

AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES				
DOCENTE: WILLERMAN TIERRADENTRO PEREZ				
NOMBRE				
GRADO	OCTAVO	1		2
TEMA	COMO SE JUEGA BALON MANO			
FECHA INICIO			FECHA FINAL	
PROPOSITO	Que los estudiantes identifiquen como se juega el balonmano por medio del desarrollo del juego aplicando los fundamentos básicos y técnicos del juego			

COMO JUGAR BALON MANO

MOTIVACION

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de esta y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen
- Que movimientos se están ejecutando

General
En el terreno de juego participan dos equipos con siete jugadores cada uno.
DURACIÓN
Dos tiempos de 30 minutos.
Descanso
de 10 min.

EL BANCO
Jugadores
Durante el partido, se permiten cambios ilimitados.
Cada equipo registra a 14 jugadores.

LA MESA
Tanteador
Controla el tiempo, la entrada y salida de jugadores.
Secretario
Asiste a los árbitros, controla la lista de jugadores y el marcador.
Cronometrador
Delegado
Masajista

EL BALÓN
Masculino
TAMAÑO: 58-60 cm
PESO: 425 a 475 gr
Femenino
TAMAÑO: 54-56 cm
PESO: 325 a 400 gr

LESIONES
El balonmano es un deporte de contacto por lo que presenta una variada incidencia de lesiones.
Extremidades superiores
Luxación anterior del hombro
Esguince de muñeca
Extremidades inferiores
Lesiones de la pelvis
Menisco
Tendinitis rotuliana
Ligamentos
Fascitis plantar
Rotura de fibras (aductores recto anterior)

ÁRBITROS
Son dos y tienen la misma autoridad. Controlan el ataque y el campo de cada equipo.

Se prohíbe empujar, golpear. Está permitido obstaculizarlo con el torso.
Se prohíbe una posesión superior a los 3 segundos. El balón debe picar luego de dar el tercer paso.

ÁREA DEL ARCO
Solo el arquero puede estar en esta área.
Línea de tres metros (7 m)

Se aplican cuatro tipos de sanciones:
• Amonestación
• Exclusión (2 min.)
• Descalificación
• Expulsión

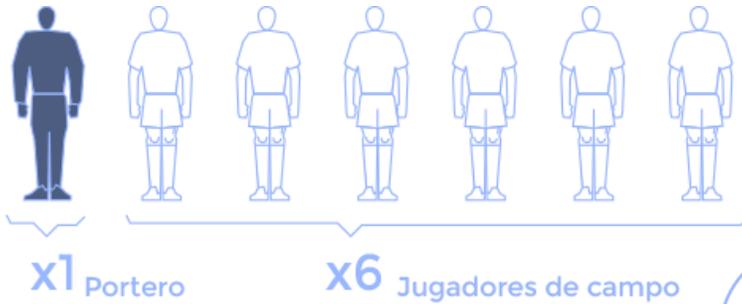
Los lanzamientos en el balonmano

<ul style="list-style-type: none"> • Suspensión <p>El jugador salta y, desde el aire, rota el tronco y lanza el balón extendiendo su brazo.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • La vaselina <p>El balón realiza una trayectoria parabólica por encima del portero que ha salido del marco.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • De cadera <p>El jugador esconde el balón detrás del cuerpo y gira su tronco para lanzar.</p>	

<p>• Rectificación en caída</p> <p>Con el tronco en paralelo al suelo y solamente apoyado con la pie</p>	
---	---

El partido

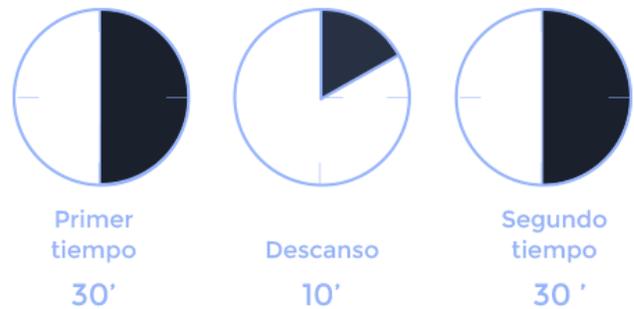
Equipos



Son equipos de 14 jugadores, 7 sobre el terreno de juego y 7 en el banquillo. A diferencia de otros deportes se pueden hacer los cambios en cualquier momento y repetidamente sin avisar al anotador, siempre y cuando se realicen por la zona de cambios.

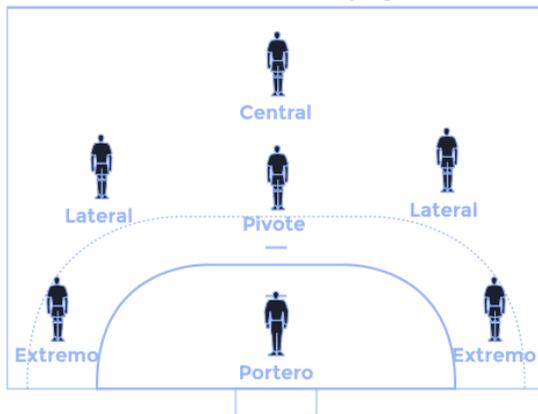
Tiempos

Un partido se disputa en dos tiempos de 30 minutos cada uno con un intervalo de descanso de 10 minutos.



Sistema de juego

Posición inicial sobre el terreno de juego



El portero. Único jugador que puede tocar el balón con cualquier parte de su cuerpo en una acción defensiva dentro del área, desplazarse en su área con el balón sin restricciones, salir del área sin balón y participar como un jugador de campo y salir del área con el balón y jugarlo de nuevo en el área si aun no ha logrado controlarlo.

