



GUIA DE APRENDIZAJE N°6
EDUCACIÓN FÍSICA
LICEO ESTELA ÁVILA MOLINA 2021.

2° MEDIOS

Nombre del estudiante:	Curso:	SEPTIEMBRE 2021
Profesor: Juan Carlos Morales	OA: -Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleybol, rugby, entre otros). -Conocer e identificar los conceptos técnicos implícitos del deporte hándbol.	
Tema: Deportes de colaboración.		
Fecha de entrega: 20 de septiembre		
Indicadores de logro: ● Entender los fundamentos que se aplican en el hándbol. ● Identificar los conceptos técnicos implícitos del deporte hándbol. ●		

INTRODUCCIÓN

Al realizar la lectura de la siguiente guía, aprenderás a conocer e identificar los conceptos básicos de los fundamentos técnicos del hándbol, permitiendo conocer los conceptos que lo sustentan y ser parte de hábitos de vida activa. Al finalizar las actividades, habrás internalizado las definiciones conceptuales que te permitan tener un claro conocimiento sobre ellas, que te puedan orientar y adquirir las habilidades para comprender mejor dichos conceptos, y el sentido del deporte en lo físico psíquico y social de la mejor manera.

¿QUÉ SABEMOS DEL TEMA?

¿Por qué se caracterizan los Deportes Colectivos?

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE HÁNDBOL



EVOLUCIÓN DEL JUEGO

Inicialmente jugado por 11 jugadores de cada equipo. Actualmente, la FIHA, la Federación Internacional de Hándbol de Amateur, establece como oficial 7 jugadores por equipo.

El 29 de octubre de 1919 el Profesor Alemán de la Escuela Normal de Educación Física de Berlín, Karl Schelenz con la ayuda de Max Heiser y Erich König trabajó con el propósito de hacer del Hándbol un deporte mixto y competitivo.

El único objeto que se utiliza es una pequeña bola (de Hándbol), que debe ser obligatoriamente de cuero o de otro material sintético que alcanza un cierto peso, a fin de ser mejor manejado por los jugadores y para un mejor lanzamiento de la misma.

Con su “proyecto” aceptado, surgió el Hándbol que conocemos practicado no sólo por el sexo femenino, también por el masculino, haciendo el deporte más competitivo.

El padre del Hándbol (Karl Schelenz), es llamado así, por haber sido él adaptando el antiguo Torball en el actual Balón, convirtiéndolo así en un juego popularizado en Europa.



EL HÁNDBOL

Es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos. Cada equipo se compone de 7 jugadores (6 jugadores y 1 portero), pudiendo el equipo contar con otros 7 jugadores reservas. Se juega en un campo rectangular, con una portería a cada lado del campo y el objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo valiéndose fundamentalmente de las manos para intentar introducirla dentro de la meta o arco contraria, acción que se denomina gol. El equipo que marque más goles al concluir el partido, que consta de dos partes de 30 minutos, es el que resulta ganador, pudiendo darse también el empate.

Constitución de una cancha de Hándbol. Las medidas de la cancha de balonmano son de 40 metros

de largo y 20 metros de ancho.

- Líneas laterales y líneas de fondo: Delimitan la cancha
- Línea de los 4 metros: Limita la actuación del portero durante los cobros de tiros de 7 metros
- Línea de los 6 metros: Determina el área del portero
- Línea de los 7 metros: Orienta la posición de un tiro de 7 metros (penal)
- Línea de los 9 metros: Utilizada en cobranzas de faltas, permite la formación de barreras de defensa.

EL HÁNDBOL Y SUS FUNDAMENTOS TÉCNICOS.

En el hándbol y sus fundamentos técnicos, los jugadores pueden estar estáticos o desplazándose. El pase debe ser limpio y certero, para que de esta forma los contrincantes no puedan evitar la trayectoria del mismo. El pase es solo uno de los fundamentos técnicos, también está el bote con sus respectivos tipos, la recepción del balón y la defensa y el ataque.

El jugador debe poner todo su empeño en el pase. Existen los principios fundamentales del pase, los cuales deben efectuarse en dirección al jugador que esté más cerca o que demuestre estar en las mejores condiciones del espacio.

No se debe mirar a la receptora a la hora de hacer el pase, ya que esto dará indicios al contrincante y se perderá el efecto sorpresa.

El pase se debe realizar con fuerza, considerando la distancia entre el pasador y el receptor. Debe realizarse con precisión para evitar errores, ya que un pase mal dirigido modificaría todas las posiciones adoptadas posponiendo todas las acciones. Y, si la contrincante está muy cerca, hay que proteger al balón; el pasador deberá colocarse entre el balón y el rival.

TIPOS DE LOS PASES MÁS USADOS EN EL HÁNDBOL SON:

- Pase clásico de frente.
- Pase clásico lateral.
- Pase de cadera.
- Pase en alto.
- Pase en suspensión.
- Pase en pronación.
- Pase en bandeja.
- Pase de bloqueo y cortina.
- Pase a la altura del pecho con dos manos



EL BOTE EN EL HÁNDBOL Y SUS FUNDAMENTOS TÉCNICOS

El bote es utilizado si hay un progreso en el espacio de marcaje, dentro de una distancia mayor a tres pasos, si hay que alejarse de un contrincante, para serenar el juego cuando va muy rápido y para no retener el balón evitando progresar o hacer un lanzamiento. El jugador que tenga el balón debe concentrarse en el campo de juego y no en el mismo, ya que pierde todo lo que pasa a su alrededor.

