



## REQUISITOS:

- 1 Conocer el reglamento actualizado de la Federación Internacional de Hándbol (IHF) y mencionar las 18 reglas principales del balonmano.
- 2 ¿Qué significa la expresión «juego limpio»?
- 3 Definir los siguientes términos:

a. Lanzamiento en apoyo	l. Contra-ataque	w. Puente aéreo
b. Lanzamiento como rodamiento	m. Cruzamiento	x. Descalificación
c. Pase por encima del hombro	n. Encajar	y. Dos minutos
d. Pase en pronación	o. Fluctuaciones	z. Exclusión
e. Pase por detrás de la cabeza	p. Infiltraciones	aa. Línea de 4 metros
f. Pase por detrás del cuerpo	q. Rebote	ab. Línea de 6 metros
g. Pase para atrás	r. Marcación por zona	ac. Línea de 7 metros
h. Pase indirecto	s. Marcación mixta	ad. Tiro de 7 metros
i. Vaselina	t. Intersección	ae. Tiro libre
j. Rosca	u. Marcación individual	
k. Conducir	v. Ocho	
- 4 Demostrar y comprender las diferentes habilidades que se necesitan en las posiciones ofensivas y defensivas de balonmano.
- 5 Demostrar habilidad razonable en las siguientes áreas:

a. Empuñadura	f. Ritmo trifásico
b. Recepción	g. Doble ritmo trifásico
c. Pase	h. Progresión
d. Lanzamiento	i. Finta
e. Dribleo	
- 6 Pasar por lo mínimo 4 horas ayudando a una persona menos habilidosa o más joven a mejorar sus habilidades en balonmano.
- 7 Jugar por lo menos 5 partidos de balonmano con su familia o sus amigos. Mostrar «un juego limpio» durante sus entrenamientos y juegos.
- 8 Escribir un informe de una página sobre un jugador famoso de balonmano. Discutir por qué este jugador es un buen modelo cristiano.
- 9 Dialogar con su líder, pastor o instructor sobre los problemas que enfrenta la juventud adventista del séptimo día en el nivel escolar y universitario. ¿Qué alternativas existen para permitir una actividad deportiva continua?
- 10 Diseñar a escala una cancha de balonmano con los límites adecuadamente definidos. Informar las dimensiones del travesaño.