



Guía de trabajo n° 17 Historia 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: Conocer la historia del handball

Instrucciones: Aplicando la técnica de lectura, lee y destaca lo más importante.
Responde las preguntas. (Recuerda que si no puedes imprimir las guías contesta en tu cuaderno.)

Surgimiento del handball

Al estudiar la historia del balonmano, hándbol o handball, y al pretender descubrir sus más remotos orígenes, debemos remitirnos a la historia misma de los juegos con pelota, considerar las primeras expresiones deportivas de los homínidos, sus ejercicios ejecutados alrededor de cualquier forma esférica dotada por el entorno. Luego, encontraremos precedentes en las culturas griega, china y azteca, precedentes que se entretajan con la historia del fútbol, la historia del baloncesto, y demás deportes que se desarrollen alrededor del uso un balón.



La historia del balonmano tal como lo conocemos hoy por hoy es reciente, y su primera aparición semejante al deporte actual se dio a finales del siglo XIX, primero en Alemania en un juego denominado Raffballspied, ideado por Konrad Koch como entrenamiento complementario a la gimnasia, específicamente en 1892. Luego, en 1898 en un juego introducido por el profesor danés Holger Nielsen. La idea de Nielsen era simple, un juego que consistía en tratar de anotar goles en una portería de aspecto similar al fútbol, manipulando y lanzando el balón con las manos; a esta modalidad le llamó Handbol.

Años más tarde se introduce en Checoslovaquia un deporte similar al Handball de Nielsen, en este caso se denominaba Hatzena o Hazena, el cual era disputado por siete jugadores por equipo, y cuyo reglamento se conoció por primera vez en 1905.

Sin embargo, varios historiadores han coincidido en que el padre del balonmano o handball moderno es el profesor Alemán Max Heiser, quien en 1915, mientras transcurría la primera guerra mundial ideó el Torball. Así entonces podemos considerar al Handball, Hatzena y al Torball como los antecedentes más significativos del balonmano actual, el cual surgió tal y como se desarrolla en nuestros tiempos entre 1917 y 1919.

El balonmano, *handball* o hándbol es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos, se caracteriza por transportarla con las manos. Cada equipo se compone de siete jugadores (seis de campo y un portero), pudiendo el equipo contar con otros siete jugadores (o menos, o ninguno) reservas que pueden intercambiarse en cualquier momento con sus compañeros. Se juega en un campo rectangular, con una portería a cada lado del campo. El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo, valiéndose fundamentalmente de las manos, para intentar introducirla dentro de la portería contraria, acción que se denomina gol. El equipo que marque más goles al concluir el partido, que consta de dos partes de treinta minutos, es el que resulta ganador, pudiendo darse también el empate.

Cuando quedan empate, se hacen los penaltis (goles desde la línea de 7 metros).

Han sido numerosos los juegos de pelota que han utilizado las manos a lo largo de la historia; no obstante, el balonmano moderno es relativamente reciente, pues sus primeras reglamentaciones se remontan a los últimos años del siglo XIX y la normalización definitiva de las mismas no llegó hasta 1926, año en que se uniformizaron las reglas para el juego entre equipos de once jugadores y al aire libre, el denominado balonmano. Dicha modalidad llegó a participar en los Juegos Olímpicos de Berlín 1936, pero 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. Pese a que durante un tiempo convivieron el balonmano a once y a siete, solo este último pervivió, debutando como deporte olímpico en los Juegos Olímpicos de Múnich 1972.

Actividad

I.- Responde en tu cuaderno o guía.

1.- ¿Quién fue el creador del handball? ¿En qué año?

.....
.....
.....
.....

2.- ¿Dónde nació el handball?

.....
.....
.....
.....

3.- Según la lectura, ¿cuál es el objetivo del handball?

.....
.....
.....
.....

4.- Con tus propias palabras haz un resumen sobre el handball.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

II.- Circuito

Objetivo: Realizar trabajo de guía anterior visualizando mejoras en la cantidad por minuto.

Instrucción para desarrollar la actividad: Realizar en espacio reducido o en la terraza de su hogar. Esta semana realizaremos solamente dos ejercicios por tres días, tienes que ir anotando el progreso de cada ejercicios en la planilla que se presenta mas adelante.

1.- Escoge el espacio donde se realizara 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: Realiza saltos de cuerda, al no tener puedes simular el movimiento, lo ideal es que sean saltos continuos por 10 minutos.

Ejercicios	Lunes	Miércoles	Viernes
Abdominales (45 en 1 minuto)			
Sentadilla (maximo en 1 minuto)			



Sentadillas



Abdominales

Link apoyo de ejercicios:

<https://www.youtube.com/watch?v=dgCRY7L52mE&list=RDCMUC54KtnWGjxdIQ7vOzUo7oeA&index=9>

<https://www.youtube.com/watch?v=beSvHVN8pyc>

Consideraciones:

- Trabaja la rutina de ejercicios enviada en la guía anterior.
- Recuerda tener una buena postura para evitar lesiones.
- Buscar vestuario apropiado para realizar ejercicio.
- 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.