Los tipos de botes son:

- Bote alto en progresión (oblicuo)



- Bote bajo protegido

Recepción del balón La acción técnica está condicionada a como se recibe el balón. Si no es eficaz, la acción no se podrá llevar a cabo. Incluso está la posibilidad de que el contrincante agarre el balón y logre realizar un gol. Normalmente, los equipos que pierden, son los que tuvieron más fallas a la hora de recibir el balón. Para evitar este inconveniente, se debe tener en cuenta que el jugador debe ofrecer la mejor posibilidad para recibir el balón y asegurar la posesión. Los receptores no deben mirar al jugador que tenga el balón, deben mantener el campo visual abierto para observar lo que sucede en el terreno. El contacto visual deberá efectuarse a segundos antes de que el balón llegue al jugador. Y si hay rivales cerca del balón, el jugador que lo posee deberá defenderlo con su cuerpo para alejar cualquier amenaza.

Los Bloqueos (Se aplican a los defensores) Es la acción donde un atacante interrumpe el desplazamiento del oponente de un compañero para que este obtenga un espacio libre desde donde tirar o pasar. Existen diferentes bloqueos los cuales son:

- a) Bloqueo estático: Un defensor, que es el que sufre el bloqueo (bloqueado); y dos atacantes, el que realiza el bloqueo sin balón (bloqueador), y el que se aprovecha de él (beneficiario). (Se trata por tanto de una situación reducida de 1X2).
- b) Bloque dinámico: Intervienen a menos 3 jugadores, uno de los cuales bloquea al defensor y los otros sacan beneficios de la jugada creándose el espacio para lanzar al arco. Las fintas son unos movimientos donde se intenta engañar al jugador contrario. El objetivo es conseguir desmarcarnos, pasar el balón o lanzar a portería.

¡AHORA ES TU TURNO!

ACTIVIDAD 1

Responde las siguientes preguntas, marcando con una X la alternativa correcta.

1.- El balón de hándbol debe ser obligatoriamente de cuero o de otro material sintético que alcanza un cierto peso y su medida debe ser:

- a) Similar al tamaño del balón fútbol para poder golpearlo con los pies
- b) Similar al tamaño de una pelota de tenis para poder lanzarlo con las manos
- c) Adecuada a la mano para que los jugadores la manipulen para un mejor lanzamiento

2. El balonmano o hándbol es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos y cada equipo dentro de la cancha se componen de:

- a) 9 jugadores incluyendo al arquero
- b) 7 jugadores más el arquero
- c) 7 jugadores incluyendo al arquero

3. Las medidas de la cancha de balonmano son de 40 metros de largo y 20 metros de ancho y sus líneas que la demarcan tienen la función de:

- a) Ser vistasas para orientar a los jugadores dentro de la cancha
- b) Delimitar las diferentes zonas para que se orienten en el juego evitando cometer faltas
- c) Encasillar a los jugadores en sus puestos definidos evitando los cambios de posiciones

4. Cuando se cobra el tiro de castigo o penal este debe ser ejecutado en la línea de los:

- a) 7 metros
- b) 9 metros
- c) 6 metros

5. El portero durante la ejecución del penal tiene puede tomar la decisión de:

- a) Permanecer estático en el arco cubriendo su portería
- b) Adelantarse hasta 4 metros para distraer al ejecutante
- c) Puede determinar cualquiera de estas acciones

6. Debe realizarse con precisión para evitar errores, ya que modificaría todas las posiciones adoptadas posponiendo todas las acciones, se refiere a:

- a) El desplazamiento de los jugadores dentro de la cancha
- b) No retener el balón evitando progresar o hacer un lanzamiento.
- c) El pase se debe realizar con fuerza, considerando la distancia entre el pasador y el receptor

ACTIVIDAD 2

Responde a las siguientes aseveraciones si es Verdadero o Falso: (V o F)

De los Jugadores:

- a) Pueden recepcionar el balón estático o desplazándose _____
- b) Deben mantener el campo visual abierto para observar lo que sucede en el terreno _____
- c) Si el arquero traspasa su área de la portería botando el balón se sanciona falta _____
- d) Durante la recepción del balón solo debe hacerlo con ambas manos _____
- e) Un mal pase da posibilidad de que el contrincante agarre el balón y logre realizar un gol _____
- f) El bloqueo es la acción donde un defensor interrumpe el desplazamiento del que defiende _____
- g) Las fintas son unos movimientos o desplazamiento rectilíneos en velocidad _____
- h) La defensa con brazos alzados deben siempre dar la espalda a la portería defendida

i) El objetivo de los defensores es retener a los jugadores dentro de la zona de 6 metros

j) Al defender su arco la defensa solo puede realizar la posición defensiva 6:0 _____

Autoevaluación

REFLEXIONA	Si	No
1. ¿Entiendo los fundamentos que se aplican en el hándbol?		
2. ¿Entiendo las funciones del portero y sus atribuciones?		
3. ¿Identifico las medidas y sectores demarcados dentro de la cancha?		
4. ¿Entiendo cuál es la función de la línea segmentada de los 9 metros?		
5. ¿Identifico algunos sistemas defensivos?		
6. ¿Valoro esta actividad deportiva dentro de la asignatura de educación Física?		

Forma de Envío:

- Si presentas dudas o inquietudes, relacionadas con las instrucciones de la guía, puedes escribir a mi correo juan.morales.ca@eduovalle.cl o también a través de WhatsApp +56983338931
- Si no cuentas con internet o con un computador en el hogar, puedes sacar fotos al trabajo y enviarlas. (puede ser al correo o WhatsApp del profesor).

-PLAZO DE ENTREGA 20 DE SEPTIEMBRE DE 2021

