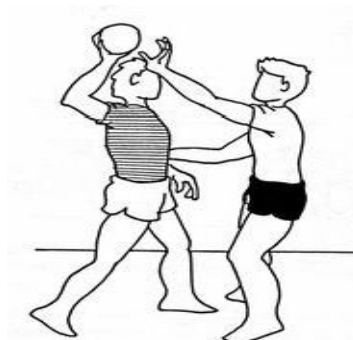


# BALONMANO

Educación Física  
1º ESO

1. HISTORIA.
2. ¿CÓMO SE JUEGA?
3. REGLAS QUE DEBEMOS RESPETAR.
4. ELEMENTOS TÉCNICOS.
  - Posición base.
  - Pase.
  - Recepción
  - Bote.
  - Lanzamiento.
  - Fintas
5. SISTEMAS TÁCTICOS DEFENSIVOS.
6. SANCIONES DISCIPLINARIAS



## 1. HISTORIA.

El balonmano surgió en Alemania después de la Primera Guerra Mundial gracias a Max Heiser, profesor de Educación Física de Berlín, que inventó un juego para ocupar los ratos libres de los trabajadores de la empresa Siemens. Al principio se jugaba en un campo de fútbol y participaban once jugadores por equipo.

En 1947, el balonmano comenzó a jugarse en un campo de 40x20 metros y enfrentaba a dos equipos formados por siete jugadores.

En España este deporte se fue introduciendo poco a poco, y en 1958 la selección española participó por primera vez en una competición internacional. En 1979, el equipo español consiguió ganar el mundial B y a partir de ese momento, el Balonmano experimentó una gran progresión.

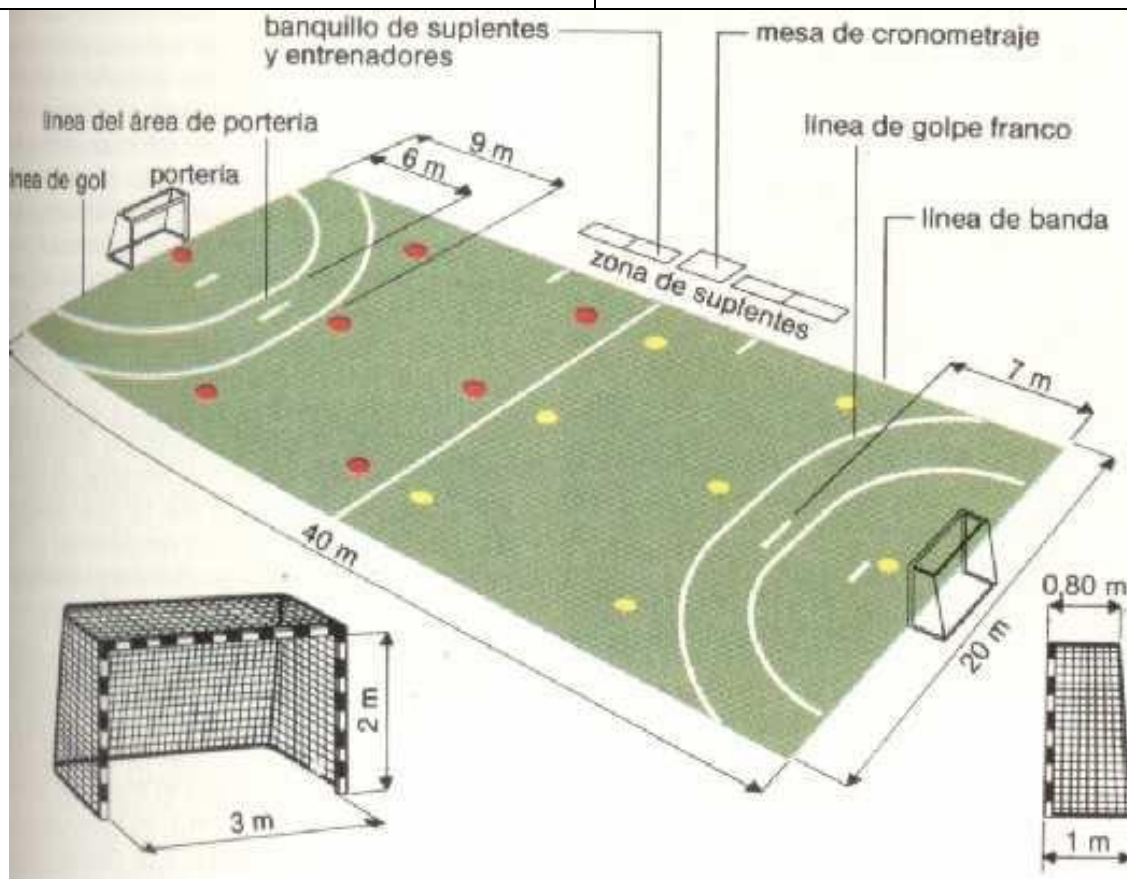
En 1996, en los Juegos Olímpicos de Atlanta, la selección Española ganó la medalla de bronce. Posteriormente, en el Campeonato del Mundo celebrado en Túnez, España obtuvo el título de campeón, consiguiendo el mayor logro del balonmano español en toda su historia.

