



# **TRABAJO PRACTICO DE EDUCACION FISICA**

**. Caratula:**

**Título: Trabajo practico de Educación Física**

**Colegio: Santa Rosa de Lima**

**Tema: Habilidades especificas: Handball**

**Nombre y apellido:**

**Curso:            División:**

**Cuatrimestre:**

**Profesor/a:**

**Año:**

## 1 – Reglamento de Handball:

- Medidas del Campo de Juego: Largo: De largo tiene 40 m y de ancho 20m el Áreas del campo:

Área de portería: Un semicírculo con un radio de 6 metros.

Línea de 9 metros: Es una línea discontinua trazada a 3 metros fuera del área .

Línea de 7 metros: Es la línea de penalti, ubicada a 7 metros de la portería.

Línea de 4 metros: Marca la distancia mínima que debe respetar el portero en un lanzamiento de 7 metros (penalti).

Portería: De Altura tiene 2m y de ancho 3m

La Pelota, tamaño, peso: Tiene 51,5 a 53,5 cm de circunferencia para un peso de 300 a 325 gramos

- Cantidad de jugadores: Son dos equipos de siete jugadores cada uno (seis jugadores "de campo" y un portero)

- Cambios: Los cambios son ilimitados, los jugadores involucrados en el cambio deberán siempre entrar y salir del campo de juego a través de la línea de cambios de su propio equipo

- Tiempo de Juego: son dos tiempos de 30 minutos a tiempo corrido con un descanso de 10 minutos entre medias.

- Indumentaria reglamentaria: Se usa una camisetas de manga corta o larga, pantalones cortos o mallas y calcetines deportivos.

## 2 - ¿Cuándo un gol es Valido?

En Handball un gol es Valido cuando:

1. El balón cruza completamente la línea de gol : El balón debe cruzar completamente la línea de gol entre los postes de la portería y debajo del travesaño.

2. No se ha cometido ninguna infracción: si no se ha cometido ninguna infracción por parte del equipo atacante durante la jugada.

3. Lanzamiento correcto: El jugador debe realizar un lanzamiento correcto. Esto incluye que el jugador no esté pisando el área de portería (los 6 metros) al momento de lanzar.

4. Tiempo de juego: El gol será válido si el lanzamiento ocurre antes de que finalice el tiempo de juego.

5. Portero dentro de su área: El portero debe estar dentro de su área de portería al momento del lanzamiento.

## 3 – Indique 3 faltas de amonestación, 3 faltas de exclusión y 3 faltas de descalificación

### Faltas de Amonestación (Tarjeta Amarilla)

1. Sujetar o empujar ligeramente al adversario: Una falta leve donde el jugador sujeta o empuja al adversario.
2. Defender con las manos elevadas de manera peligrosa: Mantener las manos o brazos en una posición que pueda poner en peligro al atacante.
3. Interrumpir el juego deliberadamente: Retrasar la reanudación del juego, como no dejar el balón inmediatamente tras una infracción o bloquear un saque.

### Faltas de Exclusión (Dos Minutos)

1. Conducta antideportiva repetida: Cometer repetidamente faltas menores que interrumpen el juego o son antideportivas.
2. Entrar en el área de portería para ganar ventaja: Un jugador de campo entra intencionalmente en su propia área de portería para obtener una ventaja defensiva.
3. Uso excesivo de la fuerza: Empujar, sujetar, o golpear al adversario de forma excesiva, poniendo en peligro su integridad física.

### Faltas de Descalificación (Tarjeta Roja)

1. Agresión intencional: Cualquier forma de agresión intencionada, como golpear a un oponente en la cabeza o el cuello.
  2. Faltas graves que ponen en peligro la integridad del adversario: Por ejemplo, empujar a un jugador en el aire o atacar a un adversario por detrás con mucha fuerza.
  3. Conducta extremadamente antideportiva: Insultar gravemente al árbitro, a un adversario, o a un compañero, o realizar gestos extremadamente ofensivos o amenazantes.
- 4 - ¿Quién es el Portero? ¿Qué se le permite? ¿Qué se le prohíbe?

Lo que se le permite al portero:

1. Tocar el balón con cualquier parte del cuerpo: Dentro de su área de, el portero puede tocar el balón con las manos, los pies, las piernas, la cabeza o cualquier otra parte del cuerpo.
2. Moverse libremente dentro del área de portería: Puede desplazarse dentro del área de 6 metros sin restricciones.
3. Salir del área de portería: El portero puede salir del área de portería y participar en el juego como un jugador de campo. Sin embargo, cuando lo hace, debe cumplir con las

mismas reglas que cualquier otro jugador, es decir, ya no puede tocar el balón con los pies etc.

4. Realizar un saque de portería: Después de que el balón haya cruzado completamente la línea de gol sin que se marque un gol, el portero puede reanudar el juego con un saque desde su área de portería.

Lo que se le prohíbe al portero:

1. Salir del área de portería con el balón controlado: No puede salir del área de portería con el balón bajo control. Si lo hace, se le sancionará.
2. Tocar el balón fuera del área de portería: Si el portero sale del área de portería, no puede tocar el balón con ninguna parte del cuerpo por debajo de las rodillas.
3. Reingresar al área de portería con el balón: El portero no puede volver a ingresar al área de portería con el balón bajo control. Si lo hace, se sanciona con un golpe franco para el equipo contrario.
4. Tomar el balón de un compañero dentro del área de portería: Si un compañero pasa el balón intencionalmente al portero. Esto resultaría en un golpe franco para el equipo contrario.

5 - ¿Cómo puede jugarse el balón?

se puede jugar el balón:

1-Con las manos

Pasar: Los jugadores pueden pasar el balón a sus compañeros utilizando una o ambas manos.

