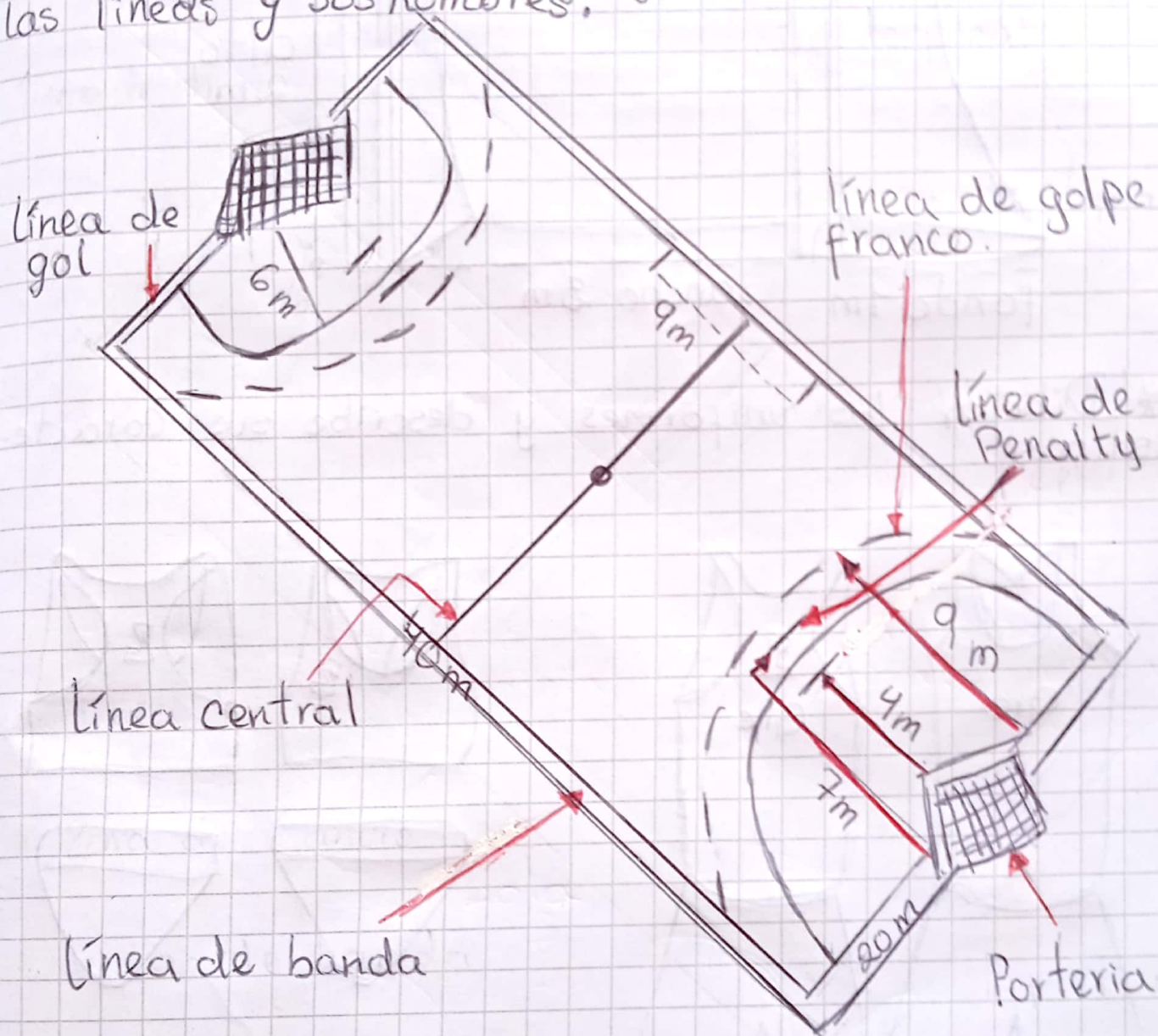


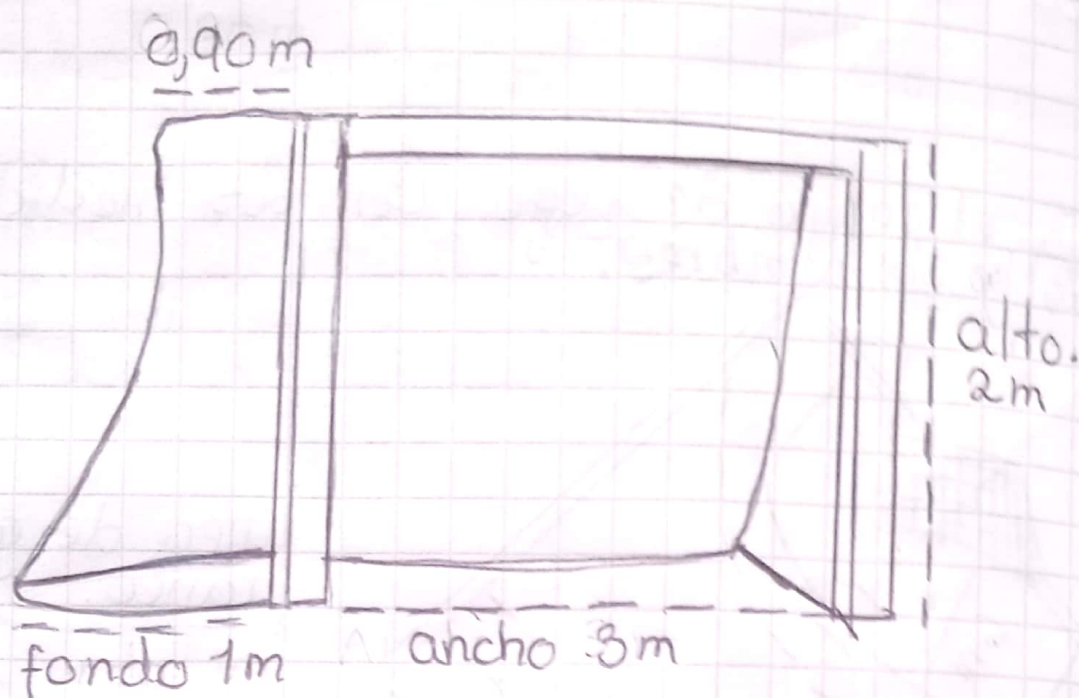
Balón mano

2 =

* Dibuja el campo de juego con sus medidas y las líneas y sus nombres.



* Portería y sus medidas



* Dibujar los uniformes y describe sus características.



Los jugadores de balonmano (hombres) utilizan una camiseta y un pantalón corto, y las mujeres una camiseta corta y un tipo Bikini.

Balón mano

Origen

A Holger Nielsen se le atribuye la creación de el balón mano en Alemania.

Campo de juego

Líneas

- Línea de golpe franco.
- Línea de gol
- Línea de Penalty
- Línea central
- Línea de banda

Portería

Tiene un ancho de 3m

De fondo tiene 1m

Tiene un alto de 2m.

normas

El equipo está formado por 12 jugadores de los que 7 juegan al mismo tiempo.

En el balón mano hay dos tiempos de 30 minutos cada uno.

Foro

Beneficios físicos de el balón mano.

El balón mano es un deporte muy completo ya que esto fortalece la musculatura, mejora la flexibilidad, mejora la coordinación, aumenta la resistencia, se trabaja el tren inferior al igual que el superior.