

<b>I.E MIGUELDE CERVANTES SAAVEDRA</b>			
<b>AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES</b>			
<b>DOCENTE: WILLERMAN TIERRADENTRO PEREZ</b>			
<b>NOMBRE</b>			
<b>GRADO</b>	<b>SEPTIMO</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>FECHA</b>	<b>DD</b>	<b>MM</b>	<b>AA</b>
<b>TEMA</b>	<b>GENERALIDADES DEL BALON MANO</b>		

## BALON MANO

### Introducción

El balonmano o handball es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos. Cada equipo se compone de 14 jugadores, los cuales deben inscribirse en el acta de partido. De cada equipo salen al terreno de juego 7 jugadores (6 jugadores y 1 portero). El objetivo del juego es conseguir marcar gol con la pelota en la mano en la meta del equipo rival. El equipo que después del partido, que consta de dos partes de 30 minutos, haya logrado más goles resulta ganador, pudiendo darse también el empate.

Además del balonmano en interior (por lo general, se refiere simplemente al balonmano común) aún hay otras dos variantes. Una de ellas es el balonmano playa, muy común en las zonas de costa y otra de ellas es el orientado a niños, el mini-balonmano.

### Historia

Para establecer los orígenes del balonmano, los investigadores tratan de buscar similitudes y puntos de contacto con juegos propios de los griegos y de los romanos. Aunque a nadie escapa, no obstante, que la agilidad del hombre con sus manos pudo llevarle ya en las primeras civilizaciones conocidas a utilizarlas para sus juegos. Todo el mundo está de acuerdo en que el balonmano, tal y como se entiende ahora, es un deporte realmente muy joven, del primer cuarto del siglo XX.

En cualquier caso, también es cierto que en la antigua Grecia existió el "juego de urania" en el que se usaba el balón de medidas parecida a una manzana, que debía ser sostenido en el aire. En uno de

los libros fundamentales de la literatura clásica, la Odisea, Homero habla de este juego y explica cómo dos de sus protagonistas lanzaban la pelota al aire en dirección a las nubes y la cogían saltando, antes de que sus pies volvieran a pisar el suelo. Algunas escenas de este tipo de diversión fueron halladas en la muralla de Atenas en 1926.

Posteriormente, también entre los romanos el médico Claudio Galeno había aconsejado a sus enfermos la práctica del "Harpaston", una modalidad que se realizaba con una pelota y con las manos. Aquello se producía alrededor de los años 150 a. de C. Mucho más adelante, ya en la Edad Media, el trovador Walter Von der Vogelwilde describió asimismo el "juego de la pelota", que consistía en atrapar el balón en vuelo de una forma parecida a como se lo pasan ahora los jugadores de balonmano. Era practicado principalmente en la Corte y los trovadores lo bautizaron como el "Primer Juego de Verano". De todos modos, era una práctica deportiva no estructurada, sin ningún tipo de reglamento ni de normas

Holger Nielsen, a quien se le atribuye la creación del Balonmano en 1898, introduce un juego nuevo con un balón pequeño, al que se le llamó "Handbol", se trataba de meter goles en una portería, de manera semejante al Fútbol, pero manejando el balón con la mano.

Alemania se considera como la cuna del Balonmano de 11 jugadores, ya en 1905 se presentaba como un juego de Fútbol adaptado para jugarse con la mano.

Sus reglas se estandarizaron en 1926, aunque estas habían sido redactadas para el juego entre equipos de once jugadores cada uno y al aire libre. Dicha modalidad, llegó a participar en los Juegos Olímpicos de Berlín 1936, aunque con escasa participación. Con el paso de los años, el balonmano comenzó a practicarse en pista cubierta, lo que hizo que el número de jugadores se redujera a siete. Esta modalidad, debutó como deporte olímpico en los Juegos Olímpicos de Múnich 1972.

### Balonmano

El balonmano es un juego de pista o campo disputado por dos equipos cuya finalidad es colar la pelota en la portería contraria lanzándola con una mano que delimita el área de puerta.

Como juego de campo los equipos están compuestos de once jugadores; jugando en pista cerrada que es lo más común, los equipos están formados por cinco o siete jugadores.

Un partido dura una hora dividido en dos mitades. Hay un anotador y un cronometrador así como dos árbitros.

El partido comienza con un saque desde el centro del campo y el juego se desarrolla entre pases, lanzamientos y regates con la pelota.

Los jugadores pueden parar, lanzar, coger, botar, o golpear la pelota preferentemente con sus manos, aunque pueden utilizar cualquier parte de su cuerpo excepto los pies.

Al portero se le permite usar los pies para defender su portería, y es la única persona que puede pisar el área de gol.

Los jugadores pueden retener la pelota un máximo de tres segundos y pueden dar un máximo de tres pasos mientras la tengan en su poder.

Estas restricciones no se aplican al portero. La pelota se puede pasar en cualquier dirección, incluso rodando por la pista.

Un jugador puede golpear directamente la pelota con el puño pero no puede no puede lanzarla al aire y luego darle un puñetazo.

No existe regla de fuera de juego y esto ayuda a hacer que el juego sea fluido y ágil, con la pelota moviéndose con rapidez de un lado para otro de la pista.

No hay mucho juego de media pista y la mayoría de la acción está concentrada alrededor de las áreas de portería.

