

Área: Educación Física

Grado: 6° A- B-C

Profesora: Alejandra Gutiérrez

- 1- Dibuja la cancha de handball y en ella anota sus medidas.**
- 2- ¿Cuántos jugadores hay en el terreno de juego por equipo?**
- 3- ¿Cuánto dura un partido?**

Actividades para hacer

Elementos que necesitas, una soga, un avión de papel, un globo, una pelota.

- 1- 12 saltos a la soga (repetimos 3 veces)**
- 2- Realizo un avioncito de papel, lanzo al aire y trato de atraparlo antes de que toque el suelo.**
- 3- Inflo el globo lo ato, pego el globo hacia arriba-me toco los pies- y vuelvo a pegar el globo sin que este toque el suelo- pego el globo-me toco las rodillas-pego el globo –me acuesto en el piso, me levanto(antes de que el globo toque el piso) vuelvo a pegar el globo y realizo otra acción con el cuerpo.**
- 4- Lanzó la pelota ; aplaudo adelante y atrás del cuerpo, tomo la pelota antes de que toque el piso(lo repito 5 veces seguidas)**
- 5- Lanzó la pelota contra la pared con una mano y la tomo con las dos.**
- 6- Busco una caja o un balde vacío, me ubico a dos pasos y trato de embocar la pelota en la caja o balde, me alejo a 3 pasos y realizo lo mismo.**
- 7- Para terminar la actividad, realizo ejercicios de flexibilidad (flexiono la pierna llevando talón al glúteo, cambio la otra pierna, ambas piernas extendidas inspiro arriba flexiono el tronco y trato de tocarme los pies sin flexionar las rodillas.)**

Reglas básicas del handball

Reglas básicas:

El terreno de juego

Es un rectángulo de 40mts de largo y 20mtrs de ancho; los lados más largos se llaman "líneas de bandas" y los cortos "líneas de portería" líneas de portería interiores más exteriores. Comprende una zona de juego dividida en dos mitades por una línea central paralela a las líneas de portería y dos áreas de portería.

Las características del terreno de juego no pueden ser modificadas en beneficio de un solo equipo en ningún aspecto.

La duración de un partido

- La duración del partido para equipos de edades inferiores a 16 años es de 2×25
- Minutos si tienen de 16 a 12 años y de 2×20 minutos de 8 a 12 años, en ambos casos con un descanso de 10 minutos.

COMO PUEDE JUGARSE EL BALÓN

- Lanzar, golpear, empujar, golpear con el puño, parar o coger el balón con ayuda de las manos, brazos, cabeza, tronco, muslos y rodillas.
- Tener el balón durante tres segundos como máximo tanto en las manos,
- Como si se encuentra en el suelo.
- Dar tres pasos como máximo, con el balón en las manos.

LOS JUGADORES

- Cada equipo debe jugar obligatoriamente con un portero.
- En el terreno de juego y al mismo tiempo sólo debe haber un máximo de 7 jugadores (6 jugadores de campo y 1 portero).