

Escuela Primaria “Miguel Hidalgo”

C.C.T. 15EPR2089E

ZONA ESCOLAR P047

PROYECTO DEL CLUB
DE BALÓN MANO

PLANEACIÓN TRIMESTRAL

ELABORADO POR:

PROFRA. BRENDA BERENICE CASANOVA ARENAS

SEPTIEMBRE, 2018

INTRODUCCIÓN

2

El proyecto balón mano presenta actividades planeadas para el desarrollo de habilidades básicas que fortalecen la motricidad, coordinación, ubicación espacial, además de habilidades socioemocionales como la empatía, asertividad, resiliencia, flexibilidad y se fomenta el sentido de pertenencia con competitividad y trabajo en equipo. Ya que el balón mano como deporte permite que el niño ponga en juego su necesidad de descubrir y de crear mediante relaciones directas con los demás. Sin dejar a un lado que mientras practica, busca diversas maneras de resolver las situaciones que se presente en la cancha, lo que lo lleva a aprender de manera lúdica, modelando actitudes y estrategias, que benefician sus procesos de aprendizaje.

Cabe mencionar que el balón mano, es un deporte poco conocido por nuestra sociedad, pero gracias a su gran similitud con el futbol soccer y el futbol rápido, deportes altamente practicados por los alumnos de la institución dentro y fuera de ella, así como las diferencias entre los deportes serán una innovación que los alumnos reconocerán como una actividad desafiante.

Dicho proyecto esta seccionado en 24 sesiones a realizar, dos horas a la semana, contemplando aspectos teóricos y prácticos relacionados con el deporte. Los alumnos que participan se encuentran en las edades de 9-11 años, en su modalidad mixta para favorecer la inclusión y equidad.

Las actividades planeadas se llevan a cabo en el patio de la Escuela Primaria Miguel Hidalgo, en el que la cancha se adapta al espacio, en las que se implementan las modalidades, individual y en equipo de acuerdo a cada sesión.

Se busca lograr que los alumnos mediante la motivación y el trabajo en sus distintas modalidades, además de mejorar su aprovechamiento académico identifiquen a cualquier disciplina del deporte como alternativa para tener una vida saludable.

JUSTIFICACIÓN

3

En la Escuela Primaria Miguel Hidalgo, con CCT. 15EPR2089E, turno vespertino, ubicada en la Colonia Prizo II, Sagitario 3, Ecatepec de Morelos, la mayoría de la comunidad escolar, alumnos, muestran gran afición e interés en la práctica de actividades físicas, como correr, saltar, lanzar, atrapar, competir y jugar futbol, con sus propios medios y reglas, y muchas veces generan inquietudes, riñas o conflictos entre los participantes. Por ello la finalidad del “Proyecto Balón Mano”, es canalizar, dirigir, enfocar y entrenar esas conductas físicas y emocionales que favorezcan el aprendizaje de los alumnos.

De acuerdo con los filósofos Spencer 1820-1903, DEWEY 1859-1956, Huizinga 1872-1945, Stern 1871-1938, el juego es una actividad que se desarrolla inconscientemente, cumple por si solo su cometido, se desarrolla en ciertas áreas y con reglas obligatorias. Por lo tanto, la práctica de balón mano, brinda las técnicas y herramientas para que los alumnos desarrollen habilidades cognitivas, emocionales y físicas.

Retomando que es en Educación Primaria donde los alumnos deben lograr desarrollar habilidades y estrategias, para la expresión, regulación y gestión de las emociones; el reconocimiento de las causas y efectos de la expresión emocional; la tolerancia, frustración, la templanza para postergar las recompensas inmediatas, así como las formas de comunicación asertiva y escucha activa, como lo marca el Plan de Estudios 2017. Aprendizajes Clave para la Educación Integral.

De igual forma, en el Plan de Estudios 2011. Menciona que un propósito del estudio de la Educación Física a nivel primaria es desarrollar habilidades y destrezas al participar en juegos motores, proponiendo normas, reglas y nuevas formas para la convivencia en el juego, la iniciación deportiva y el deporte escolar, destacando la importancia del trabajo colaborativo. Para lograr dicho propósito, las modalidades de las sesiones del “Proyecto Balón Mano”, están dirigidas al desarrollo personal y colectivo.

La motricidad, funge un papel importante en el desarrollo integral de los alumnos ya que les permite explorar y aprender del mundo, así como en situaciones concretas y desafiantes, para que los alumnos la fortalezcan es necesario la práctica del Balón mano, acción motriz que garantiza que los alumnos logren expresarse, comunicarse y relacionarse afectivamente con los demás.

