

## • ORIENTACIONES AL ESTUDIANTE Y AL PADRE DE FAMILIA

(Presentación de la asignatura, la unidad y el DBA)

### BALONMANO

El **balonmano**, *handball* o **hándbol** es un **deporte** de pelota en el que se enfrentan dos equipos, se caracteriza por transportar la pelota 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 a 11**.<sup>1</sup> 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**.<sup>1</sup>

El balonmano se juega siguiendo una serie de reglas, llamadas oficialmente *Reglas de juego*, que son modificadas cada cuatro años.<sup>2</sup> Este deporte se practica con una pelota **esférica**, donde dos equipos de siete jugadores cada uno (seis jugadores «de campo» y un guardameta) compiten por encajar la misma en la portería rival, marcando así un **gol**. El equipo que más goles haya marcado al final del partido es el ganador; si ambos equipos marcan la misma cantidad de goles, entonces se declara un empate.

La regla principal es que los jugadores, excepto los **guardametas**, no pueden tocar intencionalmente la pelota con sus **pies** durante el juego.

En un juego típico, los jugadores intentan llevar la pelota valiéndose del control individual de la misma, o de pases a compañeros, hasta las cercanías de la portería rival, defendida por un guardameta. Una vez allí, tratarán de introducir la pelota en la portería contraria mediante lanzamientos. Los jugadores rivales intentan recuperar el control de la pelota interceptando los pases, quitándole la pelota al jugador que la lleva o bloqueando los disparos con sus **brazos y manos**. El contacto físico entre

jugadores es continuo, pero está sujeto a una serie de restricciones. El juego fluye libremente y se detiene solo cuando el **árbitro** lo decide.

Es un deporte que con el tiempo ha potenciado el juego de ataque, desarrollándose reglas que limitan el tiempo de posesión del balón de un equipo si este no logra lanzar a portería.

Las reglas no especifican ninguna otra posición de los jugadores aparte de la del guardameta, pero con el paso del tiempo se han desarrollado una serie de posiciones en el resto del campo. A grandes rasgos, se identifican cinco posiciones de juego: pivote, lateral, extremo, central y guardameta. A su vez, algunas de estas posiciones (lateral y extremo) se subdividen en los lados del campo en que los jugadores se desempeñan la mayor parte del tiempo. Así, por ejemplo pueden existir un extremo derecho y un lateral izquierdo. Los seis jugadores de campo pueden distribuirse en cualquier combinación y aunque los jugadores suelen mantenerse durante la mayoría del tiempo en una posición, hay pocas restricciones acerca de su movimiento en el campo. El esquema de los jugadores en el terreno de juego se denomina formación del equipo, algo que, junto con la táctica, depende del **entrenador**.

El guardameta es el único jugador que, dentro del área, puede dar los pasos que quiera con la pelota en las manos sin necesidad de hacerla botar. Debe ir identificado de un color distinto en su equipación al del resto de jugadores, y es el único que puede tocar la pelota con sus piernas, aunque solo con intención defensiva (como detener un disparo). Fuera de dicha área debe comportarse como cualquier otro jugador del campo.

--

• IDENTIFICACION				
2.1 NOMBRE DE LA INSTITUCION EDUCATIVA	2.2 NOMBRE DEL AREA/ASIGNATURA	#HORAS	GRADO	GRUPO
Maria Doraliza Lopez De Mejia	Educación Física Recreación Y Deportes	2	8°	802°

2.3 INFORMACIÓN DE CONTACTO DEL DOCENTE PARA EL RETORNO DE LAS ACTIVIDADES RESUELTAS:	2.4 FECHA PARA EL RETORNO DE LAS ACTIVIDADES	INFORMACION DE CONTACTO DEL ESTUDIANTE
WhasApp 3176408927 Correo: <a href="mailto:gcalderon@inemadol.edu.co">gcalderon@inemadol.edu.co</a> Riohachaevaluadora.	Oct31/2020	

• DESARROLLO DE LA UNIDAD		
<b>NOMBRE DE LA UNIDAD:</b>	BALONMANO	
<b>COMPETENCIAS</b>	<b>APRENDIZAJES</b>	<b>RELACIONES INTERDISCIPLINARES</b>

