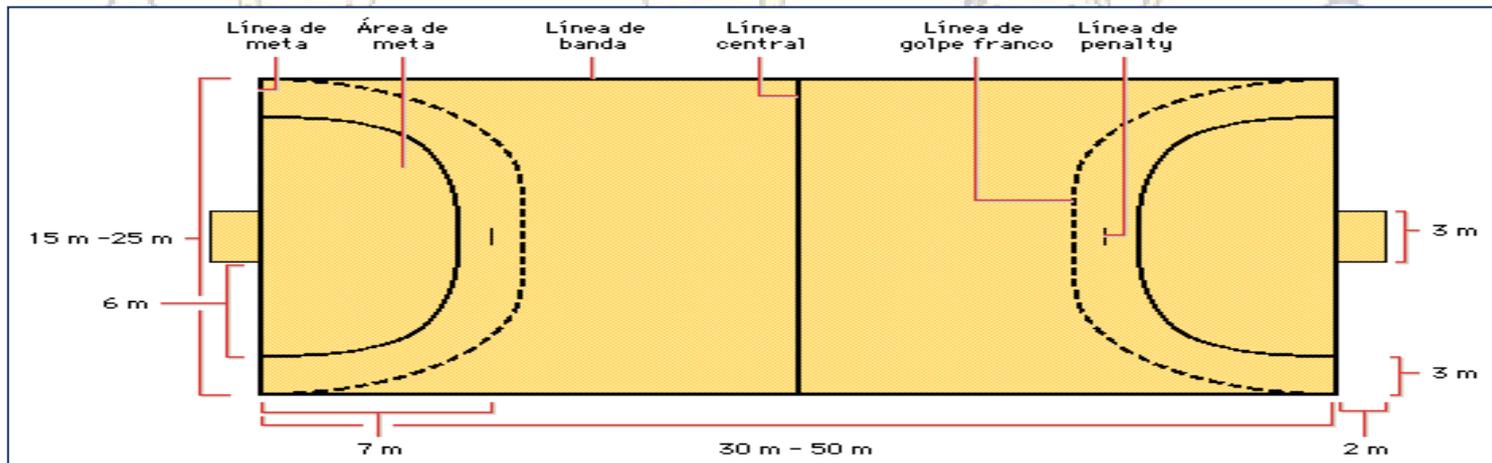


EL BALONMANO

¿DÓNDE SE JUEGA?

El **balonmano** se juega en una pista de 20*40m y las porterías miden 3m de ancho por 2m de alto.



¿CÓMO SE JUEGA?

- **Objetivo del juego:** consiste en introducir el balón en la portería del equipo contrario.
- **Jugadores:** cada equipo está compuesto por 12 jugadores de los que 7 son los que juegan en la pista.(6 de campo y el portero)
- **Inicio del partido:** se realiza un sorteo.
- **Puntuación:** siempre que el balón traspase totalmente la línea de portería se consigue un gol.
- **Duración:** se juegan dos partes de 30 minutos.

¿QUÉ DICE EL REGLAMENTO?

ACCIONES QUE PUEDES HACER

- Lanzar a portería desde dentro del área, siempre y cuando hayas saltado sin pisar la línea y lances el balón antes de caer al suelo.
- El portero, dentro de su área de portería, no comete falta si realiza pasos, dobles o retiene el balón más de 3 segundos.
- Cuando un portero, como consecuencia de un rechace, envía el balón detrás de su portería y éste sale por la línea de fondo, él mismo pondrá de nuevo el balón en juego. En cambio, si el balón es tocado por un jugador de campo defensor, se lanzará córner.

ACCIONES QUE NO PUEDES HACER

- Tocar el balón por debajo de la rodilla, excepción hecha del portero.
- Pasos: se producen cuando das más de tres pasos con el balón en las manos. Para desplazarte debes botar el balón.
- Dobles: cuando después de haber dejado de botar el balón, lo botas de nuevo. Sí que puedes dar tres pasos más.

-DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA-1º E.S.O.

- 3 segundos: cuando tienes el balón cogido, tienes 3 segundos para seguir jugándolo y pasar, lanzar o botar.
- Pisar la línea de 6 metros o entrar en el área de portería, exceptuando el portero.
- Pasividad: se castiga con esta falta si tu equipo pierde el tiempo y retrase demasiado el lanzamiento a portería.