Temas considerados en el “**Proyecto Balón Mano**”

- 1.- Antecedentes del balón mano
- 2.-Reglas básicas del balón mano
- 3.- Medidas y reconocimiento de la cancha de balón mano.
- 4.-Organización de equipos
- 5.-Manejo del balón
- 6.- Participación asertiva y positiva dentro y fuera del juego.
- 7.- Actitudes del juego en equipo
- 8.- Sistema de puntuación.
- 9.- El calentamiento y fuerza motriz.
- 10.-Practica y formación de Equipos
- 11.- Practicas y encuentros.
- 12.- Encuentro

OBJETIVO GENERAL

Que los alumnos de la escuela Primaria Miguel Hidalgo, adquieran el gusto por el deporte de Balón mano y sus distintas técnicas, para favorecer sus habilidades motrices, afectivas y cognitivas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Que los alumnos se apropien de diversas técnicas del balón mano que le permitan resolver situaciones dentro y fuera de la cancha de manera individual o colectiva.

Que los alumnos prioricen, mediante la disciplina de balón mano su salud física y emocional.

METODOLOGÍA DEL PROYECTO

Combina distintas habilidades motrices en retos, individuales y cooperativos, para tomar decisiones.

Propone acciones estratégicas en retos motores de cooperación y oposición, con el propósito de hacer fluida su actuación y la de sus compañeros.

Reconoce la cooperación, el esfuerzo propio y el de sus compañeros en situaciones de juego, con el fin de disfrutar de las actividades y resolver los retos motores que se le presentan.

Durante el desarrollo del proyecto se utilizan distintos estilos de aprendizaje:

Aprendizaje guiado: En el que el docente funge como actor principal encaminando al alumno hacia donde él quiere que se dirija.

Resolución de problemas: Pone en juego las habilidades adquiridas para seleccionar entre diversas soluciones, la que es más conveniente en una situación específica, siendo el más complejo para el alumno.

Aprendizaje por descubrimiento: el cual pone en juego las habilidades cognitivas del alumno, lo que conlleva a que los roles del docente y el alumno varíen respecto a la enseñanza tradicional.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

6

PRIMER MES			
SESIÓN 1 y 2	SESIÓN 3 y 4	SESIÓN 5 y 6	SESIÓN 7 y 8
Antecedentes del balón mano	Reglas básicas del balón mano	Medidas y reconocimiento de la cancha de balón mano.	Organización de equipos
SEGUNDO MES			
SESIÓN 9 y 10	SESIÓN 11 y 12	SESIÓN 13 y 14	SESIÓN 15 y 16
Manejo del balón	Participación asertiva y positiva dentro y fuera del juego.	Actitudes del juego en equipo	Sistema de puntuación.
TERCER MES			
SESIÓN 17 y 18	SESIÓN 19 y 20	SESIÓN 21 y 22	SESIÓN 23 y 24
El calentamiento y fuerza motriz.	Practica y Formación de Equipos	Prácticas y Encuentros.	Encuentro deportivo

DESARROLLO DE LAS 24 SESIONES.

SESIÓN 1 Y 2 “Antecedentes del balón mano”

Propósito: Que el alumno reconozca, identifique y valore información acerca de la creación y origen del balón mano.

Materiales: Videos, información impresa e investigación individual.

Secuencia:

- 1.-Bienvenida y presentación del club.
- 2.-Reconocer actores importantes para el desarrollo del proyecto.
- 3.-Acuerdos de convivencia.
- 4.-Introducción al balón mano.
- 5.-Recabar conocimientos previos.
- 6.-Revisión de información y videos.
- 7.- Compartir en plenaria, ideas relevantes de manera individual.
- 8.- Prepara una historieta, que representan por equipo en la segunda sesión.

SESIÓN 3 Y 4 “Reglas básicas del balón mano”

Propósito: Que el alumno comprenda las reglas básicas del balón mano, para facilitar los encuentros deportivos planeados.

Materiales: Reglamento de balón mano, hojas de colores, pegamento, colores, marcadores y tijeras.

Secuencia:

- 1.- Bienvenida
- 2.- Ejercicio de gimnasia cerebral (palo, palito, palo, e)
- 3.-Por equipos se entregan cierto número de reglas impresas, las cuales están recortadas de tal manera que formen un rompecabezas, el cual deben unir para lograr su comprensión.

En la sesión 4:

- 4.- Presentan su rompecabezas armado ante el grupo.
- 5.- Realizan una demostración física de cada una de las reglas.
- 6.- En plenaria se comparten y aclaran dudas.

SESIÓN 5 Y 6 “Medidas y reconocimiento de la cancha de balón mano.”

Propósito: Reconocimiento de áreas, líneas y medidas de la cancha.

Materiales: Esquema impreso de la cancha y gises de colores.

Secuencia:

- 1.- Bienvenida
- 2.- Recabar conocimientos previos acerca de la cancha de futbol.
- 3.- Proporcionar esquema, mediante la observación mencionar diferencias que identifiquen entre la cancha de futbol y la cancha de balón mano.