Lanzar: Los jugadores pueden lanzar el balón hacia la portería del equipo contrario con el objetivo de marcar un gol.

Botar (driblar): Un jugador puede botar el balón repetidamente en el suelo mientras se desplaza por la cancha. Esto se llama driblear, y debe realizarse de manera continua.

2.Con el cuerpo

Recibir: Los jugadores pueden recibir el balón utilizando las manos o cualquier otra parte del cuerpo, excepto los pies.

- Bloquear: Un jugador puede usar el cuerpo para bloquear el lanzamiento o pase de un adversario.

### 3. Con los pies

-Portero: El portero es el único jugador que puede jugar el balón con los pies, pero solo dentro de su área de portería.

- Jugadores de campo: Para los jugadores de campo, tocar intencionalmente el balón con los pies o las piernas por debajo de la rodilla está prohibido.

### 4. Reglas adicionales

- Número de pasos: Un jugador puede dar un máximo de tres pasos sin botar el balón. Después de tres pasos, debe pasar, lanzar o botar el balón.

- Tiempo de posesión: Un jugador no puede sostener el balón sin moverse (sin botar, pasar o lanzar) durante más de tres segundos.

- Juego aéreo: Los jugadores pueden lanzar, pasar o atrapar el balón mientras están en el aire, y no se consideran infracciones si lo sueltan antes de tocar el suelo .

6 – ¿A qué se llama Juego Pasivo? ¿Y que se cobra?

El **Juego Pasivo** en handball se refiere a una situación en la que el equipo que tiene la posesión del balón no muestra una intención clara de atacar o intentar marcar un gol.

¿Qué se cobra?

Cuando los árbitros detectan Juego Pasivo, siguen este procedimiento:

1. Advertencia de Juego Pasivo: Los árbitros levantarán su brazo en señal de advertencia para indicar que perciben una posible situación de Juego Pasivo. Este gesto avisa al equipo con la posesión del balón que debe intentar un ataque rápidamente.

2.Sanción del Juego Pasivo: Si el equipo no realiza un ataque o no intenta un lanzamiento a portería en un tiempo razonable después de la advertencia, los árbitros detendrán el juego y sancionarán con un **golpe franco** a favor del equipo contrario.

7. ¿Qué es el doble driblin?

El doble driblin es una infracción en handball que ocurre cuando un jugador que ha botado el balón (driblar) lo vuelve a hacer después de haberlo detenido o de haberlo agarrado con ambas manos.

8\_ ¿Qué pasa si hay empate?

En handball, lo que sucede en caso de empate al final del tiempo reglamentario depende del tipo de competición:

### 1. Fase Regular o Liga:

-Si el partido es parte de una fase regular de liga o un torneo donde no es necesario determinar un ganador inmediato, el partido puede terminar en empate y ambos equipos reciben puntos según el reglamento de la competición.

### 2. Eliminatorias o Partidos Decisivos:

- Tiempo Extra: Si el partido es parte de una eliminatoria o una final donde se debe determinar un ganador (como en un torneo eliminatorio), generalmente se juega un tiempo extra. Este tiempo extra suele consistir en dos períodos de 5 minutos cada uno, con un breve descanso de 1 minuto entre ambos.

- Segunda Prórroga: Si el empate persiste después del primer tiempo extra, se puede jugar una segunda prórroga con las mismas condiciones.

-Lanzamientos de 7 metros (Penaltis): Si después de los tiempos extras el empate continúa, se decide el ganador mediante una tanda de lanzamientos de 7 metros. En esta tanda, cada equipo selecciona cinco lanzadores, y los equipos se alternan lanzando. Si después de cinco lanzamientos por equipo todavía hay empate, se continúa con un lanzamiento por equipo hasta que uno obtenga ventaja.

### 3. Reglas Específicas del Torneo:

-Algunas competiciones pueden tener reglas específicas que definen cómo proceder en caso de empate, como utilizar un formato de gol de oro en tiempos extras o directamente pasar a los lanzamientos de 7 metros sin prórroga.

### 9\_ ¿Si un jugador le pasa la pelota al arquero que se cobra?

En handball, si un jugador de campo pasa intencionalmente el balón a su propio portero cuando este se encuentra dentro de su área de portería, se considera

se cobra:

Golpe franco: Se sanciona con un golpe franco a favor del equipo contrario desde la línea de 9 metros, justo en la ubicación más cercana a donde se cometió la infracción.

Excepción:

Si el portero está fuera de su área de portería cuando recibe el pase, se considera un jugador de campo, por lo que no hay infracción.

### 10\_ ¿Cuántos segundos se puede tener la pelota en posesión y cuántos segundos se tiene para sacar un lateral?

Se tiene Tres segundos como máximo tanto en las manos, como si se encuentra en el suelo.

11\_ ¿Cuándo es gol de donde se saca?

Saque desde el centro del campo: Después de que se marca un gol, el juego se reanuda con un saque desde el centro del campo. Este saque debe ser realizado por el equipo que no recibió el gol.

12\_ Investigue e indique que países obtuvieron medallas en los últimos juegos olímpicos “Tokio 2020”, oro, plata y bronce. ¿En qué puesto termino la Argentina?

En los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, el torneo de handball masculino se llevó a cabo del 24 de julio al 8 de agosto de 2021. Los resultados finales en el torneo de handball masculino fueron los siguientes:

Medallas:

-Oro: Dinamarca

-Plata: Francia

-Bronce: España

Posición de Argentina:

-Argentina: El equipo de handball masculino de Argentina terminó en la

-11ª posición: en el torneo de Tokio 2020.

El torneo de handball masculino de Tokio 2020 fue notable por el alto nivel de competencia y las emocionantes actuaciones de los equipos.