

INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACIÓN
DOCENTE EN EDUCACIÓN FÍSICA

PROYECTO ANUAL DE

HANDBALL

1^{er} curso – 1^{ra}, 2^{da} y 3^{ra} División de I.S.F.D.E.F.-

Plan 2016

Profesor: Antonio Pineda

Año: 2016

PROYECTO ANUAL DE HÁNDBALL

MARCO ORIENTADOR

El deporte constituye uno de los medios de los que dispone la Educación Física para poder proporcionar al alumno una educación integral. Paralelamente además, está asentada como una de las principales ofertas de ocupación del tiempo libre, que se le presentan al niño al margen del horario escolar.

Es indiscutible que el deporte hándball, se ha convertido en los últimos años en motivo de estudio y de investigación de muchos inquietos docentes.

Cualquier espacio amplio al aire libre o cubierto convenientemente demarcado y una simple pelota resuelven las demandas primarias de este juego; ya que su objetivo es simple, definido, claro, preciso. El gol de hándball que se asemeja al fútbol es una meta fácilmente comprensible. El hándball como otro deporte de contacto conforman la categoría de “Deportes de Conjuntos”, lo que implica una organización particular, la necesidad de los jugadores de acogerse a unas reglas que regulan el devenir del juego, la necesidad de coordinar sus acciones con los compañeros (cooperar); la necesidad de superar la oposición de los adversarios (oponerse) y la necesidad de tomar decisiones en un tiempo y espacio determinado.

La complejidad de la labor docente nos debe llevar a proyectar el futuro, con propuestas prácticas para la comprensión de las estructuras didácticas que faciliten el aprendizaje adecuándose al contexto de las prácticas, con el fin último de dinamizar acciones de juegos a partir de los emergentes que de ellos surgen.

Los futuros docentes de la Educación Física deben darse cuenta de la necesidad de no dar la espalda y comprender que en su función también es necesario preservar un espacio a todas las actividades deportivas, tanto para enriquecer su actuación, como para conseguir que fuera del horario escolar, la vinculación que con la práctica deportiva tienen muchos de nuestros alumnos sigan un planeamiento acorde al espíritu educativo que gobierna toda actuación en la clase de Educación Física.

Los juegos propuestos a los alumnos tienen que lograr a que descubran como han de actuar con su cuerpo, con o contra un “objeto” y con contra un “adversario”. Este aspecto gradual se torna indispensable para el niño y para el adolescente.

Se considera que el deporte evoluciona en la medida que se requieren los elementos de base y se incorporan las reglas de juego hasta llegar al deporte competitivo.

Todo este cuadro de características y situaciones motiva a seleccionar este deporte como una unidad curricular de plan de estudios de primer año de I. S.F.D en Educación Física, partiendo de las nociones básicas de la iniciación hasta llegar al deporte colectivo; y soportando los contenidos teóricos-prácticos en el conocimiento de los estudiantes y la capacidad para enseñar posteriormente este deporte a sus futuros educandos.

OBJETIVOS

- Conocer el origen y la evolución del Hándball. Su organización a nivel local, provincial, nacional e internacional.
- Manejar una buena variedad de juegos motores y de iniciación construyendo las bases sólidas para el ingreso a las etapas de aprendizajes.
- Dominar los fundamentos individuales y colectivos del deporte Handball, en lo técnico y en lo táctico como así también los procesos metodológicos para lograr el aprendizaje de cada uno de ellos, teniendo en cuenta las distintas etapas evolutivas y el modelo de enseñanza a aplicar,
- Conocer, analizar y comprender los objetivos tácticos del juego defensivo y ofensivo adecuando su complejidad de acuerdo al nivel evolutivo del grupo de trabajo.
- Comprender las reglas del juego a través de la lectura y el análisis del Reglamento del Mini-handball y del Reglamento Oficial del Hándball en forma individual y grupal.
- Participar activamente en la organización, ejecución y conducción de encuentros y/o campeonatos en los que participen alumnos del nivel primario y secundario.
- Desplegar aptitudes y actitudes. Indispensables para el trabajo en equipo y grupos, que permitan planificar y organizar actividades lúdicas y deportivas.
- Comprender el alcance de las actividades deportivas como medio educativo y su adaptación a los distintos niveles de enseñanza en el sistema educativo, como así también su desarrollo en el contexto escolar.

UNIDAD CURRICULAR

Eje temático N°1: Introducción a las prácticas deportivas del Handball

- Breve reseña histórica. Evolución del El juego al deporte.
- Los juegos motores y de iniciación deportiva.
- Posturas básicas y desplazamientos multidireccionales.

Eje temático N°2: Metodología de los fundamentos técnicos:

- Dribbling: A distintas alturas y velocidades, con mano hábil y menos hábil, con desplazamiento en distintas direcciones.

- Pases: pases de pecho con dos y una mano, sobre hombro, de revés, de faja, bajo mano, de gancho; con y sin pique.
- Recepciones: recepción con una y dos manos, en distintas alturas y velocidades del balón, a pie firme y en suspensión – estática y dinámica.
- Los lanzamientos: SEGÚN LA LINEA DE JUEGO: 1ra Línea (central-laterales): Sobre hombro, sobre cadera, bajo cadera. 2da Línea (extremos-pivote): Extremos: Sobre hombro lateral, sobre hombro rectificado. Pivote: De frente y de espalda. SEGÚN LA POSICIÓN DE LOS PIES: A pie firme, en salto (1 o 2 apoyos). SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN: De potencia, de tendida, de pique, de rosca, de globo o vaselina. SEGÚN LA FINALIZACIÓN DEL JUGADOR: En apoyo, en secante, en rolo.
- Mecánica y metodología del ritmo de tres tiempos. Ritmo de cinco tiempos: características y condición reglamentaria. En ambos casos práctica y ejecución del lado hábil y del menos hábil.
- El Arquero: ASPECTOS TÉCNICOS: Situaciones del arquero, posiciones de base, los desplazamientos, las recepciones, los pases, los despejes, las fintas. COLABORACIÓN ENTRE EL ARQUERO Y LA DEFENSA: El arquero como primer artífice del equilibrio, el reparto de responsabilidades. EL ARQUERO COMO INICIADOR DEL CONTRAATAQUE: Principios fundamentales, zonas de contraataque.

Eje temático N°3: Tácticas y estrategias:

- Fundamentos tácticos defensivos y ofensivos: El juego defensivo y ofensivo.
- LA DEFENSA: El campo visual – Los desplazamientos – Los contrabloqueos – Las interceptaciones – El bloqueo – El marcaje – Tipos de defensa: individual – zonal – mixta. Individual: $\frac{3}{4}$ de cancha, $\frac{1}{2}$ cancha y $\frac{1}{4}$ de cancha. Fases de la defensa: Equilibrio defensivo y repliegue – Organización – Defensa por sistema: Zonal : 6-0 ; 5-1 ; 4-2 ; 3-3 ; 3-2-1 . Mixta: 5+1 - 4+2 - 3+3.
- EL ATAQUE: El campo visual – Los desplazamientos – El desmarque – Los pases y las recepciones – La finta – Los lanzamientos. Sistemas de Ataque: 3-3 ; 2-4. Puestos específicos – Táctica colectiva ofensiva – Fases del ataque – Ataque en superioridad numérica – Ataque en inferioridad numérica
- EL CONTRAATAQUE: Directo – A través de un intermediario – Sostenido.

Eje temático N°4: organización y ejecución de encuentros y campeonatos

- Lectura y análisis del reglamento oficial del hándball.
- Organización, ejecución y conducción de encuentros y/o campeonatos con alumnos de la escuela primaria y secundaria.
- Participación activa en la conducción de partidos de hándball, integrando al cuerpo arbitral ya sea como árbitro, planillero o cronometrista.

Eje temático N°5: Actitudinales generales

- Valoración de las propias posibilidades de plantear y resolver problemas relacionados con el deporte.

- Disponibilidad y honestidad para negociar, acordar y respetar las reglas en los juegos y el deporte en funcionamiento grupal.
- Disposición para jugar y jugar con otros.
- Valoración del trabajo cooperativo.
- Cuidado del material, e instalaciones en la práctica de actividades deportivas.
- Respeto por las condiciones de higiene y seguridad en la práctica de actividades corporales y motrices.

METODOLOGÍA DE TRABAJO

La Unidad Curricular se desarrollará mediante clases prácticas y teóricas, en ella se abordarán los procesos metodológicos necesarios para el aprendizaje didáctico de los distintos fundamentos que componen el Hándball.

Como aspecto teórico se abordará mediante clases expositivas, temas relacionados con el origen y la evolución del Hándball y los fundamentos que la componen.

Asignatura con modalidad de cursada anual, en la cual podrán desarrollarse coloquios, trabajos de campo, y otras modalidades de intervención que el docente considere necesarios.

EVALUACIÓN de la UNIDAD CURRICULAR

a) Requisitos de Regularización:

- Para regularizar la asignatura el alumno/a deberá completar las siguientes instancias:
1. Porcentaje de asistencia (75%).
 2. Carpeta aprobada al momento de rendir cada parcial.
 3. Parcial aprobado (con seis puntos como mínimo); práctico y teórico se permitirá un solo recuperatorio en uno de los parciales.
 4. Trabajo práctico aprobado:
 - Observación, elaboración de informes y planillas en partidos de distintos niveles de competencias y categorías.
 - Elaboración de Proyectos en grupos, de encuentros y/o campeonato a llevarse a cabo en escuelas primarias y secundarias, como así también con alumnos del primero a cuarto año del I.S.F.D.E.Física.

Exámenes parciales:

Primer Parcial : 17 – 18 y 19 de Junio

Segundo Parcial: 07 – 08 y 09 de Octubre

Recuperatorio: 21 – 22 y 23 de Octubre

Contenidos a Evaluar:

TEÓRICO

- Reglamento Oficial de Handball
- Apunte de la asignatura correspondiente al presente año lectivo.

PRÁCTICO

- Fundamentos técnicos básicos.
- Fundamentos tácticos básicos.

EVALUACIÓN FINAL

. Para aprobar la asignatura el alumno/a deberá aprobar las exigencias prácticas y teóricas requeridas en los turnos de exámenes, en las mesas programadas ante un tribunal examinador.

- **Teórico:** evaluación escrita basada en los contenidos de los apuntes de Handball, de la carpeta y del Reglamento Oficial de Handball.
- **Práctico:**
 1. Posiciones básicas y desplazamientos. Técnicas de pases y recepción. Estática y dinámica. Se evalúa la ejecución técnicas, la velocidad y la precisión.
 2. Ritmo de tres tiempos. Al recibir un pase y luego del “dribling” finalizando con lanzamiento al arco. Ritmo de 5 tiempos con lanzamiento al arco. En ambos casos para “derechos” y “zurdos”.
 3. Avance por 3 calles fijas con pases de faja y de revés. “Trenza” en terceto con cruses por delante y por atrás con finta de pase y recepción finalizando con lanzamiento al arco.
 4. En grupo de seis, demostración de sistemas defensivos (sistemas 6-0; 5-1; 4-2; 3-2-1, técnicas de defensas individual y colectiva). Tácticas de ataque (sistemas 3-3; 2-4); contraataque directo.
 5. En la posición de arquero, defender el arco utilizando las técnicas aprendidas. Salida del arquero en el contraataque.
 6. Finta con salida hacia el lado fuerte y débil. Luego del dríbling y directo luego de la recepción con dríbling posterior. Con marca pasiva y activa.
 7. Arbitraje: Los alumnos participantes de la mesa examinadora, en el lapso de un tiempo reducido deberán arbitrar un partido para evaluar su desempeño en esa función. Ese partido será jugado por los mismos alumnos.

ESTRATEGIAS DIDACTICAS

- Se trabajará por Asignatura y trabajo de campo.

TEMPORIZACIÓN

- DOS HORAS RELOJ POR CLASE. UNA CLASE POR SEMANA.

1er Año – 1ra División

Abril: 15 – 22 – 29.- Mayo: 06 – 13 – 20 – 27.-

Junio: 03 – 10 – 17 – 24.- Agosto: 19 – 26.-

Septiembre: 02 – 09 – 16 – 23 – 30.- Octubre: 07 – 14 – 21 – 28.-

Noviembre: 04 – 11 – 18 – 25.- Carga horaria: 52 hs reloj.

1er Año – 2da División

Abril: 09 – 16 – 23 – 30.- Mayo: 07 – 14 – 21 – 28.-

Junio: 04 – 11 – 18 – 25.- Agosto: 20 – 27.-

Septiembre: 03 – 10 – 17 – 24.- Octubre: 01 – 08 – 15 – 22 – 29.-

Noviembre: 05 – 12 – 19 – 26.- Carga horaria: 54 hs reloj.

1er Año – 3ra División

Abril: 10 – 17 – 24.- Mayo: 08 – 15 – 22 – 29.-

Junio: 05 – 12 – 19 – 26.- Agosto: 21 – 28.-

Septiembre: 04 – 11 – 18 – 25.- Octubre: 02 – 09 – 16 – 23 – 30.-

Noviembre: 06 – 13 – 27.- Carga horaria: 50 hs reloj.

