



**COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS**  
*Formando líderes sin distinción*

**GUÍA DE APRENDIZAJE**  
**“ED. FÍSICA Y SALUD”**

|  |  |  |                                      |
|--|--|--|--------------------------------------|
| NOMBRE:  |  | FECHA: Semana 21<br>24 al 28 de agosto 2020. | CURSO: 5° a 8° Año Básico.           |
| OA1: Demostrar la aplicación y ejecución de capacidades físicas en una variedad de ejercicios y actividades deportivas.  | Unidad                                       | Habilidades a desarrollar:                   | Reconocer, identificar, reflexionar. |
|  | Capacidades Físicas                          |  |                                      |
| Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none"><li>Reconocer e identificar el deporte seleccionado para esta semana: “Balonmano” y su respectiva reglamentación.</li></ul>   |  |  |                                      |
| Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"><li>Observan material audiovisual sobre el deporte “Balonmano”.</li><li>Identifican reglas básicas del deporte y su estructura deportiva.</li><li>Reflexionan acerca del deporte seleccionado y su reglamentación.</li></ul>  |  |  |                                      |
| Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"><li>Estimados estudiantes, los invito a ver los videos recomendados para esta semana y seguir las instrucciones de la guía Ed. Física y salud.</li><li>Resolver las actividades propuestas por el profesor en esta guía.</li><li>Cómo resolver la guía:<br/>Opción 1) En una página de Word escribir el desarrollo de esta guía y enviársela al correo del profesor.<br/>Opción 2) En una hoja de cuaderno escribir el desarrollo de esta guía, sacar una fotografía con el celular y enviársela al correo del profesor.</li><li>Tienes hasta el viernes 28 de agosto para desarrollar tú guía.</li><li>No olvides que cualquier consulta se debe hacer al correo del profesor o vía WhatsApp del curso.</li><li>Utiliza el video de apoyo para complementar, que se presenta a continuación.</li></ul> |  |  |                                      |
| Sitios webs recomendados: <ul style="list-style-type: none"><li><a href="https://www.youtube.com/watch?v=KEEKW2CQKb8">https://www.youtube.com/watch?v=KEEKW2CQKb8</a> (El balonmano)</li><li><a href="https://www.youtube.com/watch?v=QxyPbPZxf9A">https://www.youtube.com/watch?v=QxyPbPZxf9A</a> (REGLAS EN 1 MINUTO)</li></ul>  |  |  |                                      |
| Docente: Carlos Pérez Luengo   | Correo: carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl | Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas     |                                      |

Bienvenidos queridos estudiantes a la semana 21 de 5° a 8° básico. Esta semana te invito a seguir aprendiendo y conociendo los deportes que practicábamos en clases presenciales. Hoy nos toca aprender sobre el querido Balonmano y estudiar características que son relevantes a la hora de practicar actividad física. Deberán leer en conjunto a un familiar el texto explicativo sobre Balonmano y sus reglas básicas. Luego deberán realizar la tarea propuesta, resolviendo las diversas preguntas.

**REGLAS BÁSICAS DE BALONMANO (HANDBALL).**

**Duración:** El balonmano se juega en dos partes de 30 minutos con un descanso de 10 minutos. En caso de empate y cuando las normas de la competición exigen un ganador, se jugará un período de 5 minutos extra. Tras este periodo, si sigue el empate se lanzarán penaltis (varía según normativa de la competición).

**Jugadores:** Un equipo de balonmano está formado por 12 jugadores, de los que sólo pueden jugar 7 al mismo tiempo (6 jugadores de campo y un portero) (un partido 7x7). Pueden hacerse todos los cambios que el entrenador considere oportunos.

**Puntuación:** Cada vez que la pelota rebasa o traspasa totalmente la línea de portería el equipo que lanzó se anota un gol.

**Pasos:** Un jugador con la pelota en sus manos no puede dar más de tres pasos sin botarla. Después de los tres pasos puede volver a botar (si no ha botado antes) e iniciar un segundo ciclo de 3 pasos

máximo sin botarla (máxima combinación de pasos = recibo balón, 3 pasos + bote/s + 3 pasos. Luego lanzamiento o pase, no se podría volver a botar).