Extremo: Permite la apertura del juego a los laterales.

Lateral: Posee un gran 'detente' y un fuerte lanzamiento. Defiende en la zona central.

Pivote: Jugador de mayor peso, básico para bloquear a los rivales. Cuando defienden lo hacen en el centro.

Central: Por sus manos pasa todo el juego de ataque. En defensa, se sitúan de 'últimos'.

Sistemas de ataque

Las reglas del balonmano: aprende todas sus reglas

Duración del partido Regulación:

- La duración de un juego puede variar dependiendo de la edad de los jugadores. Normalmente es:
 - Jugadores entre 8 y 12 años: 40 minutos (2 x 20 min).
 - Jugadores entre 12 y 16 años: 50 minutos (2 x 25 min).
 - Jugadores mayores de 16 años: 60 minutos (2 x 30 min).
- El descanso entre las dos mitades es siempre de 10 minutos.

Tiempo añadido:

Tiempo muerto

- Cuando un jugador es expulsado/descalificado.

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS

- Cuando el entrenador usa la tarjeta de tiempo muerto (ambos entrenadores del equipo obtienen un minuto de descanso para repasar las tácticas). Los tiempos muertos solo pueden usarse cuando su equipo está en posesión de la pelota. Cada equipo tiene un tiempo muerto en cada mitad del juego y ninguno en la prórroga (3 tiempos en el juego completo a nivel de élite).
- Cuando el encargado del tiempo / jueces sopla el silbato
- Los árbitros por lo general deciden cuándo se detiene el tiempo y comienza de nuevo.
- Se permite sustituir a los jugadores dentro y fuera de los juegos, pero no durante los tiempos muertos.

Prórroga

- Si el partido está empatado al final de la duración normal del encuentro y las reglas de la competición requieren el desempate, se juega una prórroga tras 5 min de descanso para determinar un ganador. El periodo de prórroga consiste en dos tiempos de 5 minutos cada uno con un minuto de descanso entre ambos.
- Si tras el primer periodo de la prórroga continúa el empate se disputa un segundo periodo de prórroga después de 5 minutos de descanso. Esta segunda prórroga también consiste en dos tiempos de 5 minutos con un minuto de descanso.

Tira de penaltis

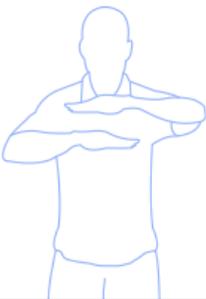
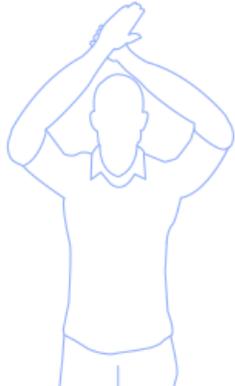
- Si el juego sigue empatado después de las horas extras, el juego se decidirá en una competencia de lanzamientos de 7 metros, se disputaría al mejor de 5 lanzamientos de 7 metros; de persistir el empate se seguiría lanzando hasta proclamar al ganador.
- Se seleccionan 5 jugadores para lanzar de cada equipo. Se permite reemplazar al portero (el portero también puede lanzar)
- Los jugadores expulsados no pueden tirar penaltis.

El arbitraje

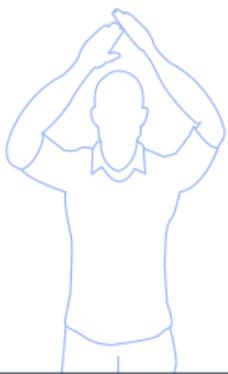
Sobre el terreno de juego hay dos árbitros con la misma autoridad denominados: árbitro de campo. Éstos controlan la evolución del partido y según ataque un equipo u otro, pasan a ser árbitro de campo o de gol -ubicándose detrás de la línea exterior de la portería-

Además de los árbitros de campo, hay un anotador -supervisa la entrada y la salida en los cambios-, un cronometrador -controla el tiempo de juego, los time outs y las exclusiones- y un secretario -asiste a los árbitros, controla la lista de jugadores y se encarga del marcador- ubicados entre ambos banquillos.

Principales señales

		
<p>Pasos o retención del balón más de 3 segundos</p>	<p>Advertencia de juego pasivo</p>	<p>Juego pasivo</p>

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS

		
Time out	Gol	Golpe franco / dirección
		
Exclusión (2 min.)	Amonestación	LAS TARJETAS

EJERCICIO:

Para poner en práctica lo que estamos aprendiendo, los invito a desarrollar las siguientes actividades que se proponen a continuación:

Actividad

1. Contestar las preguntas planteadas en la motivación de acuerdo con la imagen.
2. Realiza una tabla con los diferentes lanzamientos con sus respectivos dibujos
3. Realiza un cuadro sinóptico CON LAS principales reglas del balón ano que investigues
4. Recorta imágenes o dibuja las posiciones de los jugadores en campo de juego
5. Realiza un esquema conceptual de la duración del partido

EVALUACION

Va a reflexionar respecto a cómo se sintió y qué tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica:

¿Qué aprendió?

¿Qué le gustó?

¿Qué se le dificultó?

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017 Código DANE: 173001002475
Nit: 809.001.097-3

NOTA: Señor estudiante este taller se debe de realizar a puño y letra entendible, en hojas cuadrículadas tamaño oficio o en su cuaderno, además se debe entregar a más tardar el 06 de Noviembre

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS