

# **“Formando Campeones: vive el Handball”**

**L.E.F. LIZBETH HERNÁNDEZ GARCÍA**

**JUNIO 2020**

## Presentación

El proyecto “Formando Campeones”, se basa en el rasgo del perfil de egreso de la educación básica: *Atención al cuerpo y la salud*; a través de este se promueve la salud mediante la activación física, la recreación, el pre deporte y el deporte.

También se retoma el eje curricular “competencia motriz” y sus tres componentes pedagógicos

1. Integración de la corporeidad
2. Desarrollo de la motricidad
3. Creatividad en la acción motriz.

Utiliza materiales y recursos de bajo costo y requiere adecuaciones mínimas a la infraestructura escolar, además de tener un enfoque colaborativo y de trabajo en equipo.

La Educación física brinda en el alumno experiencias, vivencias y aprendizajes motrices que apoyan su desarrollo integral. Permite la satisfacción del niño al lograr una acción exitosa, tiene un carácter lúdico lo que provoca que disfruten y se motiven al participar de las actividades.

El Handball fortalece y desarrolla en el alumno de primer, segundo y tercer ciclo la mejora de sus habilidades motrices básicas, resolución de problemas, mejor comunicación y relaciones interpersonales.

Este deporte a nivel escolar permite que el alumno se desarrolle integralmente; por lo que se propone trabajar un Club de manera independiente a las sesiones de Educación Física, utilizando como estrategia el diseño de juegos motores de reglas, juegos cooperativos, el pre deporte y deporte escolar; entre las más significativas.

Al favorecer la práctica deportiva los alumnos incorporaran a su vida cotidiana un estilo de vida saludable, reconocerán su potencial motor y cognitivo así como mejorar sus experiencias de convivencia y socialización entre sus compañeros; todo esto mediante acciones lúdicas.

Se retoman las siguientes consideraciones para la implementación del club:

La parte física:

- Se desarrolla de forma conjunta el tren superior como el inferior.
- Se ponen a prueba y se mejoran sus habilidades motrices básicas (correr, saltar, girar, lanzar, recepcionar)
- Manejo y dominio de su cuerpo
- Fuerza
- Flexibilidad
- Velocidad
- Coordinación
- Mejora de su condición física
- Técnica

Social:

- Valores (respeto, afecto, solidaridad)
- Deporte colectivo ( autosuficiente, seguridad en sí mismo)
- Socialización
- Interacción
- Comunicación con sus compañeros y rivales
- Saber competir (ganar y perder)

Intelectual:

- Tácticas individuales y en equipo
- Planificar y resolver situaciones
- Deporte estratégico
- Dominio en las reglas y gesto formas durante el juego (Reglamento)

## **Propósitos**

- Fortalecer en los alumnos sus habilidades físicas, socioemocionales e intelectuales.
- Inculcar hábitos de higiene, así como el cuidado de su salud. .
- Fomentar la práctica de valores para mejorar las relaciones interpersonales para la convivencia pacífica.
- Fomentar el pensamiento crítico en los niños.
- Familiarizar al alumnado con los aspectos técnicos básicos.
- Iniciar al alumno en los aspectos tácticos ofensivos básicos.
- Aumentar las cualidades físicas básicas (desplazamientos).
- 

## **Dosificación de contenidos:**

- Manejo, Adaptación, Bote, y algo de Pase, Recepción
- Reglas (clase teórica) se revisa el Reglamento actual
- Contenidos técnico - tácticos (Pase, Lanzamiento, Medios de Defensa, de Ataque)
- Medios colectivos de Ataque y defensa: Bote, Lanzamientos, Fintas.

## **Recursos didácticos:**

- Hojas de observación
- Dibujos aclaratorios
- Reglamento actual de competencia
- Hojas de evaluación

## **Instalaciones – material**

- Cancha
- Conos
- Porterías
- Balones de Handball No. 1 o pelotas de vinil
- Aros

## Criterios de evaluación

- Practicar las habilidades específicas de carácter técnico, táctico y reglamentario del balonmano.
- Identificar sus reglas más importantes.
- Ser capaz de organizar y colaborar en las competiciones deportivo-recreativas.
- 

| NP | NOMBRE | Cuida y respeta el material y las instalaciones que se utilizan. | Realiza el calentamiento y se asea tras la actividad física. | Acepta la victoria y la derrota en el juego y no crea situaciones conflictivas por ello. | Respeto y acepta las normas básicas y variaciones realizadas en las actividades. | Participa de forma activa en los juegos y actividades propuestas respetando a los compañeros y rivales. | Se esfuerza por comprender y mejorar los aspectos básicos tanto técnicos como tácticos. | Ayuda al compañero con balón en el ataque y defiende cuando pierden el balón. | Conoce de forma básica los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios. |
|----|--------|--|--|--|--|---|---|---|--|
|    |        | 1  | 2  | 3  | 4  | 5   | 6   | 7   | 8  |
| 1  |        |  |  |  |  |   |   |   |  |
| 2  |        |  |  |  |  |   |   |   |  |
| 3  |        |  |  |  |  |   |   |   |  |
| 4  |        |  |  |  |  |   |   |   |  |
| 5  |        |  |  |  |  |   |   |   |  |
| 6  |        |  |  |  |  |   |   |   |  |
| 7  |        |  |  |  |  |   |   |   |  |
| 8  |        |  |  |  |  |   |   |   |  |
| 9  |        |  |  |  |  |   |   |   |  |
| 10 |        |  |  |  |  |   |   |   |  |
| 11 |        |  |  |  |  |   |   |   |  |
| 12 |        |  |  |  |  |   |   |   |  |
| 13 |        |  |  |  |  |   |   |   |  |
| 14 |        |  |  |  |  |   |   |   |  |
| 15 |        |  |  |  |  |   |   |   |  |

| NIVEL | CALIFICACIÓN | CRITERIO SUGERIDOS A EVALUAR                      |
|-------|--------------|---|
| 3     | 10 – 9       | Indica dominio sobresaliente de los aprendizajes. |
| 2     | 8 – 7        | Indica dominio satisfactorio de los aprendizajes  |
| 1     | 6            | Indica dominio básico de los aprendizajes.        |

Algunos de los aspectos que habrá de tener en cuenta en la evaluación serán:

¿Respeto las normas del juego?

¿Respeto los turnos del juego?

¿Disfruta el juego?

¿Realiza correctamente los gestos técnicos vistos anteriormente?

¿Se posicionan bien en el campo de balonmano?

¿Se implica el alumnado en el juego?

¿Ayuda a compañeros con dificultades a participar en el juego?

Al finalizar la Unidad Didáctica nuestros alumnos/as deben ser capaces de:

Realizar correctamente los aspectos técnicos del balonmano

Utilizar estrategias personales y/o colectivas y aplicarlas a situaciones de juego.

Aplicar determinadas destrezas y habilidades a situaciones de juego.

## **Productos**

-Libreta con los siguientes elementos:

- Cancha de handball y sus medidas
- Reglas básicas
- Gestoformas
- Análisis de su actuación en cada sesión

-Fotografías

-Video

Se propone diversas actividades las cuales se irán seleccionando de acuerdo a los avances o necesidades de los alumnos.

| <b>Actividades teóricas</b>  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación inicial: se realizarán unas preguntas a los alumnos, para ver que conocen acerca del balonmano. ¿Qué sabéis del balonmano?, ¿Que reglas básicas conocéis?, ¿habéis visto algún partido? ¿Habéis jugado alguna vez?</li> <li>• Video: se expondrá con la ayuda de un DVD y una televisión, fragmentos de un partido de balonmano.</li> <li>• Comprobación de información: los alumnos tendrán que comentar que han aprendido con la ayuda del video, que situaciones conocían o no acerca del balonmano.</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les proporcionara el reglamento de competencia vigente de Handball primaria, análisis regla 1,2,3 y 4</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis regla 5,6,7,8,y 9</li> <li>• Video: se expondrá con la ayuda de un DVD y una televisión, fragmentos de un partido de balonmano.</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis regla 10,11,12,13,14,15</li> <li>• Comprobación de información: en su libreta dibujarán la cancha indicando el nombre de las líneas y sus medidas.</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis regla 16,17 y 18</li> </ul> <p>Comprobación de información: en su libreta mencionará las reglas que crea más indispensables para el desarrollo del juego.</p>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis de las gestoformas del árbitro.</li> </ul>   |

\*(Reglamento vigente al momento de realizar este documento)

### Actividades prácticas

- Grupos de jugadores, tratan de transportar el balón de delante, atrás, pasándolo por encima de la cabeza y por debajo de las piernas, de forma alternativa. Al llegar al final, el último jugador lo lanza rodando entre las piernas. Ganará el equipo que antes complete un nº determinado de vueltas.

Varios grupos de jugadores alineados detrás de una línea de salida. El primer jugador lanza el balón hacia atrás, y así hasta llegar al último jugador que se desplazará en zig-zag por entre los jugadores con balón hasta el inicio.

Parejas. En desplazamiento, realizar pases de distintos tipos:

Cerca, lejos

Con bote previo

Por debajo de las piernas

Por detrás de la espalda

Por tríos (de frente). Realizar pase frontales y pases en diagonal.

Varias parejas de jugadores con un balón se desplazan manteniendo el contacto con esa parte del cuerpo, sin que se les caiga al suelo. Se indica cambiar la zona de contacto del balón con la pareja, y el cambio debe realizarse sin coger el balón.

Parejas. Uno de la pareja tendrá el objetivo de tocar cualquiera de las dos estafetas defendidas por su oponente. El defensor acosa al atacante tratando de evitar que logre su objetivo.

Desplazamientos laterales hasta el punto de penalización, luego desplazamiento frontal hasta la línea de 7 metros, para volver al punto de partida con desplazamiento lateral (contrario).

**MOTRICIDAD CON BALÓN: BOTE**

Individual. En el sitio y sin mirar al balón botar el mismo.

Botar el balón siguiendo las líneas del campo.

Dentro del área de portería, botar el balón en todas direcciones sin chocar ni perder la pelota.

“Los mil botes” Entregamos un balón a cada jugador. A la señal los jugadores que está botando intentarán quitar la pelota al compañero, a la vez que defienden la suya.

Formar un cuadrado con 4 jugadores que no pueden moverse, entre ellos se pasa un balón, las 3 defensas intentan interceptar el balón o tocar a un jugador con balón, cuando se consiga el defensa más antiguo pasa a atacar.

**MOTRICIDAD CON BALÓN: LANZAMIENTOS**

“Los cinco blancos” Colocamos cinco balones encima de un banco sueco, y éste en la línea de portería. El grupo o equipo se divide a su vez en grupos.

Lanzaremos a los balones para tratar de tirarlos del banco e introducirlos en la portería.

Se lanzará de 7 metros.

“La defensa del tesoro”. Por grupos de 4 a seis jugadores, dos balones, uno para lanzar y otro para tesoro, que estará dentro de un círculo.

El juego consiste en que el grupo que está fuera intentará golpear el balón introducido en el círculo y que será defendido por el grupo que esté dentro.



“El balón colgante”. Colgaremos dos balones en las escuadras de la portería. Los jugadores bien individualmente, bien por grupos, se colocarán alrededor del área. A la señal lanzarán los balones contra los colgantes. Gana el que más dianas consiga. Los lanzamientos serán en apoyo o en suspensión desde la línea de 9 metros.

#### MOTRICIDAD CON BALÓN: LANZAMIENTOS Y PARADAS

Dos grupos de lanzadores enfrente del portero. Ambos realizan simultáneamente la acción de lanzamiento, pero sólo uno de ellos realiza la suelta de balón. El portero deberá parar el balón.

Dos grupos de lanzadores enfrente del portero. El portero se sitúa de espaldas a su portería. Justo en la línea de 7 m, un lanzador efectúa un lanzamiento tras indicar verbalmente el mismo. El portero debe girarse rápidamente y pararlo.

El portero sentado en la línea de portería. En la línea de 7 metros un lanzador efectúa un lanzamiento. En el momento de inicio de la cadena de lanzamiento, el portero se incorpora para parar el mismo.

La clase estará dividida en 2 grupos, un grupo enfrente del otro. Entre ambos grupos habrá un banco por medio.

A la señal del profesor, el primero de la fila, en posesión del balón, sale botándolo y dirigiéndose hacia el banco, donde realizará una finta y posteriormente realizará un pase en suspensión al compañero colocado en la otra fila.

Se forman equipos de 6 a 8 integrantes, se les explica el recorrido del circuito y sus actividades de cada estación.

#### **Circuito:**

**1.- Botando :** se colocan conos o postes, uno por uno deben botar a través de ellos en zig-zag, sin perder el control del balón

**2.- Atínale:** se colocan marcas (círculos) en la pared, a una distancia de unos 3 metros deberán lanzar el balón tratando de tocar un círculo; si tienen porterías se pueden colocar aros.

**3.- A mover la caja:** Se coloca una caja con objetos pesados, a una distancia de 3 metros deberán lanzar el balón tratando de mover la caja hacia la portería o a una línea.

**4.- Anota:** se forma un carril, un niño se coloca como portero, uno por uno avanza botando la pelota y al llegar al final del carril lanzara el balón tratando de anotar.

**5.-Salta:** se colocan tres aros a una distancia de 5 metros de la línea de salida, al final de estos estará un compañero; tomaran una pelota y la botarán, al llegar a los aros deberán pasar un pie en cada aro y en el último para salir deberán saltar y lanzar la pelota o balón el compañero que esta al final de los aros deberá atraparla antes de que caiga, cambian de lugar.

**Policías y ladrones”:** estarán dos alumnos a lo largo de la línea del centro del campo, cada uno con una pelota de papel. El resto de compañeros estarán en una

de las porterías y tendrán que intentar llegar a la otra portería. Los alumnos que están en el centro intentarán a través de un lanzamiento golpear a los compañeros sin salirse de la línea. Los compañeros que hayan sido tocados tomarán rápidamente una pelota y se unirán a ellos. El juego termina cuando han sido todos los compañeros tocados por una pelota.

Se inicia con trote suave ya sea alrededor de la cancha o de una línea a otra. Posteriormente se desplazan de forma lateral, al terminar avanzan elevando rodilla derecha y círculos al frente con la mano izquierda, después cambian los segmentos corporales. Finalizan con estiramientos de piernas y brazos.

-Cada niño con un balón:

-Botarán el balón por el área de juego tratando de controlarlo.( realización adecuada del gesto, no girar la mano al botar, sólo flexión de muñeca y no realizar pronación al botar porque es Doble bote)

-Se colocan en una línea, primer silbatazo avanzan botando el balón y al segundo silbatazo se detienen controlando el bote. Primero con su mano más hábil y después con la que consideren menos hábil.

Variante: al segundo silbatazo botan desplazándose hacia atrás.

-Juego lo que hace la mano lo hace la tras: Se colocan por parejas uno atrás del otro, a la indicación el compañero de enfrente avanza botando el balón con una mano en la dirección que desee su compañero debe seguirlo, posteriormente cambian los roles.

-Con la misma pareja, se colocan en la línea que indique el maestro, uno detrás del otro, el primero se queda con los dos balones y a la indicación avanza botando los dos al mismo tiempo, tratando de controlarlos, ida y vuelta; al llegar se los entrega a su compañero y realiza lo mismo.

-Juego de las traes: se toman de las muñecas, una pareja tendrá el balón uno bota el balón y el otro debe tocar, sin soltarse, al que toque se le deja el balón y hace lo mismo.

Variante: con dos o tres balones

-Caminan por el patio moviendo los brazos: círculos al frente y atrás, cruzando, arriba y abajo. Se realizan estiramientos de piernas y brazos.

-Con trote suave ya sea alrededor de la cancha o de una línea a otra, avanzan botando el balón de 3 a 5 minutos.

- Rodar el balón a través de las piernas formando un ocho. Variante: pasar el balón entre las piernas formando un ocho, sin rodar. (Adaptación del balón a la mano, se toma con la mano abierta y con los dedos para que no se caiga y tener mayor control, nunca con la palma de la mano.

-Sentados lanzan el balón con los pies y lo agarran con las manos.

--Se colocan por parejas y realizan pases directos: separados unos 3 metros, lanzan su balón al compañero y deben tratar de atraparlo. Después se coloca un aro al centro y darán pase a través del rebote en el aro.

-Dan pases desplazándose lateralmente, después dan tres pasos saltan y lanzan el balón a su compañero.

-Se colocan en una línea uno con los dos balones, a la indicación avanza lanzando un balón hacia arriba y antes de que caiga deben lanzar el otro, y atrapar el que va cayendo sin cruzar los balones. Después realiza lo mismo su compañero.

- "La muralla con balón": Todos los alumnos se colocarán con su balón en un fondo de la cancha, mientras que un alumno sin balón se colocará en medio de ésta, en la línea que la divide. A la voz de "muralla", los alumnos intentarán pasar al otro lado de la pista botando el balón, y evitando ser tocado por el alumno que hay en el centro. Éste sólo podrá desplazarse lateralmente por la línea. Cuando toque a uno, pasará a tocar, manteniendo el balón en sus manos.

-Robar balones: se forma un círculo con 6 o 7 niños, se colocan dos en el centro del círculo. Los dos deben tratar de interceptar los pases. No pueden pasar el balón al compañero de al lado. Están permitidos los pases a la altura de cabeza, directa, indirecta, con la mano izquierda o derecha.

Caminan por el patio moviendo los brazos: círculos al frente y atrás, cruzando, arriba y abajo. Se realizan estiramientos de piernas y brazos.

-Trotando por toda la cancha avanzan botando el balón, de 3 a 5 minutos.

-Por parejas se coloca uno en frente de otro, toman un balón a mano abierta con los dedos, intentan quedarse con él y que el compañero lo suelte.

-Uno toma los dos balones, uno en cada mano su compañero atrás, avanzan y el que tiene los balones, lanza hacia arriba uno y el de atrás deben agarrarlo antes de que toque el piso y lo regresa al compañero, en ese momento lanza el de la otra mano, después cambian los roles.

-Tres pasos, Rodilla y brazo arriba para poder saltar y dar pase. Después dan tres pasos en diagonal saltan y dan pase.

-Protegiendo el balón: se forman equipos de 6 a 8 integrantes, se divide el patio, un área para cada equipo. Al final de su campo marcaran un círculo y deberán tener un balón al centro. A la indicación tratarán de robar el balón del equipo contrario y llevarlo a su círculo sin que les roben el suyo, solo pueden avanzar dando pases, pueden interceptar el balón para recuperarlo.

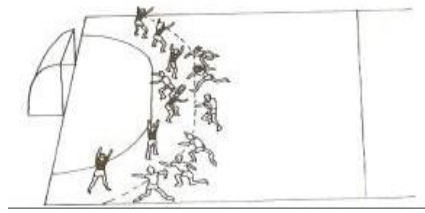
- Tira el cono: ahora se coloca un cono al centro del círculo, deben dar pases, y deben lanzar el balón tratando de tirar el cono, si lo logran es un punto; no pueden entrar al círculo. Variantes: primero se dan 5 o 10 pases y después pueden intentar

tirar el cono.

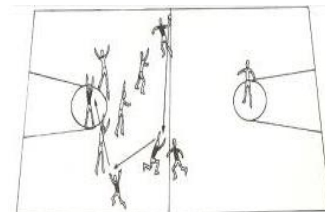
-Trotar por el patio durante 3 minutos. Movilidad articular y estiramientos

- Dos grupos de seis jugadores, uno sobre la línea de seis metros (A), y el otro (B) sobre la línea de 7 metros. El grupo A evitará que el grupo B ingrese en el área de portería.

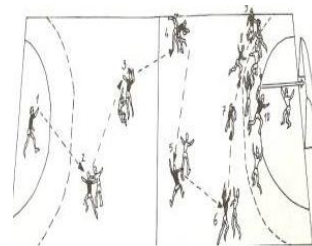
Los cambios de ataque se realizarán cada minuto. Ganará aquel que consiga colocar a tres compañeros en la portería



- Se harán dos grupos. Se deberá jugar en el campo de baloncesto. Cada grupo se situará en cada mitad del campo y en la línea de tiros libres habrá un jugador de cada equipo el cual será el pivote. El juego consiste en que el balón pasa de compañero a compañero hasta llegar a que hace de pivote mientras el otro equipo trata de arrebatarlo.



“Los diez pases”. En dos grupos y con un balón en el campo de balonmano. El juego comenzará pasándose la pelota entre los jugadores del mismo equipo mientras que el otro equipo intenta arrebatarla; cuando el equipo haya pasado la pelota 10 veces deberán soltarla en el área de portería. Sólo se pueden dar tres pasos con la pelota. No botar. Gana quien introduzca 5 veces la pelota en el área contraria.



Caminan por el patio moviendo los brazos: círculos al frente y atrás, cruzando, arriba y abajo. Se realizan estiramientos de piernas y brazos.

-Trotando por toda la cancha avanzan botando el balón, de 3 a 5 minutos.

-Por parejas se coloca uno en frente de otro, toman un balón a mano abierta con los dedos, intentan quedarse con él y que el compañero lo suelte.

Se le explica al alumno las principales gestos formas que utiliza el árbitro en un juego de handball

Se organizan en equipos de 5 o mitad del grupo. Se marca la Línea de portero (con cinta o conos) y se coloca las porterías (pueden delimitarse con conos).

Cada equipo asigna a un portero el cual no deberá salir de la media luna, el objetivo es anotar gol, lo podrán realizar solo dando pases (sin botar) cuando tengan el balón no podrán moverse solo darán el pase hasta llegar lo más cerca posible de la línea de portero y trataran de anotar.

Variantes: Si son varios equipos al gol sale uno y entra otro.  
Se pueden utilizar dos balones.

-Se retoman las reglas principales y las gestoformas para que el niños las reconozca y puedan iniciar el juego reglado.

-Caminan por el patio moviendo los brazos: círculos al frente y atrás, cruzando, arriba y abajo. Se realizan estiramientos de piernas y brazos.

- Juegan con reglas: se colocan en equipos (preferentemente de 5), se enfrentaran dos equipos a la vez, cada uno defendiendo una portería, no podrán dar más de tres pasos con el balón en la mano, evitar entrar a la zona del área de portero.

Se realizará un encuentro inter escuadras y de esta forma podremos observar si se han asimilado los contenidos que pretendíamos enseñar.

Realizar encuentros deportivos intra-muros, con otras instituciones.

Realizar una demostración a la comunidad escolar.

Participación en juegos escolares y otros torneos locales.

## Bibliografía

- Aprendizajes Clave para la educación Integral, Educación Física, Educación Básica, Primera edición 2017, pp. 158-185.
- Educación Física. Educación básica, Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. 2017.
- Harvey Montoya & Eugenia Trigo, Motricidad Humana, Aportes a la educación física y el deporte, Fundación Naturaleza, Planeta y Vida, 2015, pp. 45-57, 122-134
- En El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores, Barcelona, INDE, 2002, pp. 295-304 y 367-370.
- Reglamento de competencia Handball primaria, Juegos deportivos escolares de la Educación básica 2017-2018.
- <https://www.efdeportes.com/efd159/ejercicios-recreativos-aplicados-al-mini-balonmano.html>  
01-06-2020
- <https://www.efdeportes.com/efd193/ejercicios-para-las-tecnicas-basicas-del-balonmano.htm>  
01-06-2020