



Deportes Colectivos

Balonmano

Guía N° 2 Educación Física

II Semestre

Nombre:

Curso:

Docente: Katherine Medel Torres.

Unidad: Deportes de colaboración y oposición.





Objetivos de aprendizaje

- ▶ Conocen y ejecutan al menos dos deportes de carácter individual o grupal.
- ▶ Conocen y respetan las reglas de los deportes practicados.
- ▶ Combinan y aplican las habilidades motrices específicas y seleccionan la forma de practicarlas según el contexto.
- ▶ Ejecutan secuencias de movimientos en actividades deportivas como básquetbol, vóleibol, fútbol, balonmano, natación, entre otros.
- ▶ Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.
- ▶ Demostrar confianza en sí mismos al practicar actividad física.

Contenidos

- Origen e historia del balonmano.
- Características del deporte.
- Reglas Básicas.
- Terreno de juego
- Características del balón.
- Fundamentos técnicos del balonmano.
- Ejercicios prácticos con la confección del balón.



Origen del balonmano

Balonmano desde la Antigüedad

- ▶ Este juego, al igual que muchos de los juegos con balón, se remonta a la antigüedad griega y romana que en el caso del balonmano destaca las habilidades de las manos. En la antigua Grecia, se le llamaba “Juego de Urania” (Urania, según la mitología griega, era la más joven de las nueve musas griegas, hijas de Zeus; se la representa con una bola en su mano, o a sus pies, que simboliza el globo terráqueo) y es descrito en el libro La Odisea de Homero.
- ▶ En la antigua Roma fue muy popular, durante varios siglos, el deporte llamado “Harpastum”, el juego de atrapar el balón, del cual se practicaron diversas versiones.

EL Balonmano Moderno (1892 – actual)

- ▶ El balonmano actual se origina en 1892, cuando el profesor de gimnasia Konrad Koch, inventó un juego de características similares al actual balonmano: el “Raffballspied” como forma de entrenamiento para los gimnastas. Pero es Max Heiser considerado como el padre del balonmano moderno. Uruguay también se disputa el origen de este juego.
- ▶ En 1926 se establece el primer reglamento internacional de balonmano y en 1928 11 países en los juegos olímpicos de verano crean la Federación Internacional Amateur de balonmano, durante los juegos olímpicos de verano. En 1933 Alemania logra incorporar al balonmano en los Juegos Olímpicos de 1936.
- ▶ El deporte balonmano forma parte de los Juegos Olímpicos desde 1972 en categoría masculina y desde 1976 en la femenina.



Características del balonmano

- **Cantidad de participantes**: Cada equipo está formado por catorce jugadores: siete en el campo (uno de ellos portero) y siete en el banco de suplentes. Los jugadores tienen posiciones específicas de ataque y defensa.
- **El objetivo**: El Balonmano es un deporte donde **dos equipos de 7 componentes se enfrentan**. El objetivo de ambos es **poner el balón dentro de la portería contraria y sumar más goles** que el oponente.
- **Como ganar un encuentro**: Para conseguirlo, los jugadores deben llevar el balón desde su lado hasta el opuesto y lanzarla sin pisar el área que rodea la portería. A ella sólo puede acceder el portero defensor. Mientras tanto, el otro equipo debe evitar que lo logren. Lo hacen tratando de interceptar los pases y bloqueando los disparos.
- **Duración del encuentro (partido)**: Dos partes de 30 minutos, con 10 minutos de descanso entre las mismas. Al reiniciar el partido los equipos cambian su lado del campo, de modo que ahora atacan la portería que antes defendían y viceversa.

