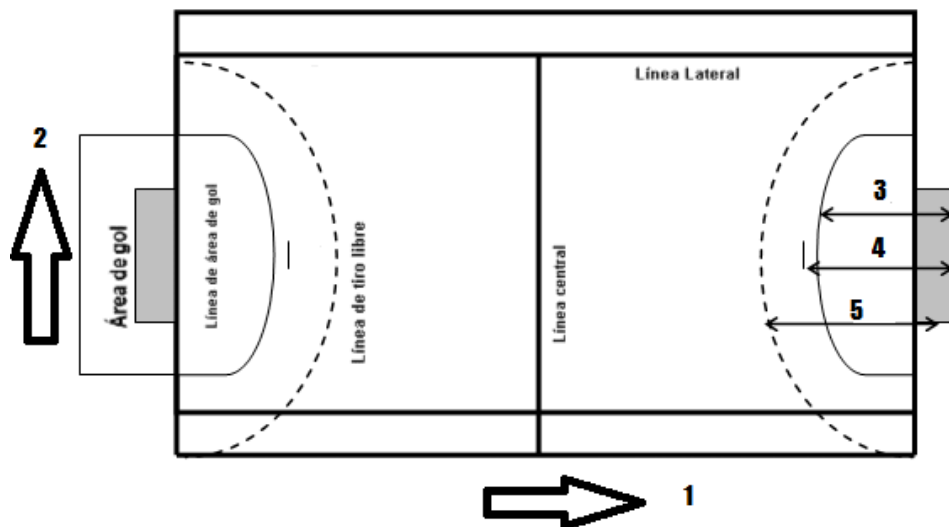


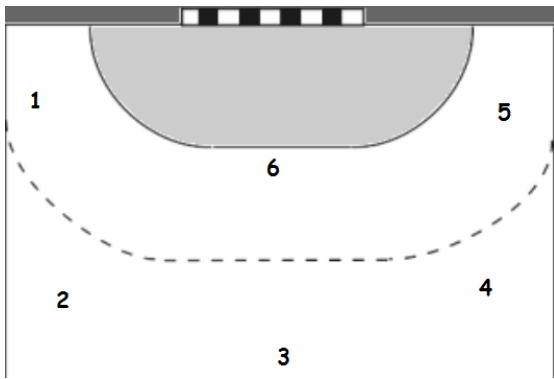
- ✓ Los arqueros, como en el fútbol, están identificados con una vestimenta distinta respecto de sus compañeros.
- ✓ Por último, el penal o lanzamiento de 7 metros, que se sanciona cuando se interceptó ilegalmente una ocasión que previsiblemente hubiese terminado en gol. **A diferencia del fútbol, en el handball no hay ley de ventaja:** si la pelota entra en el arco después de sancionado un penal, no se cobra el gol y se ejecuta la infracción. Para hacerlo, el jugador se coloca tras la línea que señala los 7 Metros hasta el arco. Una vez que recibe la señal del árbitro, puede tirar. Está permitido que amague con la intención de engañar al arquero. Este puede ponerse a la distancia de la portería que quiera, pero sin sobrepasar la Línea de Limitación.

Responde:

- 1) Define con tus palabras ¿qué es el hándbol?
- 2) Completa la primera imagen con las medidas correspondientes a cada zona de la cancha de hándbol y la segunda imagen con los nombres de las posiciones.

Números	Medidas de la zona
1	
2	
3	
4	
5	





Número	Posición
1	
2	
3	
4	
5	
6	

- 3) En cuánto a las sanciones; explica ¿en qué consiste la “descalificación” de un jugador en un partido de fútbol sala?
- 4) Si bien no está permitido pisar el área de 6 metros; ¿en qué circunstancias sí se puede pisar esta área?
- 5) Responde con verdadero o falso según corresponda:

- Los jugadores no tienen permitido permanecer inmóviles más de 3 segundos.
- Los jugadores pueden dar más de 3 pasos sin botear el balón.
- Todos los jugadores, incluyendo al arquero, sólo pueden tocar el balón con cualquier parte del cuerpo situado por encima de la rodilla.
- El arquero puede salir de su área, pasando a ser un jugador más.
- Si el arquero le da el pase a un jugador de su equipo, este jugador puede devolver el pase al arquero que continúa en su área.

Si tienes alguna inquietud, no dudes en consultar a nuestros correos:  
 argen.montecinos.csj@gmail.com  
 yoscelyngoncsj@gmail.com  
 Puedes también seguir en instagram al departamento de Educación Física:  
 @educacionfisica\_csj



Ahora para finalizar te invito a que sigas el link que te presento más abajo, y que te motives para realizar un entrenamiento sencillo y básico de cardio en casa. Luego, puedes realizar los ejercicios de estiramientos que se encuentran en nuestro instagram de educación física, (profesora Yoscelyn), puedes realizar los que desees, te puedo aconsejar que realices 6 como mínimo, al finalizar el entrenamiento. Para esta actividad física sólo necesitarás un computador, tablet o celular para seguir el link...no olvides tu botella con agua...

<https://www.youtube.com/watch?v=r042VgJCe4>