**Dobles:** Después de parar de botar no está permitido volver a botar nuevamente.

**3 segundos:** El jugador debe pasar, lanzar a portería o botar antes de que pasen 3 segundos desde que cogió la pelota.

**Saque de banda:** Hay que pisar la línea lateral del campo para hacer un saque de banda.

**Formas de jugar el balón:** El balón se puede tocar desde la rodilla hacia arriba. El portero puede hacerlo con cualquier parte de su cuerpo.

#### Otras infracciones y consideraciones:

- No está permitido empujar, sujetar o golpear a un adversario.
- No se puede impedir el paso a un jugador con los brazos o las piernas. Sí con el tronco.
- Es falta pisar la línea que delimita el área de portería de 6 metros y entrar en ella (menos el portero).
- No se puede coger un balón que esté parado o rodando dentro del área de portería, excepto el portero. Los jugadores podrán golpearlo desde fuera del área si el balón estuviese botando.
- Dentro del área, el portero no será castigado si hace pasos o dobles.
- Se puede lanzar a portería desde dentro del área, siempre y cuando el jugador haya saltado, previamente sin pisar la línea, y lance la pelota antes de caer al suelo.
- Cuando el guardameta envía la pelota detrás de su portería y sale por la línea de fondo, él mismo pondrá de nuevo la pelota en juego. En cambio, si el balón es tocado por un jugador de campo defensor, se lanzará corner o saque de esquina desde el lado más próximo desde donde salió.
- Todas las faltas se sacan desde el mismo lugar donde se hicieron. Excepto si la infracción fue entre las líneas de 6 y 9 metros (**área de golpe franco**). En ese caso, el golpe franco se saca sobre la línea discontinua de 9 metros. Los defensas deben colocarse en la línea de 6 metros.
- Cuando el jugador que lanza a portería se encuentra con ventaja clara para conseguir gol y recibe falta antirreglamentaria, el árbitro castigará la falta con penalti. Éste se lanza desde la línea de 7 metros (**lanzamiento de 7 metros**). Todos los jugadores deberán retrasarse hasta la línea de 9 metros.

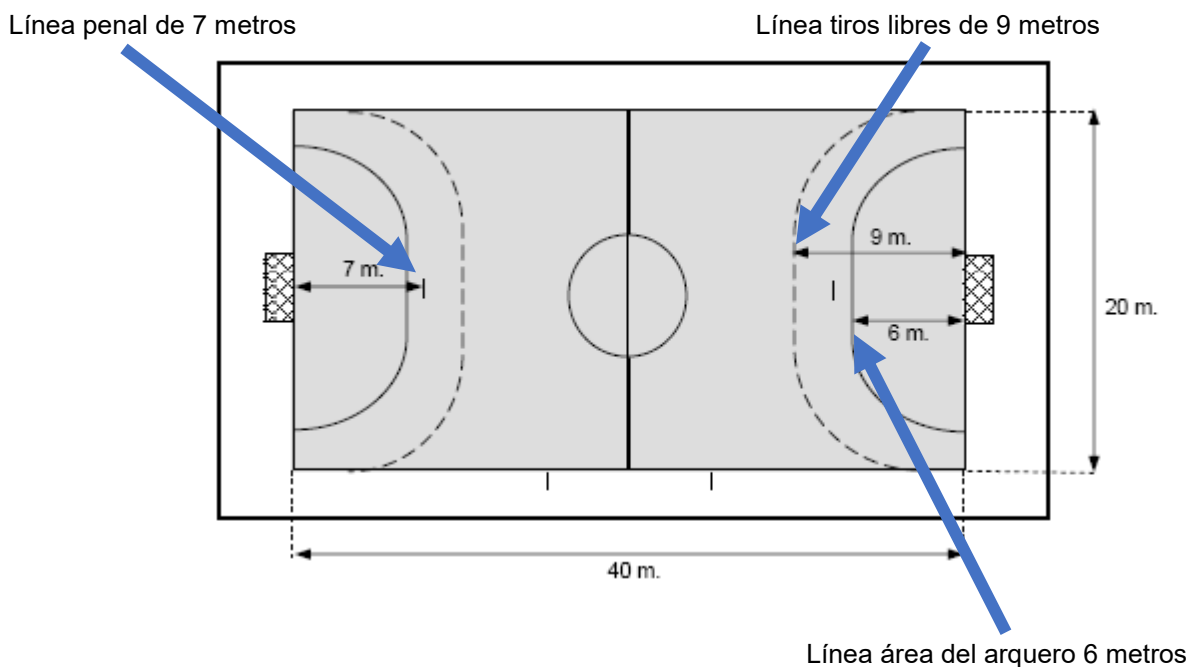
#### TIPOS DE SANCIONES:

- **Tarjeta amarilla:** La tarjeta amarilla corresponde a una amonestación (el árbitro avisa al jugador). Lo más común es que te la enseñen porque en una acción hayas echo algo fuera del reglamento.
- **Dos minutos:** El árbitro te excluirá del partido dos minutos, al acumular dos tarjetas amarillas o bien porque has hecho algo fuera del reglamento como tomarle el brazo a un jugador cuando está a punto de lanzar.
- **Tarjeta roja:** La exclusión o tarjeta roja se acostumbra a sacar al tener 3 veces dos minutos fuera. Pero también se puede hacer directa en caso de una agresión.
- **Tarjeta azul:** Al mostrar esta tarjeta, después de la roja, un informe escrito acompañará la planilla oficial de juego y la Comisión Disciplinaria será responsable por las acciones posteriores.



| Sanciones      | Se producen por...  | Se sancionan con...   |
|----------------|---|---|
| Técnicas       | Incumplir la forma de defender al atacante o de jugar el balón.   | <b>Golpe franco</b> (cuando se ejecuta antirreglamentariamente una acción ofensiva o defensiva).  |
|                |   | <b>Lanzamiento de 7 metros</b> (cuando se ejecuta antirreglamentariamente un elemento técnico defensivo evitando una clara ocasión de gol, o por pasar el balón al portero dentro de su área y éste tocarlo, o por defender dentro del área de portería a un atacante con balón). |
| Disciplinarias | Por comportamientos antirreglamentarios con el contrario <b>repetidos o graves</b> y por conductas antideportivas con los jugadores, árbitros, técnicos y espectadores. | <b>Amonestación (tarjeta amarilla).</b>   |
|                |   | <b>Exclusión</b> de 2 minutos.  |
|                |   | <b>Descalificación (tarjeta roja:</b> el jugador no juega más, pero el equipo a los dos minutos recupera 1 jugador).  |
|                |   | <b>Expulsión</b> (el jugador no juega más y el equipo disputa el resto del partido con un jugador menos)  |

### CAMPO DE JUEGO Y DIMENSIONES (20 mts de ancho x 40 mts de largo)



### Tarea de la semana 21.

Actividades: Leer las instrucciones junto a un adulto o familiar y resolver las siguientes preguntas.



1. ¿Cuántos jugadores de un equipo pueden estar en un partido de Balonmano?

2. Observa el video "Reglas en 1 minuto". ¿Cuáles son las reglas del área del portero?

3. Escribe la sanción correspondiente a cada tarjeta.



4. Responde las preguntas del "ticket de salida" en tu cuaderno u hoja de Word y envíalo al correo del profesor [Carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl](mailto:Carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl)

|   |                         |  |
|---|-------------------------|--|
|  | <b>TICKET DE SALIDA</b> |  |
| 1. ¿Qué es el Balonmano?  |                         |  |
| 2. Explica con tus palabras la regla de "los 3 pasos".                            |                         |  |
| 3. ¿Cómo se produce un penal en el balonmano?                                     |                         |  |