Reglas básicas del balonmano

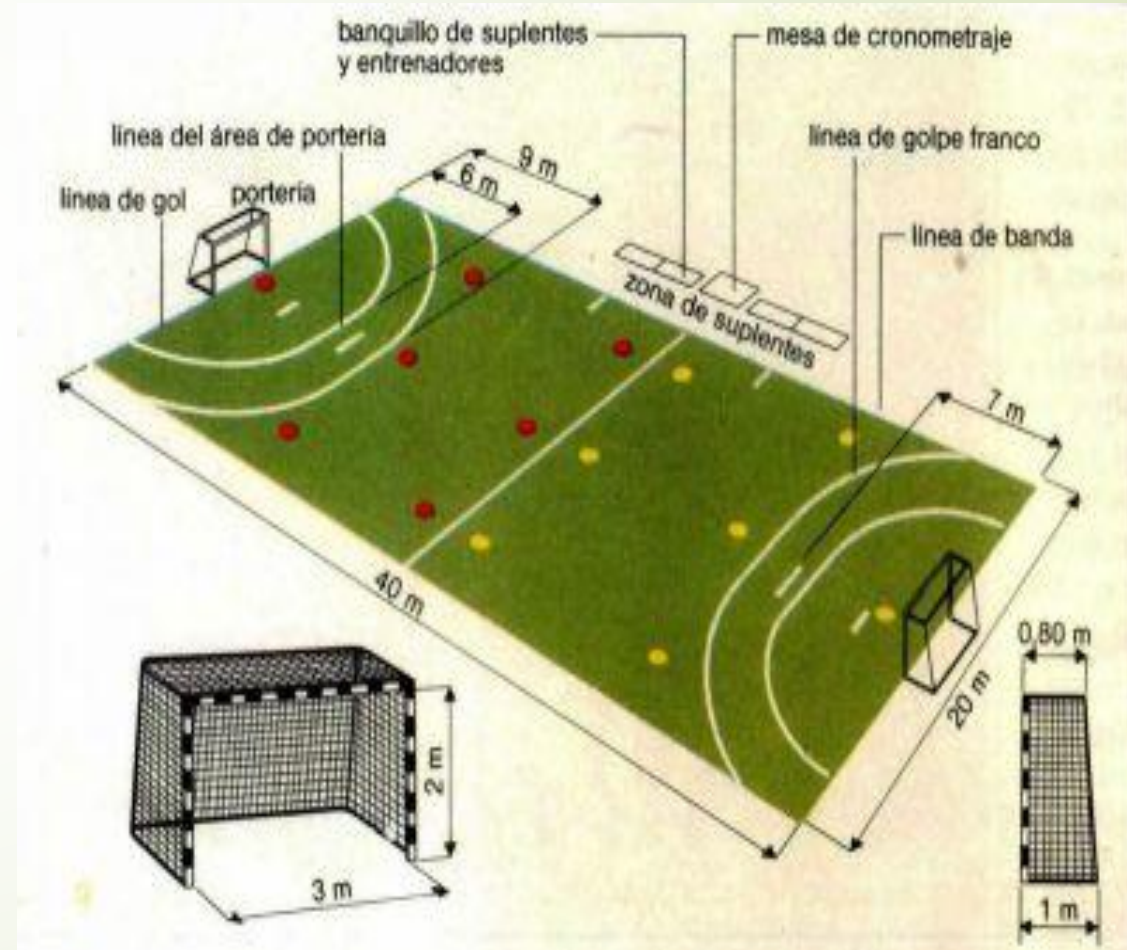
Actualmente se revisan cada 4 años, generalmente en cada ciclo olímpico, para mejorar y hacer cada vez más atractivo este deporte.

- ▶ Pueden tocar el balón con cualquier parte del cuerpo situada por encima de la rodilla (esta incluida).
- ▶ No pueden permanecer inmóviles más de 3 segundos ni dar más de 3 pasos. Transcurrido ese tiempo/pasos, deben botear el balón, pasársela a otro jugador o disparar (portería)
- ▶ 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 portero, no pueden devolvérselo a menos que este se encuentre fuera de su área.
- ▶ Durante un lanzamiento de 7 metros, está prohibido lanzar a la cabeza del portero.

Terreno de Juego

El campo de balonmano mide 40 metros de largo por 20 metros de ancho. Dentro del campo nos encontramos con varias líneas:

- ❑ Línea de área de portería: se sitúa a 6 metros de la portería y marca la zona en la que solo puede entrar el portero.
- ❑ Línea de golpe franco: detrás de ella se tienen que situar los jugadores atacantes cuando se saca el golpe franco. Se encuentra a 9 metros de la portería y es una línea discontinua.
- ❑ Línea de limitación del portero: Se encuentra a 4 metros de la portería y es hasta donde puede salir el portero en el lanzamiento de penalti.
- ❑ Línea de penalti: situada a 7 metros de portería.
- ❑ Líneas de cambio: situadas a 4'5 metros de la línea central, delimitan la zona donde se pueden realizar los cambios.