La cancha tiene forma rectangular de 40m de largo x 20m de ancho, consta de porterías cuyas medidas son 3m de ancho y 2m de largo, frente a cada una de ellas se marca una línea a 6m de distancia para marcar el área de gol. Enseguida esta la línea de penal a una distancia de 7m de la portería y a 9m de distancia se encuentra la línea de golfe franco. Al igual que la cancha de futbol soccer, está la línea de medio campo y a un lado de la cancha se encuentra la zona de suplentes.

1. Imagen sobre la cancha y sus medidas para la práctica de balón mano.

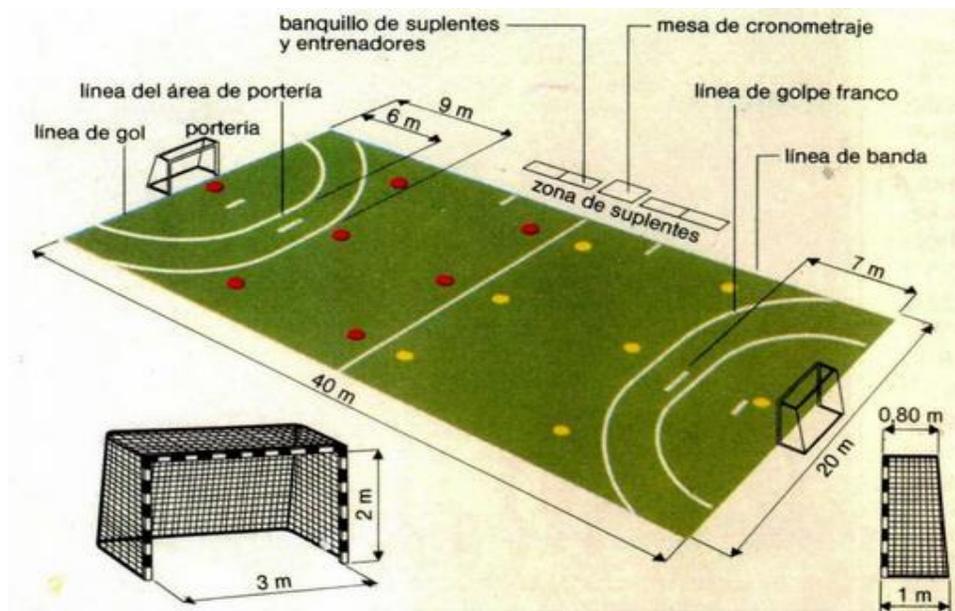


Imagen sobre la cancha de balón mano. Blog: Handball o balón mano “Cancha reglamentaria”, (publicado en 2018). Imagen tomada de Blog. [Página web en línea] Disponible: <https://sites.google.com/site/handballobalonmano/cancha-reglamentaria>. Consultado 4 de septiembre, 2018.

- 4.- Analizar semejanzas y diferencias.

En la Sesión 6:

- 5.- Continúan trabajando de manera grupal
- 6.- Se asigna la tarea de crear su propia cancha de balón mano con apoyo de gises.
- 7.- Se brinda tiempo para la organización.
- 8.- Muestran y explican medidas, áreas y líneas de la cancha de balón mano.

SESIÓN 7 Y 8 “Organización de equipos”

Propósito: que los alumnos identifiquen la formación de equipos en el balón mano

Secuencia:

- 1.- Bienvenida
- 2.-Explicación por parte del docente acerca de la integración de equipos permitida en el balón mano ya sea de 5 o 7 jugadores, especificando las condiciones.

En la sesión 8:

- 3.- Explicación de las posiciones de los jugadores.

2. Imagen sobre las posiciones de los jugadores.



Imagen sobre las posiciones de los jugadores. Posiciones y funciones de los jugadores, (publicado en 2014). Imagen tomada del Blog: PLE BALONMANO Y TICS. [Página web en línea]. Disponible: <http://plepablocastilloef.blogspot.com/2014/01/posiciones-y-funciones-de-los-jugadores.html>

*Con 5 jugadores solo existe la posición de pivote, central, extremo derecho, extremo izquierdo y portero.

Jugadores

Portero: Es el único jugador que puede desplazarse en el área de gol que está a 6m de la portería con el balón en mano, es decir sin botarlo, también dentro de esta área el portero puede patear el balón, pero solo para parar tiros, se recomienda que

utilice pantalón largo y playera de manga larga y diferente color al resto de los jugadores, saliendo de esta área el portero se debe portar como un jugador más.

Central: Se ubica entre los dos extremos, es quien da juego a sus compañeros, quien planifica salidas y jugadas.

Laterales: Son los que permiten la creación directa de jugadas, se encuentran a los costados del central.

Extremos: Generalmente son jugadores ágiles, que crean jugadas desde su posición y posteriormente abren defensas, su tiro es potente, muchos de sus tiros son directos a gol.

4.- Juego de roles del equipo en la cancha marcada la sesión 6.

SESIÓN 9 Y 10 “Manejo del balón”

Propósito: Que el alumno conozca las características del balón y tengan control de él.

