



INSTITUCIÓN EDUCATIVA REPÚBLICA DE HONDURAS
Aprobada mediante Resolución No 033 del 21 de abril de 2003

SECUENCIA DIDÁCTICA No 4

Generado por la contingencia del COVID 19

Título de la secuencia didáctica: Balón mano: Fundamentos técnicos y reglas

Elaborado por: WILSON ALBERTO RÍOS HENAO

Nombre del Estudiante: _____ **Grupo: 8°** _____

Área/Asignatura: Educación Física, Recreación y Deportes. **Duración:** 6 horas (dividido en segmentos de 1 y 30 minutos semanales)

MOMENTOS Y ACTIVIDADES

EXPLORACIÓN

En esta guía, el estudiante podrá adquirir conocimientos básicos sobre las reglas y los fundamentos técnicos del **Balón Mano**, se realizarán actividades teóricas principalmente. Las actividades prácticas el estudiante las desarrollará en la medida de sus posibilidades y teniendo en cuenta la secuencia didáctica y los tiempos establecidos para el desarrollo de cada actividad; para la parte práctica tendrá en cuenta sus recursos, en un pequeño espacio libre que haya en casa para lograr movilidad articular y desarrollo coordinativo y motriz. Las actividades físicas en esta época de cuarentena se deben tomar como una forma de desestresarnos y de mejorar nuestra condición física, además de ayudar a mantener bien nuestra salud tanto física como mental.

El estudiante analizará las reglas, y, desde su punto de vista, realizará las actividades propuestas en la guía, en la medida de sus posibilidades de forma activa.

También podrá profundizar sobre el tema propuesto en las diferentes páginas de internet especializadas en el **Balón Mano**. En esta guía se citarán diferentes páginas donde se puede encontrar mucho más sobre el tema para complementarlo

(la consulta es opcional y de acuerdo a sus capacidades y posibilidades de acceder a ayudas tecnológicas de consulta)

Para la resolución de dudas los estudiantes se podrán comunicar con el docente al correo

wilson.rios@ierepublicadehonduras.edu.co

O al Whats App 3164221091

ESTRUCTURACIÓN

El estudiante debe adquirir los conocimientos que necesita para profundizar en las habilidades que requiere desarrollar para su mejor desempeño motor, trabajar en colectivo y alcanzar las habilidades que le permitan hacer frente a los problemas cotidianos, con espíritu socializador, ser comunicativo, reflexivo, crítico, enérgico e independiente, sin descuidar sus responsabilidades ante el colectivo. En esta guía se busca adquirir conocimientos específicos teóricos y prácticos que ayuden a mejorar:

- La coordinación dinámica específica.
- El dominio de ambas manos.
- Recepción del balón de balón mano con ambas manos.
- Capacidad de combinación de movimientos.
- Capacidad espacio temporal.
- Capacidad de reacción y equilibrio.
- Coordinar el balón con desplazamiento.
- Realizar saltos con balón, la coordinación de saltos con lanzamientos.
- Mejorar sus destrezas motrices y coordinativas.
- El desarrollo de patrones motores básicos.
- Desarrollar el trabajo individual y en equipo.

TRANSFERENCIA

Reglas del Balonmano:

El Balonmano es un deporte donde **dos equipos de 7 componentes se enfrentan**. El objetivo de ambos es **poner el balón dentro de la portería contraria y sumar más goles** que el oponente.

Las Reglas de Balonmano han sufrido múltiples variaciones desde 1917. Actualmente se revisan cada 4 años, generalmente en cada ciclo olímpico, para mejorar y hacer cada vez más atractivo este deporte.

La Cancha:

- ✓ El terreno de juego del Balonmano es un rectángulo de 40 x 20 metros con una portería a cada lado. Está dividido a la mitad para formar 2 campos.

- ✓ Las líneas más largas se denominan Bandas. Las más cortas Líneas exteriores de Gol, excepto dentro de la portería donde pasan a llamarse Líneas de Gol.