### Modo de juego

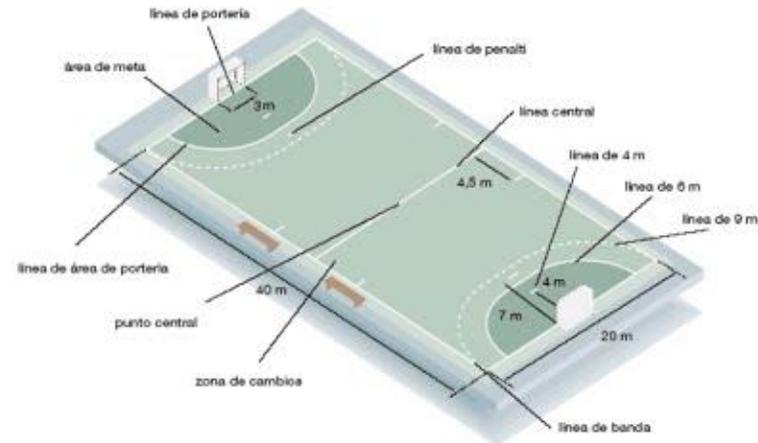
El balonmano se juega en dos partes de 30 minutos con un descanso de 10 minutos. En caso de empate y cuando las normas de la competición exigen un ganador, se jugará un período de 5 minuto.

*Jugadores.* Un equipo de balonmano está formado por 12 jugadores, de los que sólo pueden jugar 7 al mismo

tiempo. Pueden hacerse todos los cambios que el entrenador considere oportunos.

**Inicio de partido.** Se sortea el saque. Cuando el árbitro toca el silbato el equipo tiene 3 segundos para poner el balón en juego. Todos los jugadores deben estar en su mitad del campo correspondiente.

### El terreno de juego



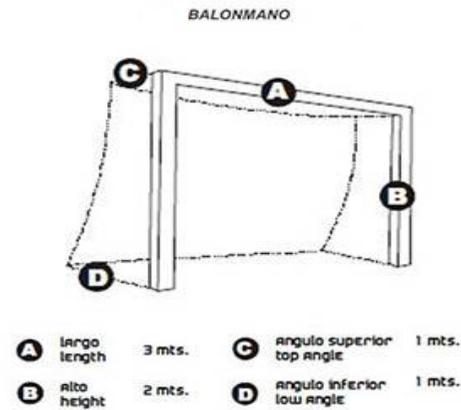
El terreno de juego es rectangular y tiene unas medidas de 40 m x 20 m. En el podemos distinguir :

- \* **área de portería:** delimitada por una línea continua a 6 m de la portería. Indica la zona en la que solo puede estar el/la portero
- \* **línea de golpe franco:** es una línea discontinua situada a 9 metros de la portería
- \* **Línea de penalti:** a 7 metros de la portería es el lugar desde donde se lanzan los penaltis
- \* **línea de 4 metros:** es la línea hasta la que puede salir el portero cuando le lanzan un penalti

### MEDIDAS DE LAS ARQUERÍAS DEL

### BALONMANO

La portería está situada en el centro de cada línea exterior



de portería. Las porterías estarán firmemente fijadas al suelo o a las paredes que están detrás de ellas para mayor seguridad. Sus medidas son de 2 m de alto por 3 m de ancho, pintada a dos colores con franjas de 2 decímetros. El ancho de los postes y el larguero es de 8 centímetros, medida que coincide con el ancho de la línea de gol. Dicha portería se encuentra dentro de un área de 6 m cuadrados, trazados a partir de dos cuartos de círculo, con centro en cada uno de los postes y radio de 6 m, unidos por una línea paralela a la línea de gol.

### MEDIDAS DEL BALÓN Y SU PESO

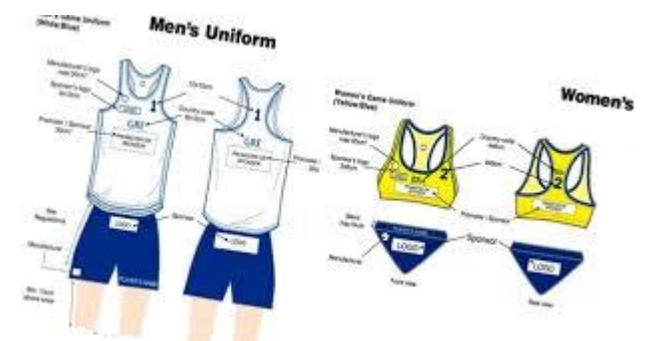
El juego consta de un balón de cuero o de material sintético. Se utilizan 3 tamaños:

Pelota de balonmano.



Tipo	Categoría	Tamaño (en cm)	Peso (en g)
I	Niños varones de 8 a 12 años, y niñas de 8 a 14 años	50-52	290-330
II	Jóvenes varones de 12 a 16 años, y mujeres de +14 años	54-56	325-375
III	Solo masculino: juvenil y sénior (+16 años)	58-60	425-475

### UNIFORME



### ACTIVIDADES

1. REALIZA UN ESQUEMA CONCEPTUAL
2. DIBUJA
  - 2.1. CAMPO DE JUEGO CON SUS MEDIDAS
  - 2.2. NOMBRE DE LAS LINEAS
  - 2.3. PORTERIA CON MEDIDAS
  - 2.4. DIBUJA O RECORTA LOS UNIFORMES Y DESCRIBE SUS CARACTERÍSTICAS

NOTA

MARQUE EL TRABAJO

SUBIRLO EN SINAPSIS EN FORMATO PDF