



Guía de trabajo n° 18 Cancha 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.

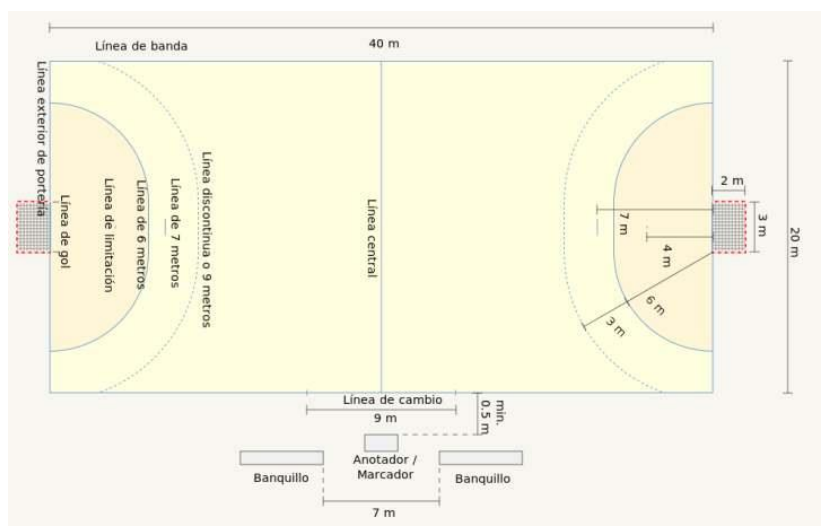
Objetivo de la actividad: Conocer reglamento del handball.

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

Reglas del juego

El terreno de juego es un rectángulo de 40 m (metros) de largo por 20 m de ancho, dividido en dos partes iguales, en la cual podemos encontrar un área de portería en cada una.

La portería está situada en la zona central 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 dm (decímetros) y el ancho de los postes y el larguero es de 8 cm (centímetros),



medida que coincide con el ancho de la línea de gol. Dicha portería se encuentra dentro de un área de 74,5 m² (metros cuadrados), trazada 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.

Todas las líneas del terreno forman parte de la superficie que delimitan, midiendo las líneas de gol 8 cm de ancho entre los postes de la portería mientras que las otras líneas serán de 5 cm.

La línea de golpe franco es una línea discontinua; se marca a 3 m por fuera de la línea del área de portería. Tanto los segmentos de la línea como los espacios entre ellos medirán 15 cm y la línea de 7 m será de 1 m de largo y estará pintada directamente frente a la portería. Será paralela a la línea de gol y se situará a una distancia de 7 m de ella. La línea de limitación del portero (utilizada solo para penaltis) será de 15 cm de longitud y se traza directamente delante de la portería, se sitúa a una distancia de 4 m de ella.

La línea de cambio (un segmento de la línea de banda) para cada equipo se extiende desde la línea central a un punto situado a una distancia de 4,5 m de ella. Este punto final de la línea de cambio está delimitado por una línea que es paralela a la línea central, extendiéndose 15 cm hacia dentro de la línea de banda y 15 cm hacia fuera de ella.

Es un rectángulo de 40 m de largo y 20 m de ancho, que consta de dos áreas de portería y un área de juego. Las líneas más largas se llaman líneas de banda y las más cortas son llamadas líneas de gol (entre los postes de la portería) o línea exterior de portería.

Balón

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

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



El tamaño y peso de las pelotas para «minibalonmano» (para niños menores de 8 años) no se encuentran fijadas en las reglas de la IHF (Federación Internacional de balonmano). El tamaño no oficial de la pelota de mini-balonmano es de 48 cm.

A partir de la categoría juvenil, se permite el uso de resina. La resina se utiliza debido al tamaño y al peso que el balón adquiere a partir de esta categoría, puesto que se hace realmente complicado sostener el balón a las grandes velocidades y fuerzas con las que se mueve.

El balón estará fabricado de piel o material sintético. Tiene que ser esférico. La superficie no debe ser brillante ni resbaladizo.

El equipo

Un equipo está compuesto por un máximo de 7 jugadores. Deberán estar presentes en el terreno de juego, simultáneamente, un máximo de siete jugadores. El resto de los jugadores son reservas.

Duración y resultado



La duración del partido es de 60 minutos, divididos en 2 periodos de 30 minutos cada uno. El resultado puede ser de victoria para cada uno de los equipos, o empate. Para los equipos de jóvenes entre 12 y 16 años es de dos tiempos de 25 minutos, y, para la edad comprendida entre los 8 y los 12 años, de dos tiempos de 20 minutos. En todos los casos, el descanso será de 10 minutos.

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 minutos 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 1 minuto de descanso.

Si aun así el partido continúa empatado, el ganador se determinará según las reglas de esa competición en particular. En el caso de que se decida por lanzamientos de 7 m (metros), se disputaría al mejor de 5 lanzamientos de 7 m; de persistir el empate se seguiría lanzando hasta proclamar al ganador.

Actividad

I.- Responde en tu cuaderno o guía.

1.- ¿Cuánto mide la cancha?

2.- Nombre las líneas y sus medidas.

3.- ¿Cuánto dura el juego en la categoría de 8 a 12 años?

4.- Investiga los tipos de pases que podemos encontrar en 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.