En cuanto a la categoría femenina, cabe destacar equipos de la división de honor española como el Eliana de Valencia que ganó en 1997 la Champions League.

## 2. ¿CÓMO SE JUEGA?

### Objetivos del juego:

Si atacamos	Si defendemos
Mantener la posesión del balón	Recuperar el balón cuanto antes
Progresar transportando el balón hacia la portería superando la oposición del equipo contrario.	Evitar la progresión del equipo contrario dificultando al máximo sus acciones
Conseguir una buena zona de lanzamiento para algún jugador y pasarle el balón	Ocupar y cerrar los espacios posibles de lanzamientos a los atacantes
Lanzar a portería para conseguir gol	Impedir el lanzamiento a portería y que nos metan gol



Terreno de juego: Las dimensiones de un campo de balonmano son de 40x20 metros. Hay una serie de líneas que debemos conocer para orientarnos y comprender mejor la dinámica del juego.

Las líneas que delimitan el campo por su parte lateral se denominan Líneas de Banda.

Aquellas situadas en los fondos se llaman Líneas de Portería

La línea que divide el campo en dos mitades se llama Línea Central.

La línea situada a 6 metros de distancia de la portería sirve para delimitar el área de portería dentro de la cual solo puede situarse el portero.

La línea discontinua situada a 9 metros de la portería nos indica el lugar desde donde se efectuará el saque de faltas o "golpe franco".

La línea de 7 metros indica el punto desde donde se lanzarán los penaltis.

Al segmento de la línea de portería situada entre los dos postes le llamaremos

Línea de Gol.

Duración: Dos partes de 30 minutos, con diez minutos de descanso.

Jugadores: Un equipo está integrado por doce jugadores o jugadoras. Seis jugadores de campo, un portero y cinco reservas. Se denominan debido a su especialización:

Portero

Centrales

Pivote

extremos

Cambios: Cada equipo puede realizar los cambios que quiera, siempre que se realice por la zona correspondiente, zona de cambios, y deben salir antes los sustituidos de que entren en la cancha sus compañeros.

En competición los jugadores se especializan en defensores y atacantes, saliendo a jugar unos u otros dependiendo de atacar o defender.

### 3. REGLAS QUE DEBEMOS RESPETAR.

Pasos: Con el balón en las manos sólo podemos dar 3 pasos, si damos 4 o más cometemos falta.

Dobles: Si un jugador bota y deja de hacerlo (coge el balón) puede pasar, tirar o dar otros 3 pasos, pero no volver a botar (si lo hace comete dobles).

3 segundos: el jugador que tiene el balón no puede estar todo el tiempo que quiera con el balón en la mano sin hacer nada. Antes de que pasen 3 segundos, debe pasar, botar o lanzar.

Pie: El balón puede jugarse con cualquier parte del cuerpo de rodillas para arriba. Si lo hacemos con la parte inferior de la pierna o los pies cometemos falta.

El portero: Dentro del área puede hacer pasos, dobles o retener el balón más de 3 segundos que no será sancionado. Puede salir del área pero si sale tendrá que cumplir las mismas normas que el resto de los jugadores (no cometer dobles, pasos...) y no podrá meterse en el área de 6 metros con el balón.

El área de portería: Los jugadores de campo no pueden entrar en el área de portería; ni siquiera pueden pisar la línea del área. Un jugador puede caer dentro del área cuando realiza un lanzamiento siempre y cuando haya saltado fuera del área y lance la pelota en el aire, antes de caer al suelo.

#### ¿Cuándo se comete falta?

Al arrancar el balón al contrario o golpearlo cuando se encuentra entre sus manos.

Al bloquear o empujar al contrario con los brazos, manos o piernas.

Al retener, sujetar o empujar al contrario, o lanzarse contra él en carrera o en salto.

Al golpear o tirar hacia atrás el brazo del jugador que está efectuando un lanzamiento o pasando el balón desde un costado o por detrás.

Al poner en peligro al contrario (con o sin balón).

Todas las faltas se sacan desde el mismo lugar donde se hicieron. Si la falta se comete entre las líneas de 6 y 9 metros, la falta (o golpe franco) se saca desde la línea de 9 metros (discontinua).

Pasivo: Falta sancionada por el árbitro cuando el equipo atacante no muestra una intención manifiesta de atacar la portería contraria.

En balonmano al contrario de otros deportes como el fútbol, se penaliza al equipo que estando en posesión de la pelota no ataca la portería contraria.

Nota: Cuando el equipo atacante comete falta, debe de dejar inmediatamente el balón en el suelo. Si el jugador no lo hace puede ser sancionado con una exclusión de 2 minutos.