Materiales: Balón y pelotas.

Secuencia:

1.-Bienvenida

2.-Presentar de manera física el balón que se utiliza para practicar el deporte.

3.- Mencionar algunas características.

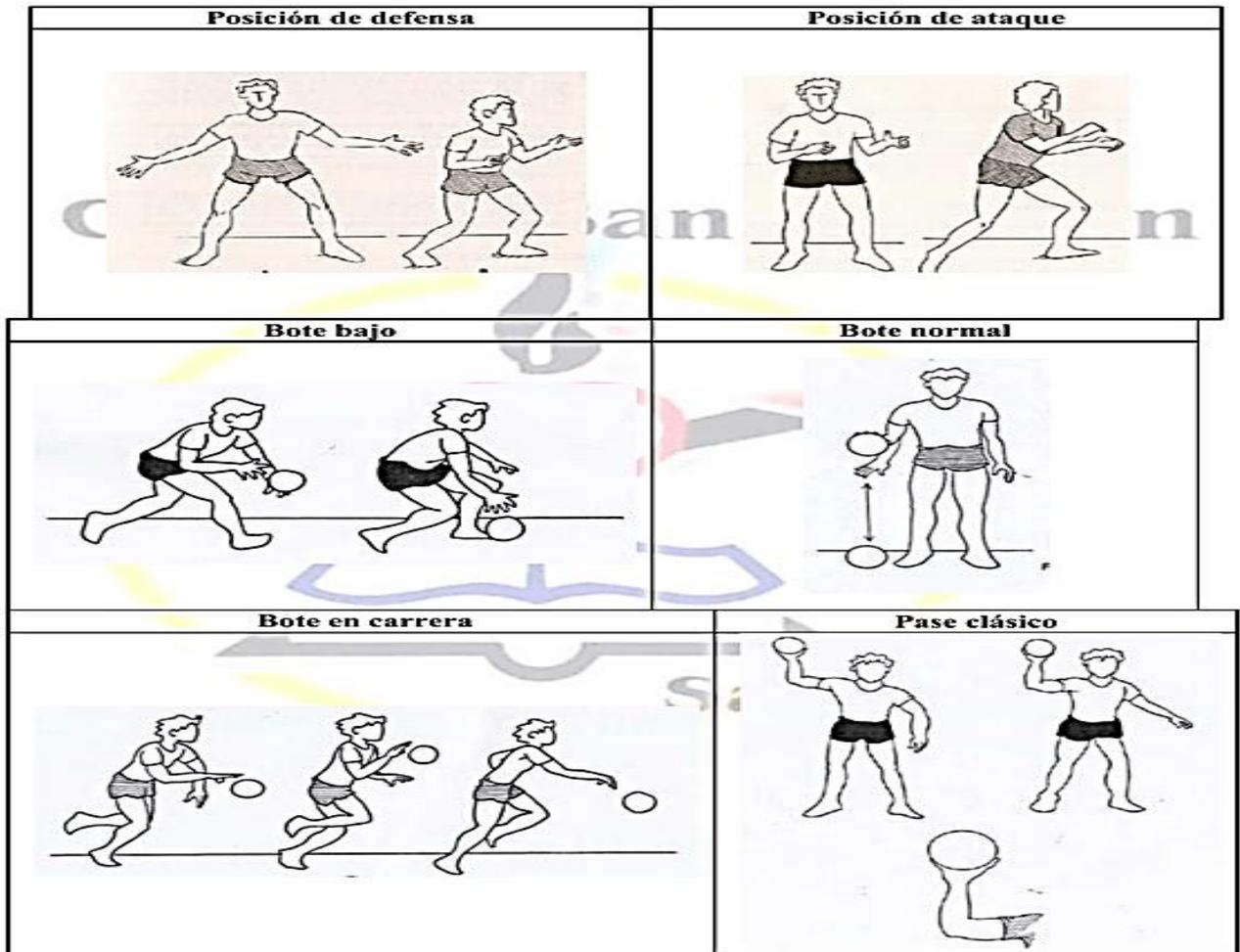
4.-Dibujar en su cuaderno como imaginan que es el balón ideal para cada uno de ellos, sin perder sus características esenciales como medida y forma. (Talla 3, circunferencia de 50 a 60 cm con peso entre los 425 y 475 gramos).

Continua en sesión 10:

5.- Practicar dominio del balón, es decir, recepción, pase, bote, defensa y lanzamiento.

3. Gestos técnicos básicos en balón mano.

GESTOS TÉCNICOS BÁSICOS BALONMANO.



Imágenes sobre los gestos técnicos básicos de balón mano. Imagen sobre gestos técnicos básicos, (publicada en 2015). Imagen tomada de la página STUDYLIB. [Página web en línea]. Disponible: <https://studylib.es/doc/5586565/gestos-t%C3%A9cnicos-b%C3%A1sicos-balonmano>.

6.-Explicar cada una de las técnicas y practicar en binas en el patio escolar.