FALTAS ANTIRREGLAMENTARIAS

- **Falta:** no puedes empujar, sujetar ni golpear a un adversario. Tampoco le puedes impedir el paso con los brazos o las piernas, sí con el tronco. Todas las faltas se sacan desde el mismo lugar que se cometieron.
- **Golpe franco:** si la falta fue entre las líneas de 6 y 9 m, se saca golpe franco desde la línea de 9 metros.
- **Penalti:** es un lanzamiento libre desde 7 m y se sancionará de esta forma cuando:
 - * Cometas una falta antirreglamentaria a un adversario que tiene el balón y está en una clara situación de gol.
 - * Cuando defiendas dentro del área de portería.
 - * Cuando pases el balón a tu portero y éste se encuentre dentro del área.

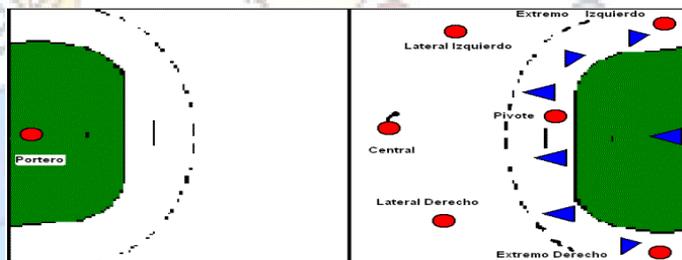
FALTAS ANTIDEPORTIVAS

- Son las faltas antirreglamentarias especialmente agresivas o intencionadas.
- Según la gravedad se sancionan así:
 - ❖ **Amonestación:** el árbitro muestra la tarjeta amarilla.
 - ❖ **Exclusión:** el equipo se queda con un jugador menos durante 2 minutos.
 - ❖ **Expulsión:** El jugador que acumula tres exclusiones no puede volver a jugar el partido.
 - ❖ **Descalificación:** cuando un jugador realiza una acción muy grave debe abandonar el terreno de juego. Su lugar lo ocupará un compañero al cabo de 2 minutos.

¿CÓMO ES UN EQUIPO DE BALONMANO?

En un equipo de balonmano, los jugadores se especializan en diferentes posiciones:

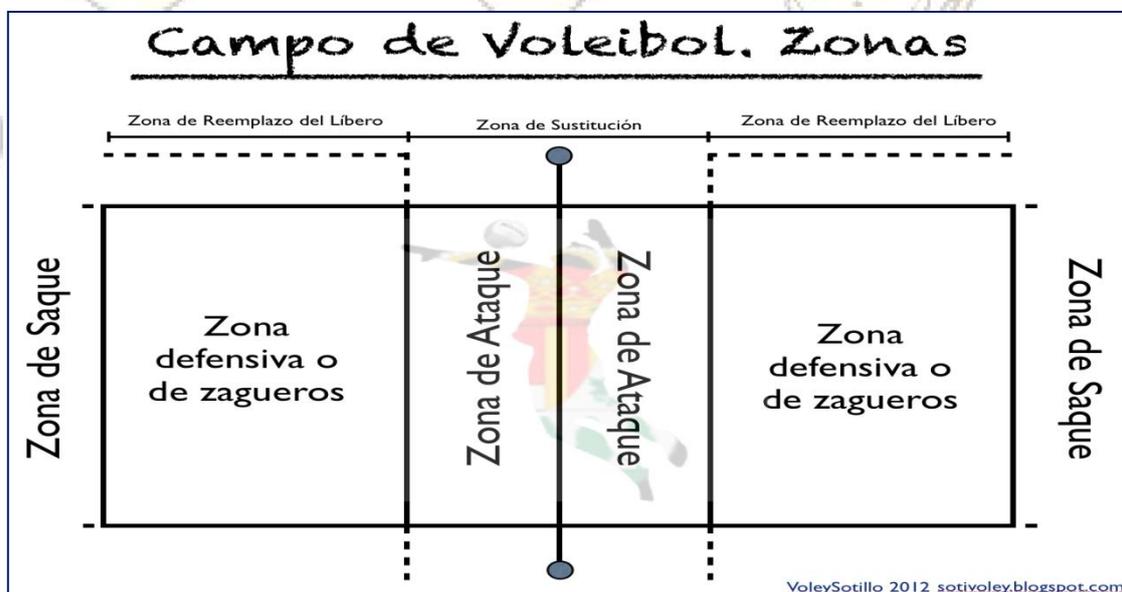
- ➔ **El central:** organiza y distribuye el juego desde el centro del ataque.
- ➔ **Los laterales:** ayudan al central a distribuir el juego y dominan todo tipo de lanzamientos.
- ➔ **Los extremos:** son los que juegan más cerca de las líneas de banda y de fondo.
- ➔ **El pivote:** es el que juega cerca de la línea de 6 metros.
- ➔ **El portero:** encargado de evitar los goles.



