



Guía de trabajo n° 19

Pases de Handball

Objetivos de Aprendizaje:

OA 11

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

- Realizar un calentamiento mediante un juego;
- Escuchar y seguir instrucciones;
- Utilizar implementos bajo supervisión;
- Mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

OA 6

Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

OA 1

Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, por ejemplo, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie.

OA 2

Ejecutar juegos colectivos y crear estrategias con el apoyo del docente para resolver problemas en relación con el tiempo, el espacio y el número de personas, por ejemplo, dar cinco pases sin que el equipo rival lo intercepte o sin que el objeto caiga.

Objetivo de Actividad: Conocer tipos de pases en el handball

Instrucciones: Aplicando la técnica de lectura lee y destaca lo más importante.

Responde las preguntas (Recuerda que si no puedes imprimir las guías conteste en su cuaderno solo escribiendo la respuesta).

Pases en el handball

Concepto de pase:

Es el elemento básico del juego, dependiendo del dominio de su técnica, los resultados que permitan valorar el nivel técnico alcanzado por un equipo, considerándose por ello axiomático, el principio de que solamente puede perderse la posesión del balón tras la ejecución de un tiro a puerta.

Se dice que un pase es trasladar el balón hacia otros compañeros que se encuentran estáticos o en desplazamiento.

La ejecución de un pase, debe estar supeditada al cumplimiento de determinadas condiciones, cuyo valor debe apreciar el jugador antes de efectuarlo. Por eso un pase debe ser siempre:

- **Útil:** dirigido al compañero mejor situado.
- **Rápido:** para evitar la intervención del contrario.
- **Oportuno:** en el mejor momento para su recepción.
- **Seguro:** evitando posibles riesgos se recepción.

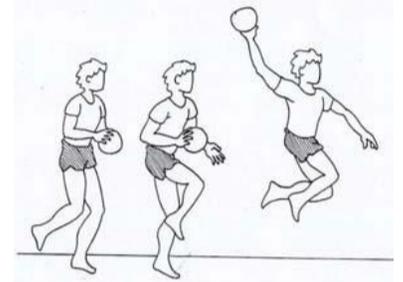
- **Preciso:** calculando la futura posición del receptor.
- **Imprevisto:** sorprendiendo al contrario tanto en la ejecución como en la dirección.

Tipos de pases:

- Armado clásico frontal: Es uno de los pases más clásicos. Para realizarlo, se debe poner la pierna contraria al brazo que ejecuta más adelante que la otra pierna. La mano debe ir dirigida a la dirección del pase y la rotación del brazo al lado del otro donde se tiene el balón.



- Pase en suspensión: El jugador salta y suelta el balón para pasarlo a su compañero. El brazo y el antebrazo deben estar extendidos en posición vertical echado hacia atrás. El impulso de la pierna debe ser con la contraria al brazo ejecutor, mientras la otra pierna se eleva y se flexiona.



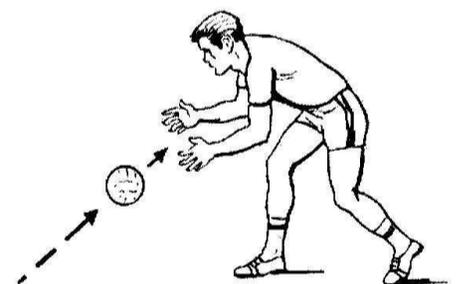
- Pase de pronación: No suele ser muy habitual, pero se sigue usando. La pierna del brazo ejecutor va adelante, el brazo y el antebrazo se extienden por completo y la muñeca gira hacia dónde va dirigido el pase.



- Pase lateral: Es uno de los tipos de pases en handball más utilizados ya que los jugadores también logran desplazarse. Los pies van a la altura de los hombros, el tronco va hacia atrás en la misma dirección donde está la mano que tiene la pelota y se extiende hacia adelante para lograr el pase.



- Pase en picado: Evita la interceptación con las manos del jugador por parte de sus rivales. El balón suele dar un bote antes de llegar al siguiente jugador. Se realiza cuando dos jugadores están muy cerca y rodeados de los rivales.



- Pase de cadera: Se debe llevar el brazo derecho hacia atrás agarrando fuertemente la pelota, el hombro izquierdo se va hacia adelante con las piernas muy flexionadas para realizar el pase sacando el brazo bajo la línea de las caderas.

Este pase se hace por debajo de los brazos de las jugadoras que son defensa. Es muy bueno para la línea defensiva ya que no se ve la intención de la jugadora que realiza el pase.



- Pase de pecho: Hay que llevar el balón a la altura del pecho con ambas manos, poner los codos separados del cuerpo (solo un poco) y los dedos pulgares viéndose. Ya en esta posición se lanza la pelota llevando el cuerpo hacia donde se quiere que vaya el pase y a su vez se da un paso hacia adelante.



Actividad

Objetivo: Desarrollar los tipos de lanzamientos.

Instrucción para desarrollar la actividad: Realizar en espacio reducido o en la terraza de su hogar.

1.- Escoge el espacio donde se realizará la actividad.