Las porterías:

- ✓ Están en la zona central de cada línea de 20 metros. Cada una mide 3 metros de ancho por 2 de alto y está firmemente anclada al suelo para evitar que se desplace.
- ✓ Frente a ella se sitúa el Área de Portería, con 74,5 metros cuadrados de superficie. La línea exterior que la delimita se encuentra a 6 metros del arco.
- ✓ A 3 metros de esta línea exterior de área y paralela a ella, hay una línea discontinua. Es la Línea de Golpe Franco o 9 metros.
- ✓ La línea de 7 metros se encuentra a esa distancia de la Línea de Gol y paralela a esta. Mide un metro y está situada entre el Área y la Línea de Golpe Franco.
- ✓ Frente a ella, a una distancia de 4 metros desde la portería, está la Línea de Limitación del Portero. Se utiliza únicamente durante los lanzamientos de 7 metros y marca el límite hasta donde puede avanzar el guardameta.
- ✓ Por último, en la banda más cercana a los banquillos se sitúa la Línea de Cambio. Mide 4,5 metros a cada lado de la cancha desde la Línea del Centro del Campo. Marca la zona a través de la cual pueden hacerse los cambios de jugadores.

Duración y Resultado del Partido:

- ✓ **Un partido de Balonmano dura 60 minutos repartidos en 2 periodos de 30 cada uno.** Entre ambos, un descanso de 10 minutos.
- ✓ Para que el tiempo sea lo más real posible, **los árbitros pueden parar el reloj en situaciones donde el balón no está en juego.**
- ✓ Por ejemplo, mientras se atiende a un lesionado, cuando se ejecuta una suspensión o un lanzamiento de penalización, si los árbitros necesitan consultar entre ellos...
- ✓ A lo largo de un partido, **cada equipo puede pedir 3 tiempos muertos**, aunque con un límite de 2 por periodo. Estos tienen una duración de 1 minuto y sólo puede solicitarlos el equipo que tenga la posesión en ese momento.
- ✓ Un partido puede terminar con empate en el marcador. Sin embargo, existen situaciones concretas que obligan al desempate, como las eliminatorias de un torneo. En estos casos, se juega una prórroga de 10 minutos. Esta se divide en 2 partes de 5 minutos, con uno de descanso entre ambas.
- ✓ Si finalizado este tiempo, el empate perdura, hay un segundo periodo de prórroga de la misma duración. En caso de que todavía no haya desempate, se disputa una tanda de 5 lanzamientos desde los 7 metros. Si tras estos 5 primeros lanzamientos, sigue la igualdad, se continúa lanzando hasta que uno de los 2 equipos falle.

Actividad a realizar:

1. ¿Explica cuál es el objetivo del balón mano?
2. ¿Explica cuáles son las características principales del campo de juego?
3. ¿Cómo se demarca la cancha de balón mano hacer una gráfica con cada una de las líneas que la demarcan?
4. ¿explica cómo se juega un partido de balón mano y como se define en caso de empate en el marcador?

Número de Jugadores en un Partido de Balonmano:

- ✓ **Un equipo de Balonmano puede tener sobre la cancha un máximo de 7 jugadores** (1 portero y 6 jugadores de campo). No obstante, el equipo puede estar compuesto por hasta 14 integrantes.
- ✓ Los jugadores **pueden entrar y salir del campo sin limitaciones y sin necesidad de parar el juego.**
- ✓ Deben hacerlo a través de la Línea de Cambio y manteniendo siempre un máximo de 7 jugadores dentro de la cancha.
- ✓ No pueden permanecer inmóviles más de 3 segundos ni dar más de 3 pasos. Transcurrido ese tiempo/pasos, deben botar la pelota, pasársela a otro jugador o disparar.
- ✓ En ningún momento pueden pisar el área de 6 metros, ya sea propia o contraria. Sí está permitido caer sobre ella siempre que el balón se haya soltado antes de tocar el suelo.
- ✓ Si pisan o entran en el área de 6 metros, ya sean atacantes o defensas, deben salir de ella cuanto antes. Si lo hacen con la intención de obtener una ventaja, son penalizados.
- ✓ Una vez que reciben el balón de manos del portero, no pueden devolvérselo a menos que este se encuentre fuera de su área.
- ✓ Durante un lanzamiento de 7 metros, está prohibido tirar a la cabeza del portero.