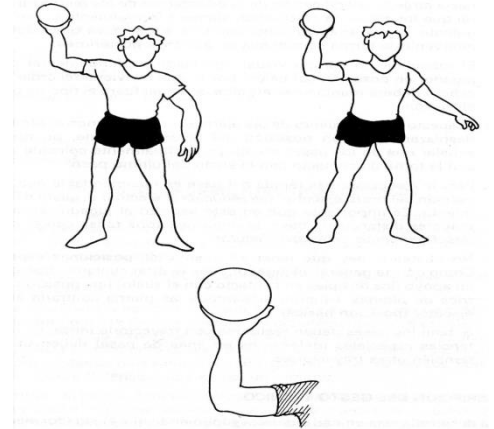
Lanzamiento de 7 metros: Cuando se impide antirreglamentariamente una clara ocasión de gol en cualquier parte del terreno de juego por parte de un jugador u oficial de equipo del equipo contrario se indica lanzamiento de 7 metros o penalti.

#### 4. ELEMENTOS TÉCNICOS.

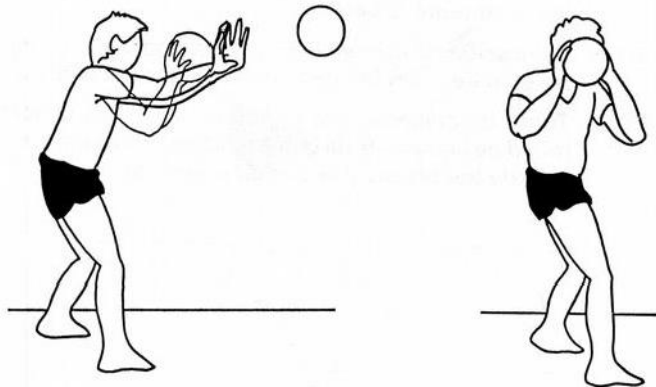
**Posición básica:** Piernas ligeramente flexionadas y separadas, el tronco inclinado hacia delante y los brazos semiflexionados con las manos preparadas para coger el balón. Nos sirve para ejecutar con rapidez una acción posterior. (Un cambio de ritmo, cambio de dirección, salto...).

**Pase:** Es la forma habitual de intercambiar el balón entre dos jugadores. Se realiza con una mano. Hay diferentes tipos:

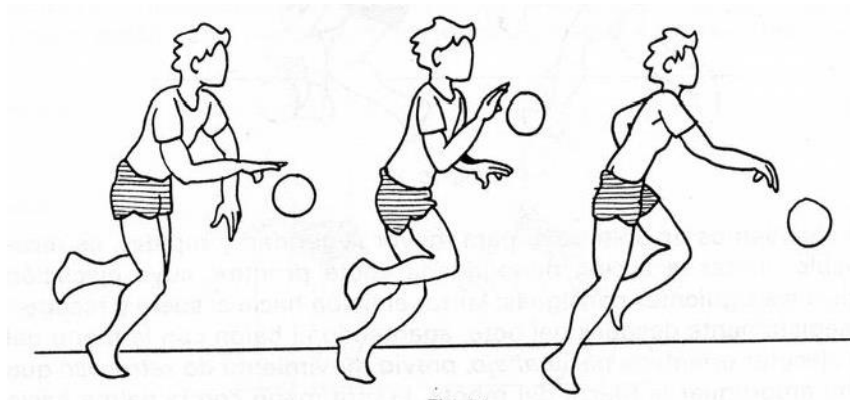
- Clásico o Frontal
- Lateral
- Con bote o picado
- En suspensión
- Por detrás, etc.



**Recepción:** Se realiza con ambas manos. El cuerpo debe estar en la posición básica. Los brazos y manos preparados para amortiguar el impacto del balón.



**Bote:** Lanzamiento del balón al suelo sin perder su control. Debemos tener en cuenta que el medio más rápido y seguro de acercarse al área del equipo contrario es el pase. El bote nos permite avanzar por el campo de forma rápida cuando no tenemos a un compañero cerca. Por ejemplo en un contraataque.



**Lanzamiento:** Acción de impulsar el balón hacia la portería contraria con el objetivo de conseguir un gol. También los hay de varios tipos:

**En apoyo:** cuando se realiza con uno o ambos pies apoyados en el suelo. Es un lanzamiento rápido para sorprender a los defensores y evitar el bloqueo.

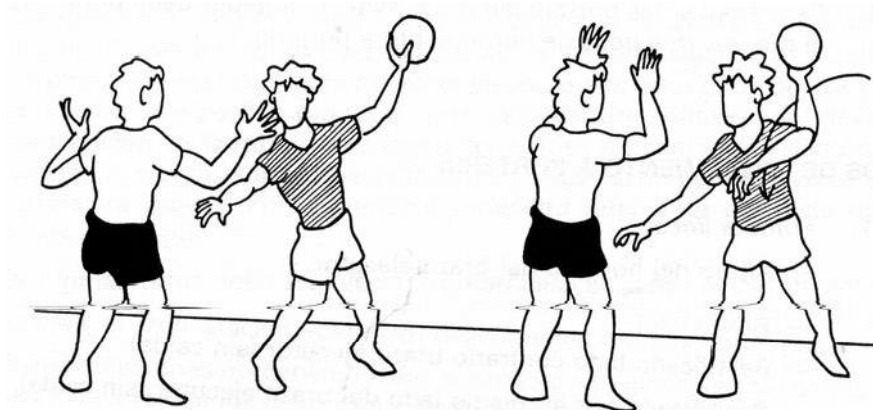
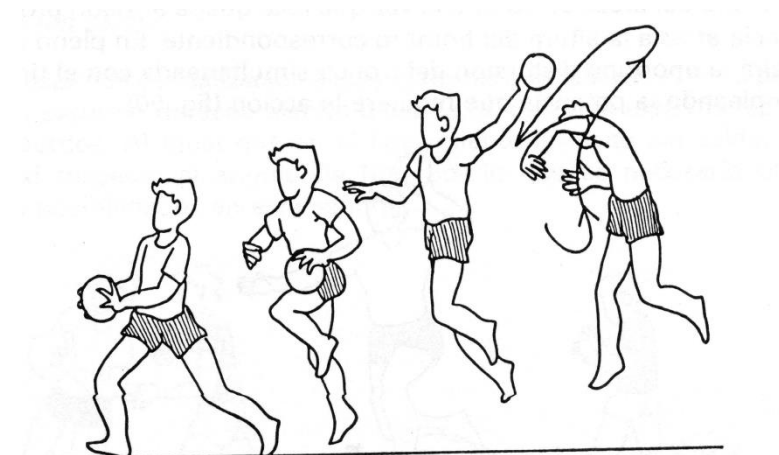
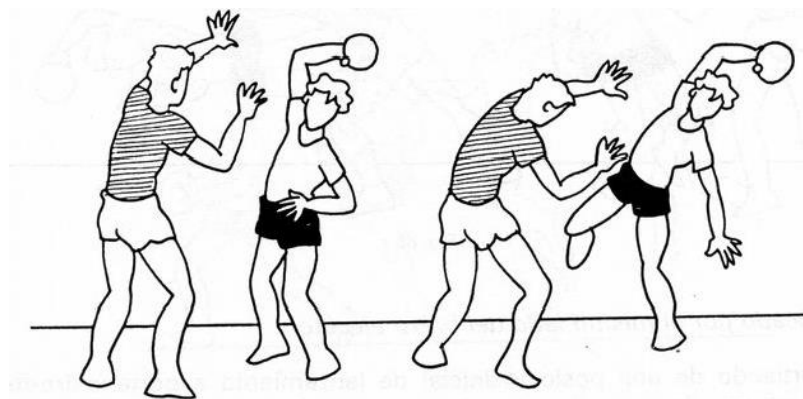


Fig. 81

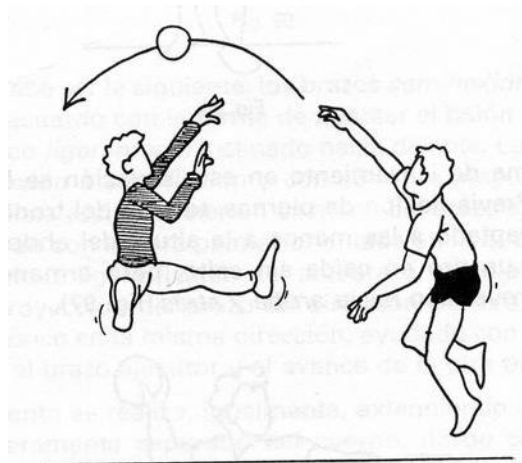
**En suspensión:** cuando se salta y realiza el lanzamiento en el punto más alto del salto. Se realiza lejos de la portería y se emplea para superar por arriba a los defensores.



**Rectificado:** cuando se realiza el lanzamiento modificando la posición vertical del cuerpo. Es un lanzamiento rápido para sorprender a los defensores y evitar el bloqueo.



En parábola: cuando se realiza un lanzamiento elevado para superar al portero en su salida.



El desmarque: Es una acción individual cuyo objetivo es superar al defensor ocupando zonas eficaces para el juego.

Las fintas: Es una acción que, por medio de movimientos del cuerpo, pretende engañar al adversario, superando su oposición.

El marcaje: Son las acciones que realiza un jugador sin balón a su oponente con el objetivo de impedir que reciba el balón o realice alguna jugada con su equipo.

## 5. SISTEMAS TÁCTICOS DEFENSIVOS.

Defensa 6:0 Los 6 jugadores se colocan delante del área de portería juntos y cerrando espacios.

Defensa 5:1 En donde 5 jugadores se colocan delante del área de portería y el sexto jugador avanzado cubriendo la zona central. Las principales funciones del avanzado son las de evitar que se produzcan lanzamientos peligrosos, pases rápidos y penetraciones por dicha zona.

## 6. SANCIONES DISCIPLINARIAS

Amonestación: Tarjeta amarilla a un jugador o jugadora después de actuar de forma antirreglamentaria.

Exclusión: Si el jugador continúa manteniendo la misma actitud, el árbitro puede sancionarlo excluyéndolo del juego durante 2 minutos.

