



Módulo de autoaprendizaje N°11

Tema: Deporte de colaboración Balón mano "Reglas y familiarización con el balón"

Objetivo	Conocer las reglas básicas del balón mano a través de la identificación de imágenes y videos con la familiarización con el balón mediante juegos, con el fin de acercarse a la práctica del deporte y tener un estilo de vida activo y saludable.
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none">➤ Desarrollar todas las actividades planteadas en este módulo.➤ Completar la información en los espacios establecido o en el cuaderno de la asignatura.➤ Desarrollar los juegos de familiarización con elementos solicitados.➤ Llevar un registro de las sensaciones y dificultades que se presentan, para luego ir mejorándolas.

Importante señalar que es fundamental la higiene y cuidado personal al término de todas las actividades físicas.

El equipo

Un equipo está compuesto por un máximo de 7 jugadores. Deberán estar presentes en el terreno de juego, simultáneamente, un máximo de siete jugadores. El resto de los jugadores son reservas.

Duración y resultado

La duración del partido es de 60 minutos, divididos en 2 periodos de 30 minutos cada uno. El resultado puede ser de victoria para cada uno de los equipos, o empate. Para los equipos de jóvenes entre 12 y 16 años es de dos tiempos de 25 minutos, y, para la edad comprendida entre los 8 y los 12 años, de dos tiempos de 20 minutos. En todos los casos, el descanso será de 10 minutos.



Si el partido está empatado al final de la duración normal del encuentro y las reglas de la competición requieren el desempate, se juega una prórroga tras 5 minutos de descanso para determinar un ganador. El periodo de prórroga consiste en dos tiempos de 5 minutos cada uno con un minuto de descanso entre ambos.

Si tras el primer periodo de la prórroga continúa el empate se disputa un segundo periodo de prórroga después de 5 minutos de descanso. Esta segunda prórroga también consiste en dos tiempos de 5 minutos con 1 minuto de descanso.

Si aun así el partido continúa empatado, el ganador se determinará según las reglas de esa competición en particular. En el caso de que se decida por lanzamientos de 7 m (metros), se disputaría al mejor de 5 lanzamientos de 7 m; de persistir el empate se seguiría lanzando hasta proclamar al ganador.



Balón

El juego consta de un balón de cuero o de material sintético. Se utilizan 3 tamaños:

Tipo	Categoría	Tamaño (en cm)	Peso (en g)
I	Niños varones de 8 a 12 años, y niñas de 8 a 14 años	50-52	290-330
II	Jóvenes varones de 12 a 16 años, y mujeres de +14 años	54-56	325-375
III	Solo masculino: juvenil y sénior (+16 años)	58-60	425-475



Fundamentos del balón mano

Pase o lanzamiento: se puede realizar en cualquier dirección de cualquier manera.

Bote: el bote se realiza para avanzar en la cancha y se ejecuta golpeando el balón con la palma de la mano, no llevándolo.

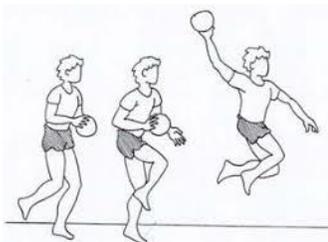
Defensa: se realiza levantando los brazos y evitando que el rival logre lanzar y anotar un gol, siempre se debe dar la espalda a la portería defendida.

Ataque o tiro al arco: se realiza dando un salto hacia delante y siempre se debe llevar el balón arriba a la altura de la cabeza, la vista debe ir fija en el arco rival.

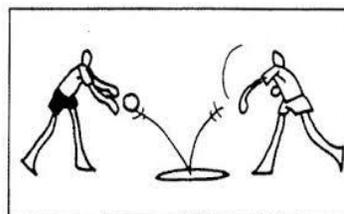
Reglamento general.

- Es falta cuando un jugador defensa golpea el brazo de un atacante cuando este intenta lanzar.
- Para hacer un lanzamiento lateral se debe pisar la línea lateral y realizar el saque.
- Empujar o golpear es falta y se castiga con 2 minutos fuera.
- El arquero puede salir de su área siempre.
- Los jugadores no pueden pisar el área (línea) del portero con el balón en sus manos.
- Un jugador no puede dar más de tres pasos con el balón en sus manos, esto es considerado falta y se realiza un saque lateral.
- Los goles son permitidos en todas las ubicaciones del terreno de juego.
- El balón no puede golpear debajo de las rodillas, se considera falta.
- No puede estar con el balón en las manos más de 3 segundos.
- El jugador no puede botear, mantener el balón en la mano y luego botear nuevamente.
- No se puede patear el balón.