Los Porteros:

- ✓ Cada equipo cuenta con un único portero sobre el campo, el cual **debe estar identificado con una vestimenta distinta**. Este jugador **tiene reglas especiales siempre que se encuentre dentro de su área**:
- ✓ Puede tocar el balón con cualquier parte del cuerpo, incluidos los pies.
- ✓ Es quien reinicia el juego si saca el balón por encima de la Línea Exterior de Gol o la Portería.
- ✓ Puede moverse libremente por el área, llevando el balón en la mano, sin necesidad de botar.
- ✓ No puede salir ni entrar de dicha área llevando la pelota.
- ✓ Durante los tiros de 7 metros, no puede sobrepasar la Línea de Limitación.
- ✓ Puede salir de su área, en cuyo caso debe comportarse como un jugador de campo más.

Sanción o Falta:

- ✓ Son las faltas más leves. Penalizan principalmente los empujones del tipo que sean.
- ✓ Son faltas fuertes, golpear al rival, echarle zancadilla, o abrazarle
- ✓ Se castigan con un golpe franco excepto en los casos donde se impide una ocasión de gol clara. Entonces el castigo consiste en un lanzamiento de 7 metros.

Actividad a realizar:

1. ¿Explique cuáles son las reglas principales del portero en el balonmano?
2. Que modificaciones le harías a las reglas del balón mano? ¿porque?
3. ¿Explique por qué se cobra el lanzamiento de los 7 metros?
4. ¿Cómo se conforma un equipo de balón mano y cuantas sustituciones se pueden hacer?

fundamentos técnicos de balón mano

En el balonmano y sus fundamentos técnicos, las jugadoras 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. Aquí te explicamos brevemente de que va cada uno de ellos.

El pase:

- ✓ En el balonmano y sus fundamentos técnicos, para poder dominar un pase, se requiere mucha práctica y esfuerzo y un trabajo metódico. El jugador debe poner todo su empeño en el pase.
- ✓ Existen los principios fundamentales del pase, los cuales deben efectuarse en dirección a la jugadora 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 a la 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.

Pase clásico de frente:

- ✓ Para realizarlo, se debe poner la pierna contraria al brazo que ejecuta más adelante que la otra pierna. La mano debe ir dirigida a la dirección del pase y la rotación del brazo al lado del otro donde se tiene el balón.

Pase clásico lateral:

- ✓ Los pies van a la altura de los hombros, el tronco va hacia atrás en la misma dirección donde está la mano que tiene la pelota y se extiende hacia adelante para lograr el pase.

Pase en suspensión:

- ✓ El jugador salta y suelta el balón para pasarlo a su compañero. El brazo y el antebrazo deben estar extendidos en posición vertical echado hacia atrás. El impulso de la pierna debe ser con la contraria al brazo ejecutor, mientras la otra pierna se eleva y se flexiona.

Pase a la altura del pecho con dos manos:

- ✓ Hay que llevar el balón a la altura del pecho con ambas manos, poner los codos separados del cuerpo (solo un poco) y los dedos pulgares viéndose. Ya en esta posición se lanza la pelota llevando el cuerpo hacia donde se quiere que vaya el pase y a su vez se da un paso hacia adelante.



Desarrollar la siguiente actividad.

1. ¿explique que son los fundamentos técnicos?
2. ¿Cuáles son los pases más importantes para usted? ¿Por qué?
3. ¿Qué modificaciones a la reglamentación del balón mano? ¿Por qué?
4. ¿Cuál de los fundamentos técnicos consideras el más importante para el buen desarrollo y práctica del deporte? ¿por qué?