EL VOLEIBOL

¿DÓNDE SE JUEGA?

El voleibol se practica en un campo de 18*9 m, en cuyo centro hay una red que tiene una altura de 2,43 m para los chicos y 2,3 m para las chicas.



¿CÓMO SE JUEGA?

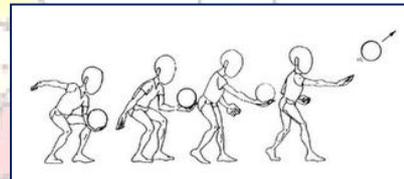
Objetivo del juego: consiste en intentar pasar el balón al otro campo por encima de la red para conseguir un punto.

Como conseguir un punto: se consigue un punto cuando...

- El balón toca en el suelo del campo contrario.
- El balón, después de dar en un contrario va fuera, o toca el suelo de su campo.

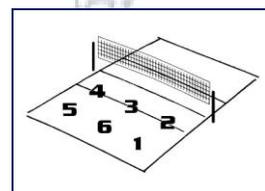
Jugadores: cada equipo lo componen 12 jugadores. 6 juegan en la pista.

Inicio de un set: al empezar un set los jugadores deben de situarse tres delante (delanteros) y tres detrás (zagueros).



Saque: cuando un equipo consigue un punto, tiene derecho al saque.

Rotación: al conseguir un punto recuperamos el derecho al saque, es obligatorio realizar una rotación. Los jugadores rotan una posición en el sentido de las agujas del reloj.



¿Quién gana el partido?: el equipo que consigue ganar tres sets. No hay límite de tiempo. En caso de empate a dos sets, se juega un quinto y definitivo set.

Un set se gana cuando el equipo logra sumar 25 puntos.

¿QUÉ DICE EL REGLAMENTO?

ACCIONES QUE PUEDES HACER

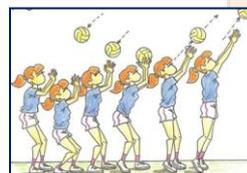
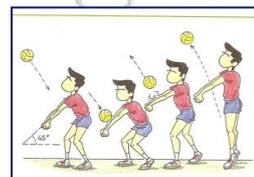
- ✚ Tocar el balón con cualquier parte del cuerpo.
- ✚ Tu equipo puede efectuar hasta tres toques de balón para pasarlo hacia la pista contraria.
- ✚ Jugar el balón incluso fuera de los límites del campo.
- ✚ Realizar el saque desde cualquier lugar por detrás de la línea de fondo.
- ✚ Es válido el saque o la jugada en la que el balón pasa al campo contrario, incluso después de haber tocado la red.
- ✚ Si el balón golpea sobre una línea. La jugada es válida.

ACCIONES QUE NO PUEDES HACER

- ✚ No puedes efectuar dos toques consecutivos, excepto después de haber efectuado un bloqueo, éste no cuenta como toque.
- ✚ Coger o retener el balón con las manos. Debe golpearse siempre.
- ✚ Tocar la red con el cuerpo.
- ✚ Sobrepasar totalmente con uno o dos pies la línea central del terreno de juego

¿CUÁL ES EL ORDEN LÓGICO DE UNA JUGADA?

1. **Recepción:** la realizan los defensas. Se utiliza el pase de antebrazos, a veces el pase de dedos. El balón se debe pasar al colocador.
2. **Colocación:** la realiza el colocador mediante el toque de dedos, para enviarla al rematador.
3. **Remate:** lo llevan a cabo los rematadores.



EL BALONCESTO

¿DÓNDE SE JUEGA?

El **baloncesto** se practica en un campo rectangular de unas dimensiones aproximadas de 28m*15 m.



¿CÓMO SE JUEGA?