SESIÓN 11 Y 12 “Participación asertiva y positiva dentro y fuera del juego.”

Propósito: Que el alumno propicie el dialogo, la resolución asertiva de conflictos y conviva de manera armónica durante y después del juego.

Materiales:

Secuencia:

12

1.- Bienvenida

2.- Realizar competencia individual y por equipo de carrera de relevos, salto con costal, lanzamiento de costal de semillas.

3.- Reunidos en equipos sentados en el patio platicar de sus gustos, miedos, alegrías, mediante la escucha activa del total de los compañeros que conformar el equipo.

4.-Planear un rally de manera grupal, para prever los materiales y espacios necesarios.

5.- Determinar tiempos y distribución de las diferentes paradas del rally para llevar a cabo en la sesión 12.

SESIÓN 13 Y 14 “Actitudes del juego en equipo”

Propósito: Que el alumno ponga en práctica actitudes que fomenten la motivación y el acompañamiento de los integrantes de equipo, así como de su grupo.

Materiales: Hojas blancas, colores, marcadores, tijeras y Resistol.

Secuencia:

1.- Formar equipos, el número de alumnos depende de la totalidad del grupo.

2.- Escribir una lista de actitudes que nos ayudan a trabajar en equipo de manera colaborativa no individualista.

3.- Crear una frase que describa e identifique la actitud con que trabajaron la actividad anterior los integrantes.

En la SESIÓN 14:

4.- Compartir con el resto del grupo sus frases.

SESIÓN 15 Y 16 “Sistema de puntuación”.

Propósito: Que el alumno identifique y analice la cantidad de puntos obtenidos en un juego.

Materiales: libreta y pelotas o balón.

Secuencia:

1.- Bienvenida

2.-Reunidos en bina, en el patio practican tiros, primero un compañero funge como portero y el otro como tirador, posteriormente se invierten, al igual que en el fútbol soccer cada gol equivale a un punto, por lo tanto, quien anote la mayor cantidad de goles gana.

3.-Cambiar la modalidad, reunidos en equipos realizan pases para continuar practicando lanzamientos, de igual manera el equipo que anota más goles, gana.

4.- En ambos casos realizar registro de sus puntos.

SESIÓN 17 Y 18 “El calentamiento y fuerza motriz”.

Propósito: Que el alumno realice ejercicios de calentamiento que le permitan resguardar su integridad física.

Materiales: silbato y videos

Secuencia:

1.-Bienvenida

2.- Explicación de la importancia del calentamiento antes de cualquier actividad física.

3.- Realización de calentamiento con movimientos básicos en el patio.

1. Imagen sobre Estiramientos Generales, tomada de Internet.

14



Imagen sobre Estiramientos Generales para calentamiento o activación en fútbol. Presentación "El Calentamiento: general y específico", (publicado en 2011). Imagen tomada de SlideShare. [Página web en línea]. Disponible: <https://es.slideshare.net/javierblog2011/tema-01-calentamiento-general-y-especifico> [Consulta: 2020, junio 07]

En la sesión 18:

- 4.-Proyección de videos acerca del calentamiento y control de la respiración.
- 5.-De manera grupal, crear una rutina de calentamiento la cual se pone en acción al inicio de cada encuentro planeado.

SESIÓN 19 Y 20 “Practica y formación de Equipos”.

Propósito: Que el alumno, guiado por el docente, reconozca áreas de oportunidad y fortalezas de los integrantes del equipo para la conformación de equipos.

Materiales: balón, silbato, ropa deportiva o uniforme deportivo de la institución, calcetas, short, playera y cinta adhesiva.

Secuencia:

- 1.- Bienvenida
- 2.- Conformación de equipos, de manera que queden equilibrados en cuanto a sus habilidades y áreas de oportunidad.
- 3.- Rutina de calentamiento establecida en la sesión anterior.
- 4.- Practica en la cancha para hacer las adecuaciones necesarias.
- 5.- Diseño de nombre y escudo de su equipo.

En la sesión 20:

- 6.- Entrenamiento y enfrentamientos amistosos.

SESIÓN 21 Y 22 “Prácticas y encuentros”

Propósito: De manera colaborativa planear el encuentro deportivo.

Secuencia:

- 1.- Planeación de mini torneo de balón mano.
- 2.- Elaboración de rol de juegos.
- 3.- Prever materiales.
- 4.- Realizar una invitación formal a un docente con conocimientos del deporte para que funja como árbitro. (Promotor de educación Física).

SESIÓN 23 Y 24 “Encuentro deportivo”

Propósito: Que el alumno ponga en juego los conocimientos y habilidades obtenidas, en enfrentamientos cordiales, mediante la socialización la cual exige la autorregulación de emociones.

16

Materiales: balón, ropa deportiva, tenis, redes.