Características del Balón

- **El Balón de Balonmano es esférico y cubierto de cuero o material sintético. No puede ser ni brillante ni resbaladizo.** Según los rangos de edad de los jugadores, existen 3 tamaños de balones para adecuarse al tamaño de la mano.
- El balón de la categoría Senior mide entre 58 y 60 centímetros de diámetro y pesa entre 425 y 475 gramos.

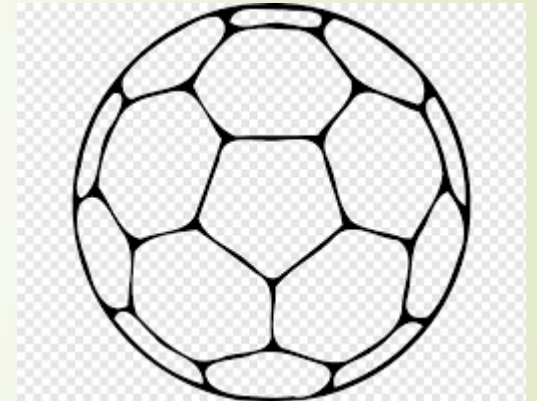
Creación del balón

Materiales:

- 1.- Globo
- 2.- Cinta adhesiva (scotch)
- 3.- Papel de diario
- 4.- Bolsa plástica (de negocio)
- 5.- pintura o plumones para decoración

Pasos a seguir:

- Paso 1: Infla el globo con un diámetro de 20 cms. Aproximadamente, hazle un nudo.
- Paso 2: Cubre el globo con papel de diario y pégalo con cinta adhesiva, repite este paso al menos 4 veces.
- Paso 3: Cubre el balón con la bolsa plástica y vuelve a colocarle cinta adhesiva.
- Paso 4: Decora el balón lo más similar a uno de balón mano.



Fundamentos básicos



Elementos técnicos

El pase: elemento que permite dar comienzo a la comunicación (emisor-receptor), a través del envío del balón a un compañero.

La recepción: esta coadyuva a la comunicación iniciada por el emisor, la cual necesita y va en beneficio de un receptor del balón.

El lanzamiento: elemento principal que permite medir la efectividad y eficacia del rendimiento de un equipo.

El bote: es un medio a través del cual se puede avanzar individualmente por campo de juego.

Las fintas con balón: es el elemento que permite evadir, engañar o sorprender al adversario.

Ejercicios prácticos con el balón de confección

- **Calentamiento específico:** Movimiento articular, ejercicios tren superior (preparar al cuerpo, aumentando la intensidad).

Ejemplo: Desplazarse por el espacio disponible y lanzar el balón hacia arriba, con ambas manos a una altura prudente, recibiendo con ambas manos. (tocar el piso, saltar, giro con cambio de dirección, etc.)

RECUERDE HIDRATARSE: ANTES - DURANTES Y DESPUÉS DE CADA EJERCICIO

- **Ejercicios de familiarización con el balón:**

1. Lanzar hacia arriba, solo con la derecha y recibo con ambas manos.(intercambio de brazos)
2. Lanzar hacia arriba solo con la izquierda y recibir solo con la derecha. (intercambio de brazos)
3. Lanzar hacia arriba aplaudir 3 veces y recibir, (intercambio tocando el piso 2 veces).
4. Lanzar el balón al muro y recibirlo. (de pie, sentado en el piso, de espalda, etc.)

5. **Pases: Con un miembro de la familia** deben darse pases a una distancia de 1mt, luego a medida que los pases sean efectivos agregamos mayor distancia.

