



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



## TALLER No JULIO

NOMBRE DEL TALLER: EL BALON MANO

- **ÁREA:** Educación física
- **DOCENTE:** Carlos Andrés Echeverri Calle
- **GRUPO:** Grados 10°
- **FECHA:** 08 de Julio 2024

### FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

**Competencia** Reconoce sus capacidades físico deportivas para superar tareas motrices y/o deportivas teniendo como base los deportes de predominancia óculo manual

#### Evidencia de aprendizaje

1. Realiza gestos técnicos para superar tareas motrices específicas de acuerdo con sus posibilidades y habilidades.
2. Usa sus posibilidades físico deportivas para llevar a cabo secuencias de coordinación oculo manual

### FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

**INSTRUCCIÓN.** Observe con atención la siguiente información y desarrolle las actividades de la fase xde evaluación según corresponda

#### EL BALON MANO

#### BREVE HISTORIA

Conocido como Handball, es un deporte realmente muy joven, del primer cuarto del Siglo XX; dirigido por la Federación Internacional de Balonmano (IHF). En 1926 se estableció el Reglamento Internacional de este deporte. En 1928 se fundó la Federación Internacional Amateur de Balonmano.

Participó en los Juegos Olímpicos de Berlín 1936. En 1954 la IHF organiza los primeros Campeonatos del Mundo Masculinos. Además del balonmano en interior hay otras dos variantes, de playa, muy común en las zonas costeras y otra el orientado a niños, el mini-balonmano. La regla principal es que los jugadores, excepto los porteros, no pueden tocar intencionalmente la pelota con los pies durante el juego.

El balonmano tiene sus raíces en juegos tradicionales de pelota que se practicaban en Europa a finales del siglo XIX. La versión moderna del balonmano se desarrolló en Dinamarca y Alemania en la década de 1900. Fue el sueco G. Wallström quien introdujo el juego llamado "handball" en cancha cubierta en 1910. Desde entonces, el deporte ha evolucionado y se ha extendido por todo el mundo.



## BREVE HISTORIA OLIMPICA

El balonmano se empezó a jugar a finales del siglo XIX en Escandinavia y Alemania, donde el balonmano de campo también estaba ganando reconocimiento como deporte. G. Wallström introdujo este deporte en Suecia en 1910. Las dos versiones de este deporte se jugaron hasta 1966, cuando el balonmano en pista cubierta empezó a sustituir a su versión de campo.

El balonmano de campo hizo su debut olímpico en los Juegos de Berlín 1936 y fue un deporte de demostración en los Juegos de Helsinki 1952. La versión en pista cubierta apareció por primera vez en el programa olímpico 20 años después, en los Juegos de Múnich 1972.

La primera competición femenina se celebró cuatro años más tarde, en los Juegos Olímpicos de Montreal 1976.

## ¿CÓMO SE JUEGA EL BALON MANO?

El balonmano se juega en dos tiempos de 30 minutos cada uno, con un descanso de 10 minutos. Cada equipo intenta anotar en la portería del oponente mientras defiende su propia portería.

Los jugadores pueden moverse con la pelota, pero no pueden dar más de tres pasos sin driblar. El juego es rápido y lleno de acción, con pases, regates y tiros a la portería.

## REGLAS BÁSICAS

- Objetivo: anotar más goles que el equipo contrario.
- Tiempo de juego: 60 minutos, divididos en dos tiempos de 30.
- Equipos: Dos equipos de siete jugadores cada uno (el portero, central, laterales, extremos y pivotes). A diferencia del fútbol, no hay límites de sustituciones entre jugadores.
- Pases: Los jugadores pueden pasar la pelota entre sí y driblar, pero no pueden dar más de tres pasos sin driblar.
- Tiros a la portería: Los jugadores deben lanzar la pelota a la portería desde la línea de 9 metros. Está penalizado pisar la línea del portero o línea de 6 metros.
- Faltas: Se sancionan faltas como empujar, sujetar o golpear al oponente. Tampoco se puede tocar el balón con el pie o cualquier parte de las extremidades inferiores. Y cuando se sujeta el balón se debe estar en continuo movimiento; más de 3 segundos parados es considerado falta.
- Penaltis: Si se comete una falta dentro del área de gol, se otorga un penalti al equipo contrario. Y no se puede tirar el balón a la cabeza del portero.

## EI CAMPO DE JUEGO

El campo está dividido por dos mitades. Las dimensiones son 40 metros de largo por 20 metros de ancho. En cada extremo hay una portería está delimitada con la línea de gol, el área de 6 metros, espacio donde solo puede pisar el portero. La línea de 7 metros, donde se efectúan los penaltis. Por último, una línea discontinua llamada línea de 9 metros desde donde se lanzan los tiros.



## MODALIDADES DEL BALON MANO

El balonmano tiene varias modalidades que incluyen:

1. **Balonmano indoor:** La modalidad tradicional que se juega en canchas cubiertas.
2. **Balonmano playa:** Se juega en la arena, con equipos de cuatro jugadores y adaptaciones en las reglas, como los dos tiempos de juego de 10 minutos cada uno.
3. **Mini-balonmano:** Una versión más informal, a menudo jugada en gimnasios y escuelas, adaptado para niños y niñas.

## BREVE RESUMEN DE LAS REGLAS

La versión moderna se juega en una pista cubierta de 40x20 metros entre dos equipos de siete jugadores cada uno. Los jugadores pueden dar hasta tres pasos sin regatear y pueden mantener el balón durante un máximo de tres segundos. Gana el equipo que marque más goles al final de los dos tiempos de 30 minutos. Doce equipos compiten en los torneos femenino y masculino de los Juegos Olímpicos.

El balonmano es un deporte de contacto en el que atacantes y defensores pueden entrar en contacto corporal con un adversario, lo que lo convierte en un deporte muy físico y exigente para los jugadores que lo practican. Incluso se fomentan las estrategias ofensivas, ya que el juego pasivo es ilegal. Por lo tanto, la resistencia y la fuerza son cualidades vitales para los jugadores; sin embargo, este deporte también implica táctica, trabajo en equipo y flexibilidad, ya que todos los jugadores alternan entre el ataque y la defensa.

## FASE DE EVALUACIÓN

Complete el siguiente crucigrama con las palabras que se presentan a continuación:

OCULO	MANUAL	DEPORTE	LATERALES	EXTREMOS	COORDINACION	DRIBLAR	PIVOTES
BALONMANO	OLIMPICO	HANDBALL	EQUILIBRIO	CENTRAL			





# INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886