Secuencia:

- 1.- Inauguración y bienvenida al mini torneo.
- 2.- Reconocimiento de cada uno de los participantes que hacen posible el torneo.
- 3.- Emisión de rol de juegos y horarios de enfrentamientos.
- 4.- Obtener finalistas

En la sesión 24:

- 5.- Final escolar.
- 6.- Premiación.

EVALUACIÓN

La evaluación se realiza de manera formativa, mediante la siguiente rúbrica:

17

ASPECTOS	INSUFICIENTE	BÁSICO	SATISFACTORIO	SOBRESALIENTE
Desplazamientos	Dificultad para desplazar y controlar el balón al botar, falta de coordinación de las extremidades.	Desplaza adecuadamente el balón, pero no tiene buen control del balón al botar, falta de coordinación de las extremidades.	Desplaza y controla el balón al botar, falta de coordinación de las extremidades.	Desplaza y controla el balón al botar y tiene una buena coordinación de las extremidades.
Pases y recepciones	Pase sin intención y sin control.	Regulan la intención del pase y control con dificultad.	Intención de pases, falta de control al recibir.	Intención de pases y control total de recepciones.
Forma de Juego	Sin dominio en las acciones de ataque y defensa.	Dominan con dificultad las acciones de ataque y defensa.	Tienen cierto dominio de las acciones de ataque y defensa.	Dominan bien las acciones de ataque y defensa.
Participación	Poco participativos.	Activos pero con poca motivación.	Activos y motivados.	Activos, motivados e interesados en el juego.
Trabajo individual en la cancha	El jugador muestra dificultad para jugar y su rendimiento es limitado.	El jugador muestra poco potencial y rendimiento limitado.	Muestra buen estilo de juego pero requiere mejorar su rendimiento.	Desempeña la mejor calidad de juego y rendimiento.
Trabajo en equipo en la cancha	Requiere comunicarse asertivamente para lograr resultados en la cancha.	El jugador trata de mejorar su comunicación con sus compañeros para mejorar sus resultados.	Realizan buen estilo de juego y tiene buena comunicación, pero no siempre obtiene los resultados deseados.	Demuestra una excelente comunicación con los demás jugadores obteniendo resultados favorables.

LAS REGLAS DEL BALONMANO

Los equipos

Handball_rules

18

Cada equipo consta de 7 jugadores (normalmente 6 en la cancha y 1 en la portería) más jugadores sustitutos.

El trabajo de los porteros es evitar que los jugadores del equipo contrario anoten goles. El portero es el único jugador del equipo que puede tocar la pelota con los pies pero solo dentro del área de la portería. El portero puede abandonar el área de la portería.

El trabajo de los jugadores en la cancha es defender y tratar de anotar goles cuando su propio equipo tiene la pelota.

En la cancha, los jugadores no pueden entrar en el área de la portería.

El portero y los jugadores de la cancha no pueden usar el mismo color de ropa.

Las sustituciones siempre están permitidas, sin embargo, nunca puede haber más de siete jugadores de un equipo en la cancha a la vez (serían castigados con la expulsión).

Se permite sacar al portero y jugar con siete jugadores en la cancha.

Un jugador puede jugar como portero activo si éste utiliza los overoles de los mismos colores que el portero.

Duración del partido

Regulación:

La duración de un juego puede variar dependiendo de la edad de los jugadores.

Normalmente es:

Jugadores entre 8 y 12 años: 40 minutos (2 x 20 min).

Jugadores entre 12 y 16 años: 50 minutos (2 x 25 min).

Jugadores mayores de 16 años: 60 minutos (2 x 30 min).

El descanso entre las dos mitades es siempre de 10 minutos.

Tiempo añadido: el que designe el arbitro.

Tiempo muerto:

Cuando un jugador es expulsado/descalificado.

Cuando el entrenador usa la tarjeta de tiempo muerto (ambos entrenadores del equipo obtienen un minuto de descanso para repasar las tácticas). Los tiempos muertos solo pueden usarse cuando su equipo está en posesión de la pelota. Cada equipo tiene un tiempo muerto en cada mitad del juego y ninguno en la prórroga (3 tiempos en el juego completo a nivel de élite).

Cuando el encargado del tiempo / jueces sopla el silbato

Los árbitros por lo general deciden cuándo se detiene el tiempo y comienza de nuevo.

Se permite sustituir a los jugadores dentro y fuera de los juegos, pero no durante los tiempos muertos.

Prórroga:

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 min 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 un minuto de descanso.

Tira de penaltis:

Si el juego sigue empatado después de las horas extras, el juego se decidirá en una competencia de lanzamientos de 7 metros, se disputaría al mejor de 5 lanzamientos de 7 metros; de persistir el empate se seguiría lanzando hasta proclamar al ganador. Se seleccionan 5 jugadores para lanzar de cada equipo. Se permite reemplazar al portero (el portero también puede lanzar)

Los jugadores expulsados no pueden tirar penaltis.