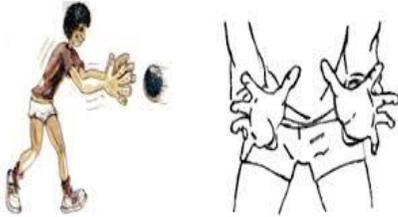
Actividad n°1 Identificar las acciones motrices que se plantean en las siguientes imágenes, con respecto a las habilidades a dominar dentro del desarrollo de un juego o práctica de balón mano:



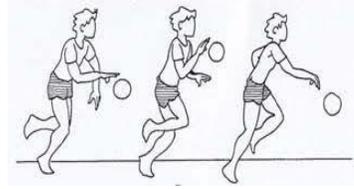
1)



2)



3)



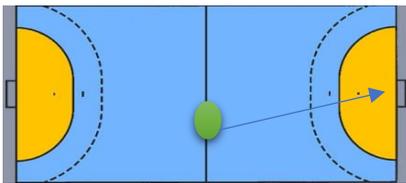
4)

¿Cómo se cuentan los goles?

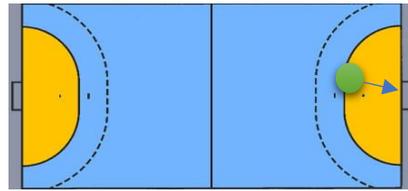
Para que un gol cuente, todo balón debe cruzar la línea de gol, y el equipo que anota no puede haber cometido una infracción en el intento de marcar. Estas infracciones son llamadas "errores de ataque". Al intentar marcar un gol saltando al área de la portería, el jugador debe haber soltado el balón antes de que sus pies o cualquier otra parte del cuerpo toquen el área de la portería. Un gol también puede cancelarse si un jugador de campo entra en el área de portería sin el balón. Si uno de los entrenadores pide tiempo muerto antes de que el balón esté en la portería, el gol no contará.

Tan pronto como el árbitro haya señalado el gol (con dos silbidos rápidos y un brazo estirado en el aire, el gol no puede ser cancelado).

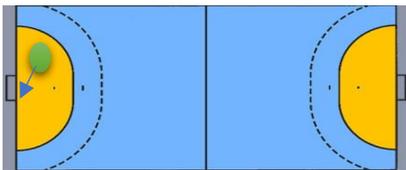
Actividad n°2 A continuación, deberán identificar si es gol o no, respecto a la ubicación del círculo de color verde (el círculo verde es un jugador), asociada a la información anterior, respondiendo las siguientes preguntas por cada imagen: ¿Es un gol válido? ¿Por qué?



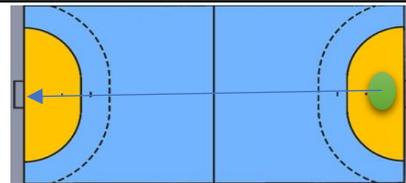
Cancha 1:



Cancha 2:



Cancha 3:



Cancha 4:



Familiarización con el balón

El balón, este elemento del juego se va a convertir en un amigo especial con el que siempre tendrá que convivir cada vez que juegue balón mano y lo tiene que ver algo así como un amigo o familiar íntimo, aunque suene a un poquito exagerado, al que hay que saber tratar, acariciar, acompañar y tener tal influencia sobre él que lo lleguemos a dominar.

Actividad n°3 Deberán realizar ejercicios de familiarización con el balón creado en el módulo anterior o un balón de Handball, para lograr los objetivos antes mencionados, siguiendo las indicaciones a continuación:

- Tener un espacio libre para realizar los ejercicios y evitar algún tipo de accidente.
- Realizar cada ejercicio durante un minuto.
- Tener ropa cómoda al momento de realizar los ejercicios
- Realizar hidratación durante la realización de los ejercicios.
- Realizar 3 o 4 días a la semana los ejercicios.

Ejercicios para realizar

Video n°1 <https://www.youtube.com/watch?v=97Pq1IKAD80>

Video n°2 <https://www.youtube.com/watch?v=Rl3svIUAjTQ&t=69s>

Video n°3 <https://www.youtube.com/watch?v=441mHitpcpM>

Autoevaluación:

Indicador	Sí	No
Identifica los tipos de habilidades deportivas que se presentan en la imagen y tiene la totalidad de manera correcta		
Identifica cada una de las situaciones planteadas en las diversas canchas, del tipo de lanzamientos que se están desarrollando, mencionando si esta correcto o no		
Realiza todos los ejercicios siguiendo las indicaciones señaladas		
Ejecutar los ejercicios 3 o 4 veces por semana		
Mantiene un lugar limpio y ordenado para realizar los ejercicios y evitar accidentes		

*Se presenta el indicador Sí en 5 oportunidades, quiere decir que, el módulo esta realizado correctamente. En el caso que no sea así, tendrán que fortalecer el módulo nuevamente.

Solucionario

Actividad n°1	1 lanzamiento	2 pase	3 recepción	4 bote con desplazamiento
----------------------	---------------	--------	-------------	---------------------------

Actividad n°2

Cancha 1 es válido, debido que en la posición que esta el jugador no establece ninguna falta o sanción.	Cancha 2 no es válido, debido que en la posición que se encuentra el circulo, hace referencia que el jugador está pisando la línea del área del arquero y eso constituye una falta.
Cancha 3 no es válido, ya que el jugador se encuentra dentro del área del portero y eso constituye una falta, en donde, el arquero es el único que puede estar dentro de su área.	Cancha 4 es válido, ya que en la posición que se encuentra el jugador (arquero) es correcta y está permitido lanzar para realizar un gol.