El bote

- ✓ En el balonmano 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.

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 la jugadora debe ofrecer la mejor posibilidad para recibir el balón y asegurar la posesión.
- ✓ Las receptoras no deben mirar a la jugadora 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 a la jugadora. Y si hay rivales cerca del balón, el jugador que lo posee deberá defenderlo con su cuerpo para alejar cualquier amenaza.
- ✓ Estas son las características del balonmano y sus fundamentos técnicos. Para un buen manejo de las técnicas, es necesario practicar y dedicarse de lleno a este deporte. Lo importante es no rendirse por más difícil que parezca al principio.



Actividades generales a desarrollar.

1. ¿Por qué es importante conocer las reglas del deporte que se va a practicar?
2. ¿De acuerdo a su análisis, cuáles son las 6 principales reglas del Balón mano?
3. ¿Cuáles son los diferentes fundamentos técnicos del balón mano?
4. ¿Cuántos jugadores tiene un equipo de balón mano?
5. ¿Cuál es la duración de un partido de balón mano?
6. Realice un cuadro comparativo entre los fundamentos técnicos del baloncesto y los fundamentos técnicos del balón mano y explica las diferencias y las similitudes.

Actividades Físicas a desarrollar.

Sentadilla profunda.

Con este ejercicio, muy conocido, da más amplitud y ganancias físicas, mejoraremos la fuerza en las piernas, ayuda a ejecutar mejor las zancadas durante nuestro recorrido". Además, tiene un contrapunto también saludable: evita posibles lesiones que podrían ocurrir con unas piernas débiles.

Sentadilla más salto vertical.

Esta posición incluye una variante respecto a la anterior: la incorporación del salto vertical. De esta manera, a los beneficios previamente citados, "habría que sumar el de la potencia y punta de velocidad", admite el entrenador personal. El salto vertical nos faculta a ganar potencia de piernas, lo que se traduce en una mayor punta de velocidad en carrera. Sobre todo, a nivel explosivo.

Sentadilla con salto, abriendo y cerrando los pies.

Con este ejercicio se busca desarrollar, además de la fuerza de piernas, también se busca desarrollar un poco la resistencia física.

Burpies:

Ejercicio que desarrollo de forma considerable la resistencia física y la flexibilidad.

Abdominales:

Se busca mejorar la fuerza abdominal. Todos los ejercicios se desarrollan en 4 series de 30 repeticiones cada uno.

Dorsales:

Se busca fortalecer los músculos de la parte lumbar y dorsal de la espalda, para mejorar la postura corporal.

NOTA:

Las actividades físicas se realizarán en la institución educativa, en **ALTERNANCIA**, teniendo en cuenta todos los protocolos de bioseguridad; además, el docente, recomendará e clase, algunos ejercicios para desarrollar en casa de 3 a 4 veces por semana.

- Distanciamiento.
- Ser muy responsables con el autocuidado.
- Uso del tapa bocas (llevar dos tapabocas el día que les toca Educación Física)
- Lavado continuo de las manos.
- Llevar el propio termo con agua.
- Respeto por el espacio del compañero.

AUTOEVALUACIÓN

1. ¿Qué aprendizajes construiste?
2. Lo que aprendiste, ¿te sirve para la vida? ¿Si/no; por qué?
3. ¿Qué dificultades tuviste? ¿Por qué?
4. ¿Cómo resolviste las dificultades?
5. Si no las resolviste ¿Por qué no lo hiciste?
6. ¿Cómo te sentiste en el desarrollo de las actividades? ¿Por qué?

RECURSOS

Cuadernos.
Hojas de bloc.
Pelotas.
colchoneta
pelota de plástico (para quienes tengan uno en casa)
Bastón
Google class room.

FECHA Y HORA DE DEVOLUCIÓN

Según programación institucional.