Descalificación: A la tercera exclusión de dos minutos el jugador no podrá volver a jugar, pero será sustituido por otro cuando pasen los dos minutos.

Expulsión: Ante una conducta antideportiva muy grave el árbitro puede expulsar al jugador infractor, el cual abandonará definitivamente el juego y no podrá ser sustituido por otro; quedando su equipo en inferioridad numérica.

**ALUMNO/A:** ..... **CURSO:** .....

1. ¿En qué año comenzó el balonmano a practicarse en un campo de 40x20 metros?
  - a) 1947
  - b) 1897
  - c) 1937
  - d) 2017
  
2. Enumera los objetivos del juego *si defendemos*.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. Enumera los objetivos del juego *si atacamos*.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
4. En cuanto a los cambios durante el partido cada equipo puede...
  - a) Realizar solo dos cambios en cada periodo.
  - b) Realizar todos los cambios que quiera.
  - c) Realizar todos los cambios que quiera en la primera parte del partido pero no en la segunda.
  - d) Ninguna de las anteriores es correcta
  
5. Describe tres acciones que pueden ser sancionadas con falta.





### BADMINTON

El bádminton es una versión moderna de un juego primitivo y más sencillo llamado battledore, que fue inventado en China y que en los primeros años era una simple forma de diversión. Se practicaba con 2 paletas de madera y una pelota. Ésta fue modificada de manera que su vuelo fuera más lento, semejante al del "gallo" moderno. El actual juego de bádminton surgió en la India, donde se llamaba Poona, nombre de una población del país donde fue jugado originalmente. Algunos oficiales del ejército británico vieron el juego en la India y lo llevaron a Inglaterra alrededor de 1873. Allí, el duque de Beaufort se interesó en el juego. Puesto que se practicaba con regularidad en su finca campestre de Gloucestershire, conocida como Bádminton, este nombre continuó asociado con el juego. Algunos nobles propusieron jugar a la Poona (el origen del Bádminton moderno) aprovechando unas raquetas de tenis e improvisando unos volantes con tapones de corcho de champán a los que se les incrustó algunas plumas.

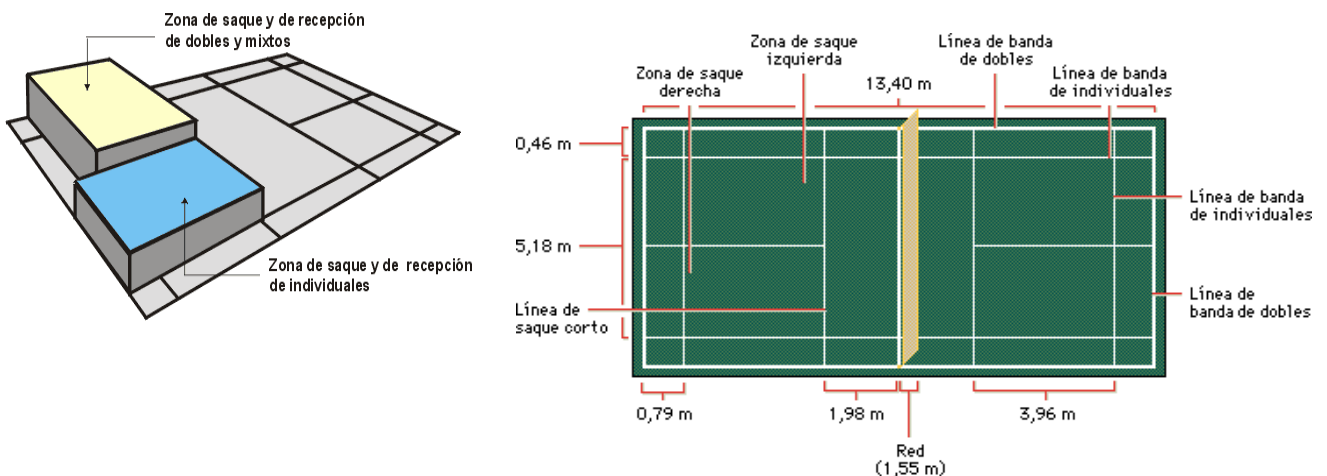


En España se empieza a jugar en los años 60 en la Coruña y Vigo. Es a partir de 1982 cuando el Bádminton comienza a surgir debido a un hecho trascendental para nuestro deporte: la ayuda que recibe el Colegio Oficial de Profesores de Educación Física.

Tras comparecer en variadas ocasiones como deporte de exhibición, se le aceptó como deporte olímpico a partir de los Juegos Olímpicos de Barcelona, en 1992.

### REGLAMENTO:

**La pista.** - Es un rectángulo de 13'40 m de largo por 6,10 de ancho, dividida por una red sujeta en sus extremos por dos barras metálicas de 1'55 m de alto, fijadas al suelo. En los partidos individuales, el ancho de la pista se reduce 46 centímetros en sus dos lados.



