

Trabajo Práctico: Fundamentos del Handball

Nombre del estudiante: _____

Curso: _____ Fecha: _____

Profesor/a: _____

1. Introducción

El handball o balonmano es un deporte de equipo que se juega con las manos, donde dos equipos intentan marcar goles en la portería contraria. Es un deporte dinámico que combina velocidad, fuerza, coordinación y trabajo en conjunto. A continuación, repasaremos algunos de sus fundamentos técnicos y tácticos, y luego responderás una serie de preguntas relacionadas.

2. Fundamentos del Handball

a) El pase:

Acción de enviar el balón a un compañero para mantener la posesión o avanzar hacia el gol.

b) La recepción:

Consiste en atrapar el balón con ambas manos, controlando su movimiento para evitar pérdidas.

c) El bote:

Permite desplazarse con el balón botando una vez; luego debe pasarse o lanzarse.

d) El lanzamiento:

Acción de lanzar el balón hacia la portería para intentar marcar un gol.

e) El desplazamiento:

Incluye correr, girar, frenar y cambiar de dirección para atacar o defender.

3. Actividades

Responde las siguientes preguntas de forma completa y clara:

1. ¿Qué es el handball y cuál es su objetivo principal?
2. ¿Cuántos jugadores participan por equipo en un partido de handball?
3. Menciona y describe tres fundamentos técnicos del handball.
4. ¿Qué tipos de pases existen en el handball?
5. Explica la diferencia entre el bote y el lanzamiento.
6. ¿Cuáles son las principales reglas del handball que recuerdas?
7. ¿Qué significa defender en handball?
8. ¿Por qué es importante el trabajo en equipo en este deporte?
9. Nombra tres valores que se desarrollan al practicar handball.

10. Dibuja una cancha de handball e indica las zonas principales (portería, línea de 6 metros, medio campo, etc.).

4. Conclusión

El handball es un deporte completo que mejora la condición física, la coordinación y la capacidad de trabajar en equipo. Además, enseña valores como el respeto, la disciplina y la cooperación entre compañeros.