1. Lanzar con la mano derecha y recibir con ambas manos (intercambiando de brazos).
2. Lanzar y recibir con una sola mano, intercambiando de brazo (lanzar - recibir)
3. El o la participante A antes de recibir el balón señala un numero con las manos al participante B, devolviendo el balón, mientras que el o la participante B debe aplaudir la cantidad de veces y recibir el balón. (intercambiando los roles)

- **IDENTIFIQUE LA INTENSIDAD DE TRABAJO EN CADA UNO DE OS EJERCICIOS, SI NECESITA MÁS DESCANSO AGREGUELO A LA TABLA (ESCALA DE PERCECIÓN DE ESFUERZO).**

Series	Repet	Desc.
3x2	15	15sx3
3x2	12	12sx3
2	12	12sx3
3	15	15x3

Series	Repet	Desc.
3x2	15	15sx3
3x2	12	15sx3
4	12	12sx4

Instrucciones

- Lea atentamente todo el Power Point para realizar las actividades.
- Responde las preguntas según lo solicitado.
- Ejecución de las actividad practica, con registro audio visual.
- El audio, video o imagen debe ser protagonizado por el estudiante.
- La duración del video no debe superar los 3 minutos.
- Los archivos deben ser incorporados al video como un solo documento, con el nombre y curso del estudiante.
- El video se envía al correo k21mt.edf@gmail.com escribiendo en el asunto, el nombre, apellido y curso del estudiante.

ACTIVIDADES A REALIZAR EN EL VIDEO:

- 1) ¿Quién creo el balonmano?, y ¿Cómo fueron sus inicios?
- 2) Explique 3 características del balonmano y de un ejemplo de cada una de ellas.
- 3) Mencione y demuestre 3 reglas básicas del balonmano, y ¿Cuál crees tú que es la más difícil de respetar?, ¿Por qué?
- 4) Distingue con colores llamativos el terreno de juego y explique donde se ubica cada zona.
- 5) Confeccione un balón según las indicaciones que aparecen en el ppt.
- 6) Aplique y demuestre 3 ejercicios ya vistos con el balón confeccionado, según el grado de dificultad: 1 (fácil), 1 (intermedio) y uno difícil. Justifique su elección.
- 7) Aplique el fundamento técnico del pase con un miembro de la familia, dándose pases a una distancia de 2 mts. (entregue 5 pases efectivos, recibiendo con una sola mano).

8) PINTA Y COLOREA EL PERSONAJES QUE TE REPRESENTO MÁS AL MOMENTO DE REALIZAR LAS ACTIVIDADES, FUNDAMENTE SU RESPUESTA.

Tristeza



Miedo



Ira



Desagrado



Alegría



¿Por qué ?

DESCRIPTORES

CRITERIOS DE EVALUACION		3	2	1
1	Protagoniza el video	El estudiante protagoniza de manera completa el video.	El estudiante protagoniza parcialmente el video.	El estudiante protagoniza en menor cantidad el video
2	Demuestra comprensión del contenido de la presentación en Power Point.	El estudiante comprende con claridad el contenido trabajado en el ppt, observándose en sus resultados.	El estudiante comprende el contenido trabajado en el ppt, pero se demuestra escasamente en sus resultados.	A partir de los resultados de la actividad, no se permite apreciar la comprensión del ppt por parte del estudiante.
3	Argumenta, explica o da ejemplo según lo solicitado.	El estudiante desarrolla las respuestas a partir de contenidos aprendidos del ppt, en el cual se evidencia detalle y claridad en la respuesta, ya sea argumentando, explicando, dando su opinión o ejemplo según lo solicitado.	Las respuestas del estudiante están desarrolladas a partir de los conocimientos de los contenidos, pero sin detallar explicaciones, argumentos o ejemplos según lo solicitado	Las respuestas no presentan ningún tipo de explicación, argumentación o ejemplos según lo solicitado, o no corresponden. No responde las preguntas
4	Porcentaje de desarrollo en la guía	El estudiante desarrolla entre el 100 - 60 % la guía de manera correcta.	El estudiante desarrolla entre el 59 - 39 % de manera correcta la guía.	El estudiante desarrolla entre el 38 - 0 % de manera correcta la guía.
5	Duración del video	El video tiene una duración de un máximo de 3 minutos continuos	El video tiene una duración de menos de 1:30 minutos.	El video tiene una duración de menos de 1 minuto.
Total				
Rango		Logrado	Medianamente logrado	Por lograr
		Entre los 15-11 puntos	Entre los 10-6 puntos	Entre los 5-0 puntos



Si Tienes dudas

Puedes enviar un correo a: k21mt.edf@gmail.com

enviar un whatsapp al: +56 9 78840229