**La red.** - Está formada por una malla oscura de cuerda delgada o de fibra sintética de un ancho igual al del campo (6'10 m) y 75 centímetros de altura. En su borde superior lleva cosida una cinta blanca de 7-6 centímetros a la misma altura que el tope de los postes. Del suelo a la red hay 75 centímetros.

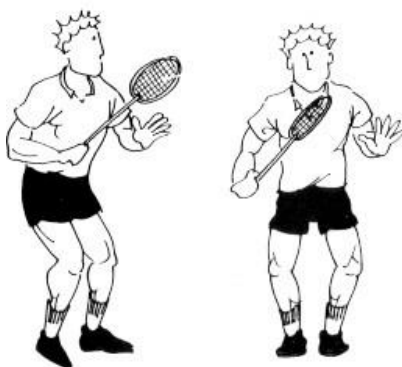
**La raqueta.** - En su fabricación, los materiales tradicionales como la madera y metal han dejado paso a la fibra de carbono y la cerámica, más finos y ligeros. Aunque sus medidas no son rígidas, debe tener una longitud máxima de 68 centímetros y un marco de un ancho inferior a 23 centímetros.

**El volante.** - Es una semiesfera de corcho que lleva fijadas entre 14 y 16 plumas de ganso o de plástico de 6 centímetros de largo a una base de 2'9 centímetros de diámetro. La parte inferior de la base es redonda y está recubierta por una fina capa de cuero blanco u otro material similar. La característica más destacada de este artificio son sus bruscos cambios de aceleración: puede adquirir una velocidad superior a los 200 kilómetros por hora y en escasos metros reducirla hasta quedar completamente frenado.



**Características del jugador.** - La práctica del bádminton no exige unas aptitudes físicas especiales; la altura no influye decisivamente en el resultado de un partido, y la fuerza pierde importancia por la peculiar forma del volante y los materiales de los que está hecho. Para el jugador, son fundamentales una rápida capacidad de reacción (para responder con celeridad a los golpes de los rivales) y gran resistencia (ya que se mueve constantemente con rápidos desplazamientos). Los esguinces de tobillo, en los pies, y los problemas en los hombros y las muñecas son sus lesiones más frecuentes.

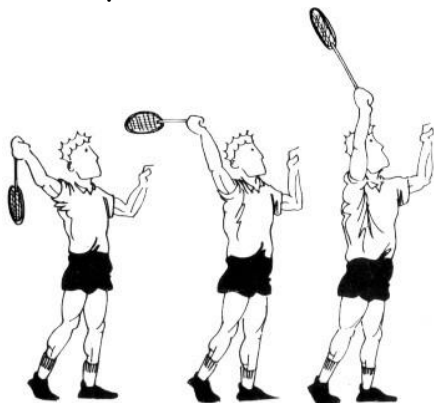
**El partido.** - el partido se disputa a dos juegos ganados de 21 puntos cada uno.



Para jugar bien al bádminton no se puede estar de cualquier manera en el campo. La posición que es la más eficaz es la:

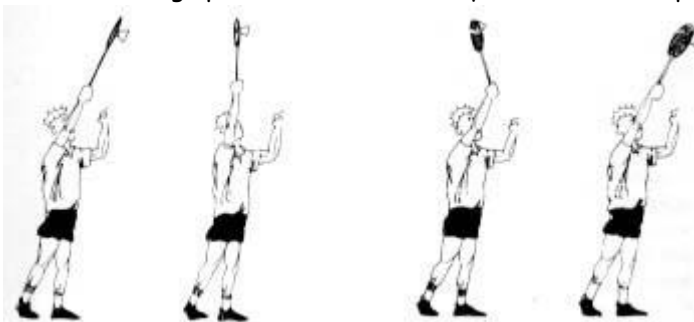
**Posición básica:** Piernas semiflexionadas, peso en la parte anterior del pie y raqueta a la altura del pecho

**GOLPES.** - **Golpes altos:** El mate, el clear y el drop son golpes altos muy utilizados durante el



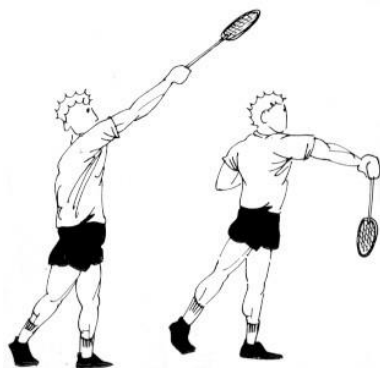
**El clear.** - Sirve para responder a los volantes lanzados a mucha altura. Dirigido siempre a la línea de fondo, se le considera un golpe defensivo si su trayectoria es muy alta, y de ataque cuando el volante supera ligeramente la altura de la raqueta del contrario.

partido. El mate es un golpe ofensivo, mientras que el clear se emplea tanto en ataque como en defensa;



**El drop.** - Es una dejada alta (o rápida) que intenta engañar al adversario. El jugador frena el movimiento del brazo que empuña la raqueta, y en lugar de golpear el volante, lo empuja con suavidad. El contrario, que espera un mate, recibe el volante que cae verticalmente tras superar la red.