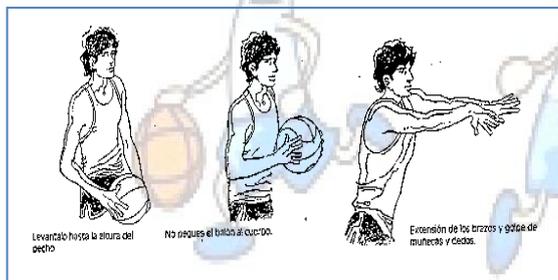
- ✓ **Objetivo del juego:** consiste en introducir la pelota en la canasta del equipo contrario. Gana el equipo que consigue más puntos. En caso de empate, se juegan tantas prórrogas como haga falta, hasta que uno de los equipos resulte ganador.
- ✓ **Jugadores:** cada equipo está compuesto por 12 jugadores de los que 5 son los que juegan en la pista.
- ✓ **Inicio del partido:** se inicia con un salto entre dos jugadores (uno de cada equipo) en el círculo central.
- ✓ **Puntuación:** cada canasta que consigamos puede valer:
 - **1 punto:** si se convierte desde la línea de tiro libre.
 - **2 puntos:** si se convierte desde el interior de la línea de 6,25 m.
 - **3 puntos:** si se convierte desde fuera de la línea de 6,25 m.
- ✓ **Duración:** se juegan cuatro tiempos de 10 minutos de tiempo real. Sólo se contabiliza cuando la pelota está en juego. Las prórrogas tienen una duración de 5 minutos.

-DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA -1º E.S.O.

¿QUÉ DICE EL REGLAMENTO?

ACCIONES QUE PUEDES HACER

- Correr botando la pelota.
- Jugar la pelota con las manos e intentar introducirla en la canasta, evitando cometer las infracciones que se señalan a continuación.



ACCIONES QUE NO PUEDO HACER

- **Pasos:** se producen cuando corres con la pelota en las manos sin botarla.
- **Dobles:** si botas la pelota con las dos manos a la vez o si la botas por encima de la cintura. Si un jugador para de botar la pelota, la coge con las manos y la vuelve a botar.
- **Campo atrás:** si estabas atacando ya en el campo contrario y retornas la pelota al propio.
- **5 segundos:** es el tiempo del que dispones para pasar, lanzar o botar si tienes la pelota.
- Tocar la pelota con las piernas.
- Pisar la línea de fondo o de banda cuando tenemos la pelota.
- Estas infracciones se sancionan con pérdida de pelota, saca el otro equipo desde la línea de banda o de fondo más cercana.

FALTAS PERSONALES

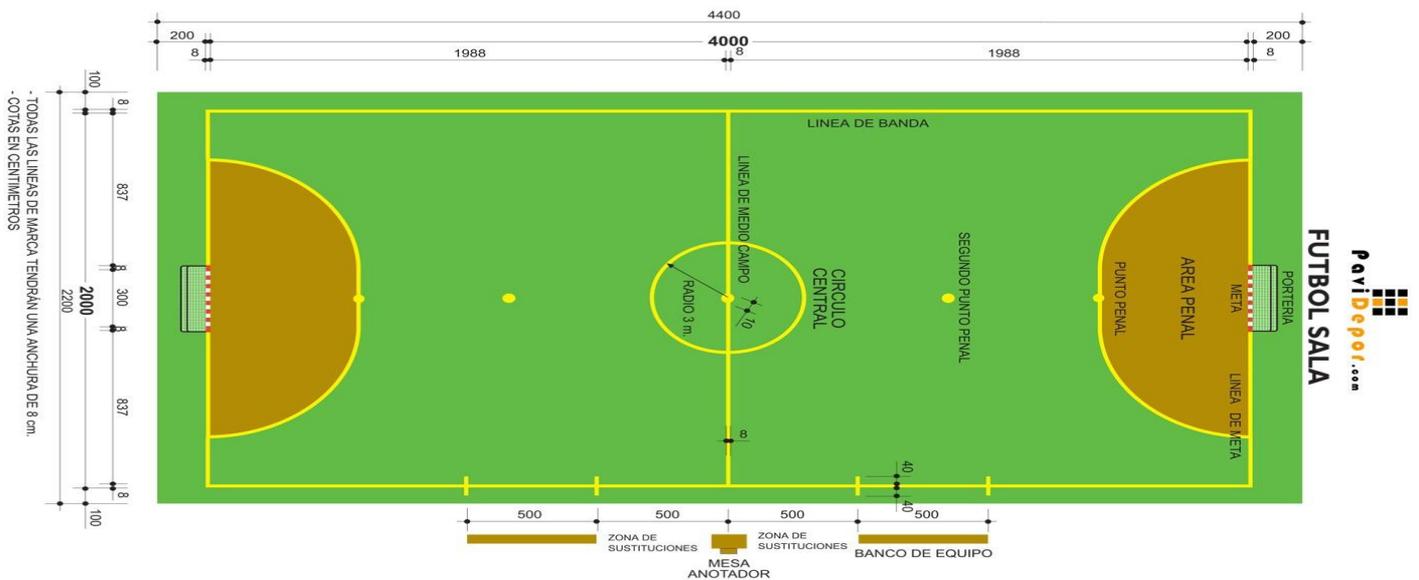
Se producen cuando tocas, empujas o golpeas a un jugador del otro equipo. Se sancionan con:

- ✚ Saque de la línea de banda o de fondo más cercana por parte del otro equipo.
- ✚ Dos tiros libres si el jugador estaba tirando a canasta.
- ✚ Tres tiros libres si el jugador estaba lanzando más allá de la línea de 6,25 m.
- ✚ Tiro libre "adicional": si a un jugador que lanza a canasta se le realiza una falta personal y convierte el tiro, consigue los puntos de la canasta y se le beneficiará con un tiro libre "adicional".
- ✚ Cuando un jugador ha acumulado 5 faltas personales tiene que abandonar el campo y un compañero ocupa su lugar.

EL FÚTBOL-SALA

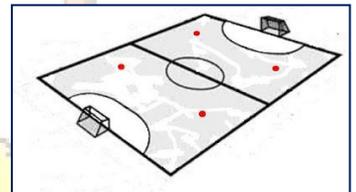
¿DÓNDE SE JUEGA?

El fútbol-sala se juega en una pista de 20*40 m y la portería mide 3 metros de ancho y 2 metros de altura



¿CÓMO SE JUEGA?

- ♦ **Jugadores:** cada equipo lo componen un máximo de 12 jugadores de los que 5 juegan en la pista. Uno de los 5 jugadores realiza la función de portero.
- ♦ **Inicio del partido:** previo sorteo, uno de los dos equipos tiene derecho a escoger campo, o bien a realizar el saque de inicio desde el centro de la pista.
- ♦ **Desarrollo del juego:** el juego consiste en intentar introducir el balón en la portería contraria, utilizando los pies y cualquier parte del cuerpo, excepto las extremidades superiores.
- ♦ **Puntuación:** se consigue un gol cuando el balón entra en la portería y traspasa completamente la línea de meta.
- ♦ **¿Quién gana el partido?:** el equipo que haya conseguido más goles.
- ♦ **Duración:** dos partes de 20 minutos de tiempo real (parando el tiempo cuando el balón no está en juego).



ACCIONES QUE PUEDES HACER

- Jugar el balón con cualquier parte del cuerpo, excepto con las extremidades superiores.
- El portero puede salir y jugar el balón fuera del área de penalti.



ACCIONES QUE NO PUEDES HACER

FALTAS TÉCNICAS

- Dar una patada, zancadillear, derribar, cargar de forma violenta, sujetar, empujar a un contrario.
- Jugar un balón con las extremidades superiores de forma intencionada.
- Se castigan con un tiro libre y se apunta una falta acumulativa.
- Si una falta técnica se comete dentro del área de penalti, será castigada con penalti.

FALTAS PERSONALES

- Tardar más de 4 segundos en sacar un tiro libre, un saque de banda, de esquina o de portería.
- Retornar el balón al portero, cuando éste ha sacado de portería, sin que lo hayamos recuperado de un contrario o después de un saque de banda, de esquina o de una falta.

FALTAS DE DISCIPLINA

- Falta de respeto al árbitro, conductas incorrectas y falta de respeto a un contrario.
- Se sanciona al jugador con tarjeta amarilla (amonestación) o azul (expulsión).

FALTAS ACUMULATIVAS

Con la señalización de la sexta falta acumulativa de equipo, todas las faltas que se sancionan con tiro libre pasan a lanzarse desde el punto de doble penalti. Todas estas faltas se lanzan sin derecho a barrera por el equipo contrario.

TARJETAS

- 🚩 **Amonestación:** al jugador se le muestra tarjeta amarilla. Se aplica cuando se estima que ha habido peligrosidad, voluntariedad o repetición de las faltas vistas anteriormente.
- 🚩 **Expulsión:** al jugador se le enseña tarjeta azul. Se aplica cuando es culpable de conducta violenta, juego brusco grave o bien falta de educación.

SAQUES

Saque de banda: cuando un balón traspasa completamente las líneas laterales, sacará de banda un jugador del otro equipo.

Saque de esquina: cuando un jugador defensor o el portero envían el balón fuera de la línea de meta, excluida la portería, que lógicamente sería gol.

Saque de meta: cuando un equipo atacante envía el balón por detrás de la línea de meta, excluida la portería, pone de nuevo el balón en juego el portero del equipo defensor.