El balón:

El balón de balonmano es de forma esférica, formado por una cubierta de cuero o material sintético. La superficie no debe ser brillante o resbaladiza ya que los jugadores necesitan poder atraparlo con una mano. El tamaño y peso del balón se diferencia dependiendo de la edad de los jugadores:

I Juvenil-Senior (+16 años): 58-60 cm, 425-475 gr.

II Mujeres mayores de 14 años y hombres entre 12 y 16 años: 54-56 cm, 325-375 gr.

III Niños de 8 a 12 años y niñas de 8 a 14: 50-52 cm, 290-330 gr.

Pasos y lanzamientos:

En el balonmano se permite:

Hacer un máximo de 3 pasos con el balón, sin hacer un regate. Después de un regate, nuevamente se permite dar un máximo de 3 pasos.

Tocar el balón con las manos, los brazos, los hombros, la cabeza, el estómago, el muslo y la rodilla (jugadores en la cancha).

Tocar el balón con todas las partes del cuerpo (portero).

Quedarse quieto con el balón por un máximo de 3 segundos (sin lanzar o regatear)

Realizar una prueba con su cuerpo para interponerse en el camino de la oposición, abriendo una brecha para que un compañero de equipo pase a través de la defensa y dispare a la meta.

En el balonmano no se permite:

Dar más de 3 pasos sin hacer un regate.

Hacer un "doble regate" (hacer un nuevo regate después de que ya haya regateado una vez y luego sostener el balón en sus manos).

Tocar el balón con el pie o la parte inferior de la pierna.

Arrancar el balón de las manos de un jugador contrario en posesión del balón.

Empujar y rasgar a un jugador contrario con el uso de las manos, los codos, etc.

Quedarse quieto con el balón por más de 3 segundos (sin lanzar o regatear).

¿Cómo se cuentan los goles?

Para que un gol cuente, toda la bola 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 la pelota 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).

Tipos de lanzamiento:

El balonmano consiste en una variedad de diferentes lanzamientos que deben ser dados por el árbitro. Algunos de estos lanzamientos son los que el árbitro debe silbar en movimiento:

Saque de centro:

Este tipo de jugada se realiza al comienzo de cada periodo de un partido, así como después de un gol.

El saque de centro se ejecuta desde el centro de la cancha.

El jugador que pone el balón en juego debe pisar con un pie la línea central.

Los otros jugadores del equipo que realizan el lanzamiento deben estar en su propio lado de la cancha hasta que el lanzador ya no esté en posesión de la bola.

El lanzamiento se realiza a menudo rápidamente, lo que le da al equipo atacante la posibilidad de ejecutar una contra rápida contra una defensa que aún no está configurada correctamente.

Saque de banda:

El saque de banda se ejecuta desde el lugar por donde el balón rebasó la línea de banda.

El equipo que no tuvo la última posesión, realiza el saque de banda.

Debe tomarse desde el lugar donde la pelota pasó por la línea banda.

El lanzador debe tener un pie en la línea lateral marcada.

No se puede regatear antes de realizar el lanzamiento.

El árbitro no da una señal con respecto a un saque de banda.

Golpe franco:

El golpe franco es un lanzamiento que se produce tras cometerse alguna falta.

El equipo que no cometió la falta es quién realiza el golpe franco.

Se realiza desde el lugar en el que se cometió la falta .

Los defensas deben alejarse al menos 3 metros del lanzador.

En caso de que la falta hubiese sido cometida más cerca de la portería que los 11 metros, la falta se sacaría desde la línea de 11 metros (la discontinua) y los jugadores se situarían justo al borde del área.

Tiro de portería:

Realizado por el portero en su propia área.

Cuando el portero o el equipo atacante tienen la última posesión de la pelota, antes de que fuera detrás de la línea de gol.

Cuando un jugador de oposición ingresa al área de portería y gana ventaja.

El portero debe hacer el lanzamiento desde una posición en su propia área de portería y lanzar el balón fuera del área de portería antes de que otro jugador pueda tocar el balón.

Lanzamiento de 7 metros:

Se ordena un lanzamiento de 7 m. en los casos siguientes:

Cuando con una infracción en cualquier parte del terreno de juego, se frustra una clara ocasión de gol, incluso si la comete un oficial.

Cuando el portero introduce en su propia área de portería el balón que se encuentra en el suelo fuera de ella o entra con el balón dentro de su área de portería procedente del campo de juego.

Cuando un defensor entra en su propia área de portería obteniendo una ventaja sobre el jugador atacante en posesión del balón.

Cuando se lanza intencionadamente el balón al propio portero, dentro de su propia área de portería y este toca el balón.

Señal de fin de partido, no justificada, existiendo una clara ocasión de gol.

Evitar una clara ocasión de gol por la intervención de una persona no participante en el juego.