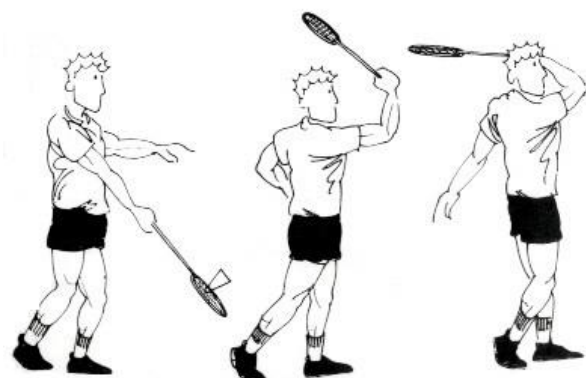
en el drop, la raqueta toca suavemente el volante. El movimiento del jugador al golpear el volante en el



**El mate.** - Es un golpe fuerte con el que se intenta decidir el punto. La raqueta golpea el volante de arriba abajo (frontal o lateralmente), la trayectoria del volante culmina cerca de la red, en el medio de la pista o en una zona próxima al fondo de la pista, según donde se haya lanzado. El ángulo de caída dificulta la respuesta del contrario.

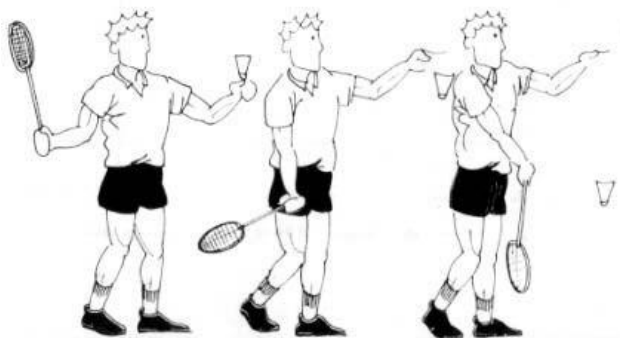
clear y en el drop es similar, la diferencia está en la ejecución. El impacto en el mate se produce cuando el volante desciende.

**Golpes bajos:** El servicio, la dejada y el lob se ejecutan desde una posición baja. El servicio y el lob son golpes defensivos, mientras que la dejada es una variante del drop.

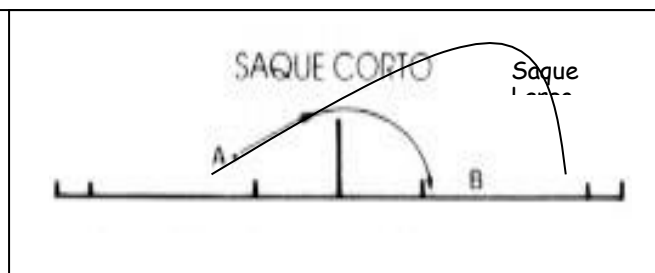


**El lob.** - En el lob o globo, el volante se golpea cerca de la red, alto y al fondo de la pista. Se utiliza para devolver una dejada alta, baja o un mate. Debe ser un golpe fuerte para que el volante gane altura. La posición del jugador es la misma que en la dejada.

**La dejada.** - La dejada baja, de derecha o del revés, es un golpe que normalmente responde a un mate u otra dejada del rival. La raqueta, paralela al suelo, envía el volante muy ajustado a la red. En su ejecución, la pierna derecha permanece flexionada con el pie adelantado para soportar el peso del cuerpo durante el movimiento.



**El servicio.** - El saque es una acción defensiva fundamental en el desarrollo del juego: para anotarse los tantos es necesaria su posesión. Varía de los partidos individuales a los de dobles: en los primeros, los saques son altos y profundos, hasta el fondo de la pista; en los de dobles se sirve en diagonal, empezando por el área de saque derecho, en corto y casi al a misma altura de la red.



**El drive.** - Es un golpe medio, se ejecuta entre la cadera y la cabeza, recto y de ataque. El volante pasa muy cerca de la red, con una trayectoria paralela al suelo.

### REGLAMENTO.

- En los partidos individuales, los jugadores ejecutan el servicio desde el lado derecho de la pista cuando su puntuación es cero o número par. Cuando su puntuación es número impar, el servicio se ejecuta desde la izquierda.
- En los partidos de dobles, el servicio se ejecuta siempre desde el lado derecho de la cancha, y el jugador que saca alterna lado de la cancha cada vez que se marca un punto.
- En los partidos de dobles, sólo puede devolver el servicio el jugador al que va dirigido. Después de ejecutado dicho servicio, los compañeros pueden ocupar cualquier posición en su cancha, sin impedir el juego del contrario.
- Si al sacar, el volante toca la parte superior de la red y cae en la cancha contraria, este servicio es válido.
- Los jugadores no podrán poner la raqueta muy cerca de la red para impedir que el volante pase a su campo. Igualmente, el volante no podrá ser golpeado antes de que cruce la red.
- Al comenzar el partido, se echa a suertes entre los dos jugadores, y el que gane elige entre escoger lado de la cancha, servir primero o recibir servicio. El perdedor puede escoger entre las demás opciones.
- Los jugadores o equipos cambian de lado de la cancha al final de cada set, sirviendo primero el ganador del set anterior.