Calentamiento (15 minutos):

- Movilidad articular: Rotación de hombros hacia adelante y hacia atrás.
Rotación de cintura.
Péndulo frontal y lateral de piernas.
- Calentamiento general: Trote 10 minutos, si no tiene el espacio puede realizar saltos.

2.- Desarrollo:

Con un mini balón realizaremos los tipos de lanzamiento que se utilizan en el handball. (Si no tienes balón puedes confeccionar uno con medias o diario para realizar la actividad.)

A continuación adjunto link para realizar los pases.

<https://www.youtube.com/watch?v=14OFGM7xETo>

Responde:

1.- ¿Cómo se sintió realizando los lanzamientos?

.....

.....

.....

.....

2.- ¿Cuál fue el más te costo realizar?

.....

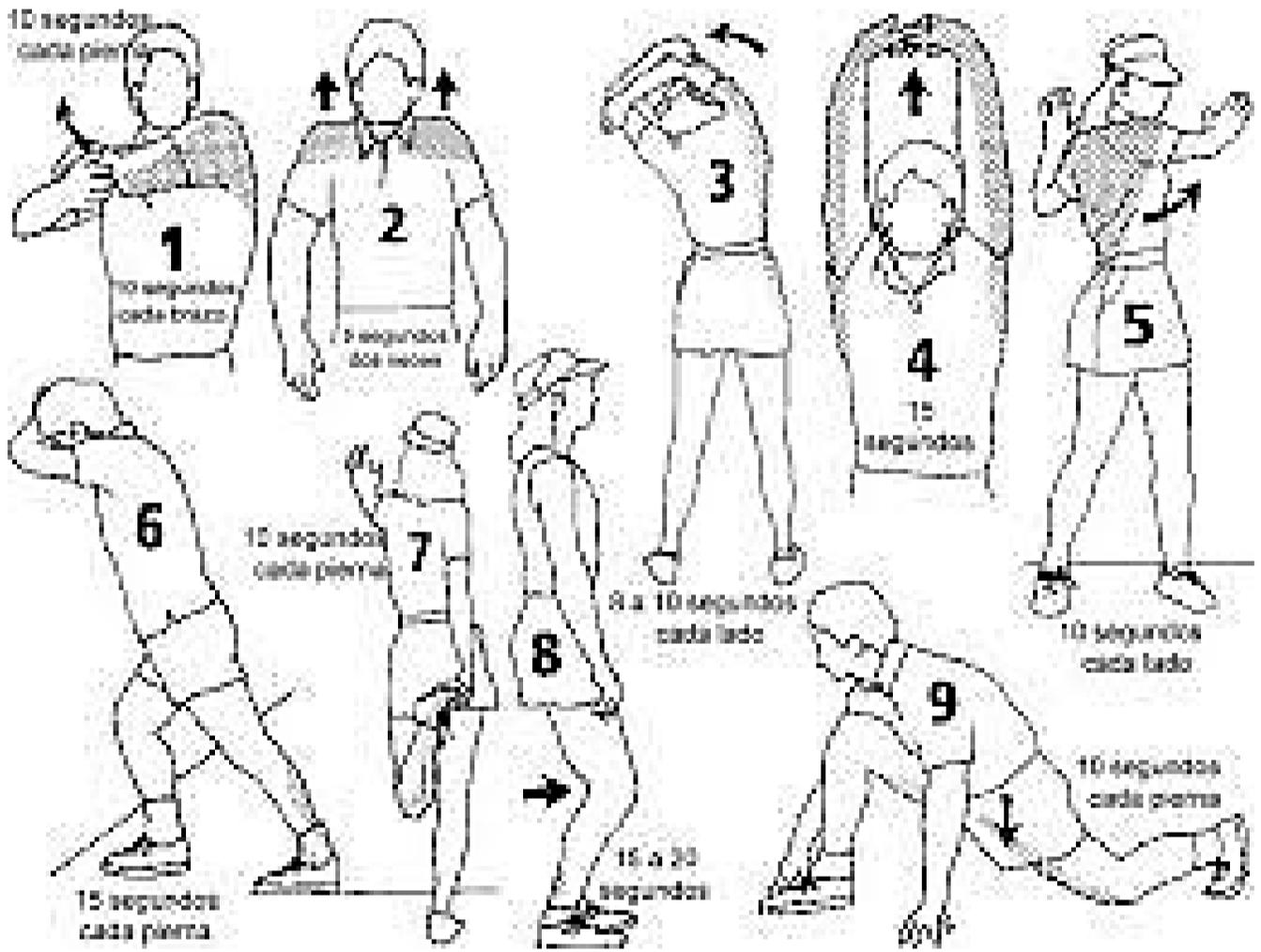
.....

.....

.....

3.- Comenta, ¿qué te pareció la actividad?

3.- Cierre:



Consideraciones:

- Trabaja la rutina de ejercicios enviada en la guía anterior.
- Recuerda tener una buena postura para evitar lesiones.
- Buscar vestuario apropiado para realizar ejercicios.
- Se puede seguir la secuencia de ejercicios o ir alternando.
- En caso de no lograr los tiempos dados se pueden adaptar al alumno.
- Hidratarse durante el ejercicio.
- Recuerda realizar elongación al finalizar la rutina.
- Importante que veas los videos al momento de ejecutar el ejercicio.

