

	ALCALDÍA DE VILLAVICENCIO INSTITUCIÓN EDUCATIVA CENTAUROS Aprobación oficial No.0552 del 17 de septiembre del 2002 Nit. 822.002014-4 Código DANE 150001004630	FR-1540-GD01	
	APOYO A LA GESTION ACADEMICA	Vigencia: 2021	
		Documento controlado Página 1 de 6	

Docente: Carlos Fernando Roldan G.		Área: Educación Física y Deportes	
Grado: Decimo		Sede: Rosita	
Fecha: 12/07/2021			
Estándar: Reconozco la importancia de la actividad física como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable, respetando en la practica las expresiones motrices, la condición y la orientación sexual, religiosa o política de los compañeros, cuidando los espacios deportivos de la comunidad.			
DBA:			
Nombre del estudiante:			

SEMANA	ACTIVIDADES PARA ENTREGAR	ENTREGA
02	PRIMERA ACTIVIDAD: Desarrolle los puntos 1, 2 y 3 de la guía y realice un video con tres o más ejercicios de dribling de balonmano.	
04	SEGUNDA ACTIVIDAD: Realice un video con 5 formas de pases de balonmano.	
06	TERCERA ACTIVIDAD: Realice un video con 3 formas de lanzamiento de balonmano.	
08	CUARTA ACTIVIDAD: Ultimo punto de la guía autoevaluación.	

01.SABERES PREVIOS: Antes de iniciar la guía por favor contesta con tus conocimientos.

1. ¿Sabes qué es el balonmano?

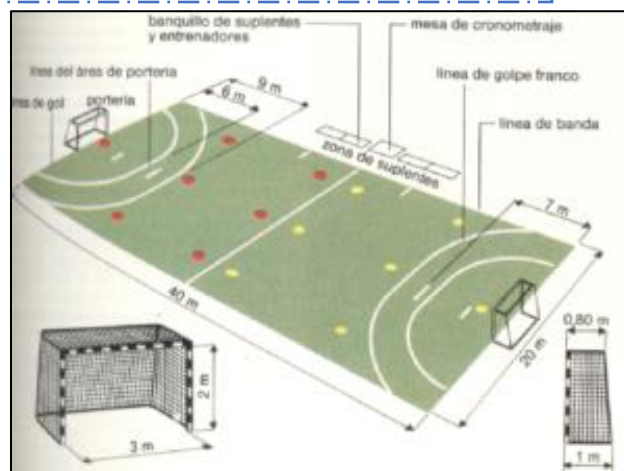
2. ¿Conoces algunas reglas del balonmano?

3. ¿Tienes un proyecto de vida saludable?

4. ¿Te sientes respetado por los demás?

EL BALONMANO

Es un deporte colectivo en el cual participan dos equipos y que tiene como objetivo introducir la pelota en la portería contraria jugándola con la mano. Ganará el encuentro el equipo que haya logrado más goles al finalizar el tiempo de juego; en caso de que ambos equipos tengan igual número de goles habrán empatado, no existiendo ganador (en función de la competición se jugaría una o varias prórrogas para obtener un vencedor).



Campo de balonmano y porterías

Terreno de juego: Mide 40 metros de largo y 20 de ancho.

Porterías: El hueco interior (por donde se debe introducir el balón para marcar gol) mide dos metros de alto y tres de ancho.

Balón de balonmano:

Es de cuero o de material sintético. Para la categoría sénior (adultos) posee las siguientes medidas:

- Hombres: un peso comprendido entre 425 y 475 gramos, y una circunferencia comprendida entre 58 y 60 centímetros.
- Mujeres: un peso comprendido entre 325 y 400 gramos, y una circunferencia comprendida entre 54 y 56 centímetros.



Duración del 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.

Jugadores:

Cada equipo está formado por doce jugadores: siete en el campo (uno de ellos portero) y cinco suplentes en el banquillo. Los jugadores tienen posiciones específicas de ataque y defensa.



Balonmano – Posiciones de los jugadores

En ataque:

- **Portero:** es el jugador que defiende la portería del equipo. Es el único jugador que puede pisar el área de su equipo y, dentro de esta, golpear el balón con cualquier parte de su cuerpo. Si abandona su área se convierte en un jugador normal.
- **Extremos:** se sitúan próximos a las esquinas del campo (donde se juntan la línea de banda y la de fondo). Son jugadores muy rápidos, con mucha capacidad de salto y grandes recursos técnicos.
- **Laterales:** juegan próximos a la línea de banda y cerca de la línea de 9 metros (la discontinua). Suelen ser jugadores altos y con un lanzamiento muy potente.
- **Pivote:** juega justo en la frontal del área, generalmente de espaldas a la portería para poder ver a sus compañeros y recibir el balón con mayor comodidad. Suelen ser jugadores muy fuertes y corpulentos.

– **Central:** juega en el centro del campo aproximadamente a la altura de la línea de 9 metros (la discontinua). Es el jugador que organiza el ataque del equipo y distribuye el juego. Debe ser un jugador con gran visión táctica, alta capacidad de decisión y con una excelente técnica.

En defensa:

– **Exterior izquierdo:** corresponde con los jugadores que atacan por los extremos.

– **Defensa lateral izquierdo:** se corresponde con el lateral izquierdo en ataque.

– **Defensa central izquierdo:** corresponde con el pivote en ataque.

– **Defensa central derecho:** se corresponde con el pivote en ataque.

– **Defensa lateral derecho:** corresponde con el lateral derecho en ataque.

– **Exterior derecho:** el extremo derecho en ataque.

– **Variante defensiva: sistema 5:1.** Consiste en que cinco de los jugadores defensores realizan una defensa en línea frente al área en forma de semicírculo, mientras que uno de los defensores (generalmente el jugador que en ataque juega de central) está un poco más avanzado (línea de 11 metros) tratando de “destruir” la creación de juego del equipo contrario.

Reglamento

Ya hemos comentado que el balonmano se juega con la mano (siempre que se golpee la pelota con el pie se sanciona con golpe franco) y que consiste en lograr marcar más goles que el equipo rival. Ahora bien, existe una serie de reglas que es imprescindible respetar y cuyo incumplimiento nos llevará una sanción. Así pues, el reglamento diferencia dos tipos de sanciones: las técnicas, y las disciplinarias.

Sanciones técnicas

– **Pasos:** se producen cuando el jugador que posee la pelota realiza más de cuatro apoyos consecutivos sin botar la pelota (lo cual implica un máximo de tres pasos). En este caso la posesión cambia de equipo, poniéndose el balón en juego en el mismo lugar donde se cometió la infracción.

– **Dobles:** infracción consistente en que un jugador posea el balón, lo bote, lo vuelva a coger y lo vuelva a botar (mismo concepto que en baloncesto). Se sanciona con la pérdida de posesión, iniciando el juego el equipo contrario desde el mismo lugar en el que se cometió la infracción.

– **Saque de banda:** cuando la pelota sale por la línea de banda (los lados paralelos más largos del rectángulo de juego -líneas laterales-), la posesión pasa a ser para el equipo contrario al último jugador que haya tocado la pelota. Dicho equipo pondrá la pelota en juego desde el lugar de la línea por el cual salió, y para ello el jugador que realiza el saque deberá estar pisando la línea de banda con uno de sus pies. Excepción: cuando el portero realiza un despeje que sale del campo por la línea de fondo, el balón no pasa a ser del otro equipo, sino que el mismo portero lo pone en juego con un saque desde dentro de su área.

– **Circulación interior:** cada área sólo puede ser pisada por el portero del equipo defensor, dentro de la cual puede tocar el balón con todas las partes de su cuerpo. Los jugadores no

pueden pisar el área en ningún momento para desmarcarse o lanzar; si lo hacen se les pita falta. Sí se permite que los atacantes salten desde fuera del área y lancen estando dentro, pero en el aire, sin tocar el suelo mientras tienen el balón en las manos (sí lo pueden tocar después de realizar el lanzamiento).

– **Defensa interior:** si un jugador defiende a un atacante desde dentro del área se sanciona con penalti.

– **Penalti (7 metros):** es la sanción máxima que se aplica al equipo defensor por impedir de manera antirreglamentaria la culminación de una ocasión manifiesta de gol (indistintamente del lugar del campo en la cual se produzca). Consiste en la realización de un lanzamiento desde la línea de 7 metros con la única oposición del portero rival (el cual puede salir hasta la línea de 4 metros dentro de su área). Es importante que, una vez dada la orden del árbitro para lanzar (nos concede tres segundos para realizar el lanzamiento), el jugador no levante el pie que tiene más adelantado, pues en caso contrario se invalidaría la jugada. Observación: también se sanciona con penalti el realizar un pase a nuestro propio portero cuando está dentro de su área. Cuando el portero sale del área se convierte en un jugador “normal” y sí se le puede pasar.

– **Golpe franco:** así se llama al saque de una falta para poner el balón en juego cuando el equipo contrario ha cometido una infracción. Se realiza desde el lugar en el que se cometió y los defensas deben alejarse al menos 3 metros. En caso de que la falta hubiese sido cometida más cerca de la portería que los 11 metros, la falta se sacará desde la línea de 11 metros (la discontinua) y los jugadores se situarán justo al borde del área.

– **Pasivo:** cuando un equipo renuncia de manera evidente a realizar un lanzamiento con el fin de que “pase el tiempo” se le sancionará con “pasivo” y el balón pasará a la posesión del equipo contrario. En este caso, los árbitros primero avisan levantando una mano que si el equipo no lanza inmediatamente perderá la posesión.

Sanciones disciplinarias

– **Amonestación:** el árbitro enseña una tarjeta amarilla a un jugador por realizar una falta claramente antirreglamentaria. Un mismo jugador no recibe más de una tarjeta amarilla y lo normal es que un equipo no reciba más de dos o tres tarjetas (siempre al inicio del partido).

– **Exclusión:** cuando el jugador presenta una actitud antideportiva se le sanciona con dos minutos de exclusión del juego (debe estar en el banquillo y su equipo juega ese tiempo con un jugador menos).

– **Descalificación:** se produce cuando un jugador es excluido tres veces, no pudiendo volver a jugar en lo que reste de partido. Su equipo podrá recuperar la igualdad numérica al pasar los dos minutos de la exclusión.

– **Expulsión:** se produce ante infracciones muy graves. El árbitro muestra la tarjeta roja directa al jugador, el cual no podrá volver a jugar en lo que resta de partido y su equipo deberá disputar el resto del encuentro con un jugador menos.

Bibliografía: <https://reglamentos-deportes.com/reglamento-balonmano-resumido/>

ACTIVIDAD 02: Realice el mapa conceptual sobre balonmano

ACTIVIDAD 03: SOPA DE LETRAS

BALON MANO
ENCUENTRA LAS PALABRAS CLAVES SOBRE LA TEMATICA DEL PERIODO

A	N	O	G	S	I	E	T	E	J	U	G	A	D	O	R	E	S
A	É	O	T	K	F	E	X	T	R	E	M	O	R	Ó	C	T	P
T	D	S	I	N	G	P	A	S	O	S	Ó	F	Ñ	U	W	O	A
N	J	B	O	C	D	O	S	X	T	R	E	S	A	E	A	V	É
I	D	A	R	A	A	Á	L	G	T	Ú	D	R	Y	D	H	I	N
E	U	L	E	L	X	C	O	P	C	I	E	J	N	L	J	P	O
R	E	O	T	Ó	S	L	I	Ñ	E	N	B	A	O	A	P	L	I
T	X	N	R	O	E	Ñ	Á	F	T	F	B	E	Q	R	A	E	C
T	P	M	O	S	V	H	C	A	I	E	R	T	L	T	S	X	A
Ü	U	A	P	Ó	U	I	X	N	D	L	F	A	E	N	O	C	T
H	L	N	L	K	É	V	S	E	Í	S	A	R	N	E	D	L	S
Z	S	O	J	D	E	Ü	U	A	H	E	A	C	U	C	A	U	E
Z	I	Ó	H	I	N	Q	F	Í	P	L	Ú	B	S	X	O	S	N
U	O	G	N	V	A	M	S	C	E	B	E	Q	W	E	E	I	O
F	N	T	Y	S	W	H	R	S	M	O	J	Í	R	X	D	O	M
P	E	N	A	L	T	Y	A	D	Ü	D	X	X	I	C	U	N	A

BALONMANO
TREINTA
LATERALES
DOBLES
PASIVO
EXPULSION

GOLES
SIETEJUGADORES
PIVOTE
SAQUEDEBANDA
AMONESTACION

CUARENTAXVEINTE
PORTERO
CENTRAL
PENALTY
EXCLUSION

DOSXTRES
EXTREMO
PASOS
GOLPEFRANCO
DESCALIFICACION