### BENEFICIOS DEL BADMINTON.

El bádminton, practicado con regularidad, fortalece brazos y piernas, y desarrolla cualidades físicas como la velocidad, agilidad y resistencia. La velocidad y resistencia requeridas por el bádminton, practicado con intensidad son mayores que las del resto de deportes de raqueta. Así, se demuestra en estadísticas como estas, tomadas en partidos de alta competición. Mientras que en el tenis la pelota permaneció en juego 18 minutos de media, en el bádminton el volante estuvo en juego 37 minutos, y mientras que en el tenis la media de golpes por partido fue de unos 300, en el bádminton esa media fue superior a los 1.900.

Sin embargo, el bádminton practicado como deporte de mantenimiento de la forma física puede mantenerse durante prácticamente toda la vida, ya que, aún en edades avanzadas, el bádminton es un deporte que se puede practicar realizando el esfuerzo que desee el propio jugador.

**ALUMNO/A:**.....**CURSO:**.....

1. ¿Dónde surgió el actual juego del bádminton?
  - e) España
  - f) China
  - g) India
  - h) Australia
  
2. Explica que es un volante de bádminton.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. ¿Cuáles son las características principales de un jugador de bádminton?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
4. Un partido de bádminton termina cuando un jugador gana:
  - e) Dos juegos de 21 puntos cada uno
  - f) Un juego de 21 puntos y un juego de 15 puntos
  - g) Dos juegos de 15 puntos cada uno
  - h) Ninguna de las anteriores es correcta
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
5. ¿Cuál es la posición básica del jugador de bádminton?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
6. Enumera los golpes altos de bádminton y describe uno de ellos.

7. Enumera los golpes bajos de bádminton y describe uno de ellos.
8. ¿Cuándo se ejecuta un servicio desde el lado derecho de la pista?
- a) Nunca
  - b) Cuando la puntuación es un número par
  - c) Cuando la puntuación es número impar
  - d) Cuando la puntuación es 0 o número par
9. En los partidos de dobles el servicio solo lo puede devolver .....
- a) El jugador al que va dirigido
  - b) Cualquiera de los dos jugadores contrarios
  - c) Es indiferente el jugador que lo devuelva
  - d) El jugador más alto de la pareja contraria
10. ¿Cuáles son los beneficios del bádminton?

## JUEGO ALTERNATIVO O TRADICIONAL

<b>NOMBRE DEL JUEGO</b> (ALTERNATIVO O TRADICIONAL)	
--	--

<b>AUTOR</b>	
<b>ALUMNO/A</b>	
<b>CURSO</b>	


<b>CURSO RECOMENDADO</b>	1º ESO - 2º ESO - 3º ESO - 4º ESO - TODOS
--------------------------	---

<b>INSTALACIÓN</b>	PISTAS EXTERIORES - GIMNASIO - CUALQUIERA
<b>MATERIALES</b> <i>(Balones, pelotas, raquetas, sticks, vallas, colchonetas, redes, aros, cuerdas... etc)</i>	

<b>BREVE DESCRIPCIÓN</b> <i>(En qué consiste o en qué otros juegos se basa)</i>	
--	--

<b>OBJETIVO DEL JUEGO</b> <i>(Cómo se consiguen los puntos, las metas, o cual es el objetivo final a alcanzar)</i>	
---	--

<b>Nº DE JUGADORES</b> <i>(Agrupamientos, Equipos, Roles y responsabilidades)</i>	
--	--

<b>TIEMPO DE JUEGO</b> <i>(Cuándo se acaba el partido, por tiempo o por llegar a un resultado final, o si consiste en alcanzar un objetivo y en ese momento finaliza, cuántas partes tiene cada tiempo o si no las hay)</i>	
--	--

<b>REGLAS BÁSICAS</b> <i>(Qué está permitido y qué no está permitido hacer)</i>	
--	--

<b>SANCIONES</b> <i>(Qué ocurre cuando se incumple una regla)</i>	
--	--

<b>TÉCNICAS BÁSICAS</b> <i>(Qué gestos son los más usados y cómo hay que hacerlos)</i>	
---	--



<b>TÁCTICA Y ESTRATEGIA</b> <i>(Organización del equipo para alcanzar el objetivo del juego)</i>	
---	--

<b>OBSERVACIONES PREVIAS</b> <i>(Alguna anotación importante a tener en cuenta para poner el juego en práctica)</i>	
<b>VARIANTES</b> <i>(Posibilidades de cambios en el juego para hacerlo más atractivo o diferente)</i>	

<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b> <i>(Utiliza imágenes diseñadas con algún programa en el ordenador, de internet o realiza un dibujo o varios, fotografíalos y adjunta aquí las imágenes)</i>