Conocer las ventajas que tiene el BALONMANO y su desarrollo en el juego	Como aprovechar el Balonmano para tener un manejo de jugadas en el partido	
<p align="center">• <b>DESARROLLO DE LOS APRENDIZAJES:</b> (Explique cada una de las conceptualizaciones, procedimientos y ejercicios de los aprendizajes propios del Derechos Básicos de Aprendizajes DBA e ilustre con imágenes, diagramas o gráficos)</p>		
<p align="center">Es de gran importancia todo lo que tiene que ver con el funcionamiento de nuestra condición física cuando practicamos Balonmano hace que nuestro desarrollo, rendimiento y agilidad de movimientos</p> <p align="center">Guiar las acciones que deben realizar los estudiantes en el desarrollo de un aprendizaje autónomo y coherente a los lineamientos establecidos por el Men</p>		

<p align="center">• <b>ACTIVIDADES QUE LOS ESTUDIANTES DEBEN REALIZAR PARA SER REMITIDAS AL DOCENTE</b></p>
<p>Después de haber leído el texto , realiza las siguientes actividades.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La palabra Balonmano proviene de la palabra Inglesa?</li> <li>2. Cuantos jugadores inician en un partido de Balonmano?</li> <li>3. El objetivo del Balonmano es?</li> <li>4. Los laterales en Balonmano se destacan por?</li> <li>5. Dibuje una cancha de Balonmano y sus medidas</li> <li>6. Cual es el tamaño de la circunferencia del Balón de Balonmano?</li> <li>7. Reglamentos principales del Balonmano.</li> </ol>

<p align="center">• <b>BIBLIOGRAFIA/CIBERGRAFIAS</b></p>
<p>• <a href="https://www.google.com/search?ei=VQFyX7mGJI6m5wKrx5GACA&amp;q=preguntas+sobre+balonmano&amp;oq=preguntas+sobre+balonmano&amp;gs_lcp=CgZwc3ktYWlQAzICCAAYBggAEAgQHjIGCAAQCBAeOgQIABBHOgQIABANOgQILhANOGYIABAHEB46CAgAEAcQBRAeOggiABAIEAcQHjoICAAQCBA NEB5KBQggEgEwSgUIKBIBMFD CGljgSmChWmgAcAF4AIAB4AGIAakXkgEG MC4xMy4zmAEAoAEBqgEHZ3dzLXdpesgBCMABAQ&amp;scient=psy">https://www.google.com/search?ei=VQFyX7mGJI6m5wKrx5GACA&amp;q=preguntas+sobre+balonmano&amp;oq=preguntas+sobre+balonmano&amp;gs_lcp=CgZwc3ktYWlQAzICCAAYBggAEAgQHjIGCAAQCBAeOgQIABBHOgQIABANOgQILhANOGYIABAHEB46CAgAEAcQBRAeOggiABAIEAcQHjoICAAQCBA NEB5KBQggEgEwSgUIKBIBMFD CGljgSmChWmgAcAF4AIAB4AGIAakXkgEG MC4xMy4zmAEAoAEBqgEHZ3dzLXdpesgBCMABAQ&amp;scient=psy</a></p>

• **PARA SABER MÁS..!**

(Relacione aquellas fuentes Web de instituciones públicas o privadas que contribuyen a profundizar los aprendizajes desarrollados )

<https://contenidos.colombiaaprende.edu.co/contenidos> <https://es.khanacademy.org/>

<https://earth.google.com/web/@0,0,0a,22251752.77375655d,35y,0h,0t,0r?hl=es>  
<https://www.youtube.com/watch?v=pS7p6FfU4bE>

• **SITIOS WEB SUGERIDOS (Click)**

(Dependiendo del área/ asignatura se recomiendan los siguientes sitios web))

<https://aprende.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/naspublic/ContenidosAprender/index.html>  
<https://earth.google.com/web/@0,0,0a,22251752.77375655d,35y,0h,0t,0r?hl=es>  
<https://tv.masterd.es/recursos-educativos>  
<https://www.youtube.com/watch?v=PCRCrdJbaCM>  
<https://www.youtube.com/user/julioprofe>  
<https://www.youtube.com/user/AcademiaInterne>  
<https://www.youtube.com/user/MateMovil1>  
<https://www.youtube.com/channel/UCsF2xJz1ciaZlxHGk-PSSvg>

<https://contenidos.colombiaaprende.edu.co/contenidos>  
<https://es.khanacademy.org/>  
<https://earth.google.com/web/@0,0,0a,22251752.77375655d,35y,0h,0t,0r?hl=es>  
<https://www.youtube.com/watch?v=pS7p6FfU4bE>  
<https://www.youtube.com/channel/UCbho5-gJi8FwvhVFzfod6VQ>  
<https://www.youtube.com/user/ElRobotdePlaton>