El pasivo:

Para hacer que el juego de balonmano sea lo más dinámico y rápido posible, se ha introducido la regla del juego pasivo. Esta regla asegura que un equipo siempre tenga que intentar crear un ataque y una oportunidad de gol potencial en el lado opuesto de la cancha de los equipos contrarios. Por lo tanto, un equipo no puede simplemente lanzar la pelota de un lado a otro entre sus jugadores con la intención de hacer correr el reloj, sin intentar marcar un gol.

Tan pronto como el árbitro note una tendencia que indique un juego pasivo del equipo en posesión de la pelota, levantará un brazo. Es responsabilidad exclusiva del árbitro dar esta señal. A partir de aquí, el equipo en posesión de la pelota tendrá un máximo de 6 pases entre sus jugadores, antes de intentar un tiro a puerta.

Un tiro libre o un lanzamiento del equipo atacante no reiniciará el número permitido de pases. Si a un equipo se le otorga un Golpe Franco después de su tercer pase, el inicio del Golpe Franco se considerará como el cuarto pase. El tiro a puerta no cuenta como pase.

Si un equipo no dispara a puerta después de los 6 pases, se otorga un tiro libre al equipo defensor.

Exclusiones y tarjetas:

Si un jugador o un entrenador comete una falta o violación, el árbitro lo puede castigar con una tarjeta o una exclusión. Estos se pueden dar en conexión con un tiro libre, un lanzamiento de 7 metros y más.

Exclusión:

A la segunda tarjeta amarilla o al segundo aviso, el jugador abandonará el terreno de juego durante 2 minutos.

Durante la exclusión de dos minutos, el jugador no podrá regresar a la cancha hasta que finalice el tiempo de penalización. El equipo es castigado y jugará con un jugador menos. Cuantas más exclusiones de dos minutos reciba un equipo, menos jugadores dispondrá. La penalización entra en vigencia de inmediato, ya que el árbitro impone el castigo, por lo que será posible jugar 5 contra 3 durante un período de tiempo.

Tarjeta amarilla:

La tarjeta amarilla se da en el balonmano como advertencia, no como expulsión.

El árbitro puede elegir sacar la tarjeta amarilla contra un jugador o entrenador cuando se comete una infracción, lo que no se considera lo suficientemente grave como para dar una exclusión de dos minutos.

Un jugador/entrenador solo puede recibir una tarjeta amarilla durante un partido.

La segunda vez que un jugador/entrenador cometa una falta, recibirá una exclusión de dos minutos.

Un equipo puede recibir un máximo de tres tarjetas amarillas durante un partido.

Tarjeta roja:

El árbitro pitará tarjeta roja para sancionar un castigo severo. El jugador será expulsado del terreno de juego para el resto del partido.

El árbitro puede optar por otorgar una tarjeta roja de inmediato, si se considera que la infracción es lo suficientemente grave (por ejemplo, un comportamiento agresivo o un ataque descuidado contra un oponente no preparado).

El portero que abandona el área de portería para interceptar un pase, pero termina golpeando a un oponente también recibirá una tarjeta roja (debido al peligro físico para el oponente inconsciente).

Si un jugador recibe una tercera expulsión de dos minutos en el mismo juego, se le otorgará una tarjeta roja y el jugador tendrá que abandonar el terreno de juego. Una vez que los dos minutos hayan transcurrido, el equipo podrá insertar otro jugador en la alineación.

Tarjeta azul:

Anteriormente, había dudas sobre si una tarjeta roja debía o no provocar una suspensión en los siguientes juegos. Hoy existe la tarjeta azul para esas situaciones. La tarjeta azul es otorgada por el árbitro en aquellas situaciones en que cree que se debe castigar incluso más que una tarjeta roja. Esta regla solo se aplica en el nivel de elite.

Cuando se pita tarjeta roja, el árbitro también tiene que evaluar si la infracción es tan grave que también debería provocar una suspensión para los siguientes juegos. De ser así, el árbitro también puede dar la tarjeta azul después de la tarjeta roja. Si el jugador comete una conducta antideportiva dentro de los últimos 30 segundos de un juego, el jugador recibirá una tarjeta roja/azul, y el oponente disparará un tiro de 7 metros a la meta, sin importar en qué parte de la cancha se cometió la falta.

Referencias Bibliográficas

Programa de Estudios (2011). Guía para el maestro. SEP, México:SEP.

Aprendizajes Clave. (2017).SEP, México: SEP.

SPENCER, Herbert (1903).Teorías sobre el origen del juego

DEWEY, John (1956). Teoría del aprendizaje

HUIZINGA, Johan (1872). El juego.

STERN, Andre (1871). Aprender jugando.

Referencias Electrónicas

<http://analauracruzablogspot.com/2017/09/calentamiento-general-nivel-escolar.html>. Consultada 6 de septiembre, 2018.

<http://balonmanoeducacionfisica.blogspot.com/2011/05/tipos-de-jugadores.html>. Consultada 4 de septiembre, 2018.

<https://sites.google.com/site/handballobalonmano/cancha-reglamentaria>. Consultada 4 de septiembre, 2018.