BIBLIOGRAFÍA

- Bloise, Víctor: Aprendiendo a jugar Hándball en la escuela. Editorial Estadium 2000. Buenos Aires Argentina.
- Román, Juan de Dios: Iniciación al balonmano. Editorial Gymnos .1988 Madrid. España.
- Gueniffey, Pierre: 40 juegos de Hándball. Del juego al deporte. Editorial Estadium 2006 Buenos Aires Argentina.
- Kasler, Horst: Hándball. Del aprendizaje a la competencia. Editorial Capeluz 1976 Buenos Aires Argentina.
- Canalli, Diego: Didáctica de los deportes de conjunto. Editorial Estadium 2007 Buenos Aires Argentina.
- Wosciech, Jans: Hándball. Juegos para el entrenamiento. Editorial Estadium 2007 Buenos Aires Argentina.
- Prof. Sergio Omar Medinelli: HANDBALL - El Saber para su enseñanza. Editorial Grafikar La Plata (Provincia de Buenos Aires). Año 2011.
- Víctor Carlos Bloise: HANDBALL - ¿Cómo enseñar el deporte hoy?. Editorial Stadium Buenos Aires. Año 2012.

.....

Antonio Diosnel Pineda

PROYECTO DE EVALUACIÓN PARA ALUMNOS **EN CONDICIÓN "LIBRE"**

MATERIA: HANDBALL

PROFESOR: ANTONIO PINEDA

EVALUACIÓN PRÁCTICA:

Contenidos a evaluar

- Posiciones y desplazamientos básicos.
- Dribling con cambio de velocidad y dirección.
- Pases de pecho con dos y una sola mano (derecha e izquierda), sobre hombro con dos y una sola mano (derecha e izquierda), de revés, de faja, de gancho bajo cadera, de pique con y sin rosca.
- Recepción con dos y una sola mano con pelotas a distintas alturas y velocidades, en posición estática y dinámica.
- Ritmo de tres tiempos del lado hábil y menos hábil.
- Ritmo de cinco tiempos del lado hábil y menos hábil.
- Lanzamientos: sobre hombro, de cadera, bajo cadera de frente y de espalda; en suspensión, a pie firme y con caída; con rosca y contra rosca.
- Fintas: con salida hacia el lado fuerte y débil; con dribling anterior y posterior. Doble finta.
- Marcaje individual y en zona, a jugador con y sin el balón, bloqueo defensivo y ofensivo.
- Técnica de arquero: posiciones y desplazamientos; cobertura del arco de acuerdo a la posición del lanzador.

Modalidad de evaluación

En forma INDIVIDUAL:

- Dribling con cambios de velocidad, con mano hábil y menos hábil. Realizar tres vueltas a la cancha en proximidades a las líneas de fondos y laterales. Velocidad media en las de fondo y máxima en las laterales. "dos intentos".
- Enlaces de dribling-ritmo de 3 tiempos-lanzamiento al arco. "dos intentos". Debe realizar tres veces bien en forma consecutiva.
- Enlaces de recepción-ritmo de 5 tiempos-lanzamientos al arco. "dos intentos". Debe realizar tres veces bien en forma consecutiva.
- Posicionado frente al arco en la zona de tiro libre. Recepción del balón y lanzamiento al arco con la técnica de cadera, bajo cadera de frente y de espalda, con caída. "dos intentos" para cada

fundamento técnico. Para aprobar de 6 lanzamientos 4 como mínimo deberán ser positivos en cada uno de ellos. Para ser positivo el gesto técnico deberá ser correcto, acertar el arco con buena potencia.

En PAREJAS:

- **Un atacante y un defensor**

El atacante deberá atacar uno de los espacios y realizar una finta en el momento en que el defensor lo sale a buscar. De acuerdo al espacio que ataque realizará finta con salida para el lado fuerte o débil.

Para cada tipo de finta de 4 intentos 3 deberán ser positivos finalizando con un lanzamiento al arco. Al defensor se lo evaluará la posición, el desplazamiento y la toma al atacante.

En TERCETOS:

- **Avance por tres calles fijas realizando pases de revés y de faja finalizando con un lanzamiento al arco.**
- **Trenza con cruces por atrás; incluyendo finta de pase y recepción finalizando con un lanzamiento al arco.**
- **Trenza con corte por delante; incluyendo finta de pase y recepción finalizando con un lanzamiento al arco.**

En SEXTETO:

- **En un cuadrado de 9x9 (media cancha de voleibol) deberán realizar pases y recepción con relevos. Cada alumno deberá completar tres vueltas al cuadrado adoptando nuevamente la posición inicial. Este trabajo se realiza con dos pelotas y en el siguiente tiempo para aprobar:**

Varones: 45 segundos o menos = Calificación 10 (diez), de ahí la nota baja un punto por cada segundo más de demora, aprobando hasta el tiempo máximo de 49 segundos con la calificación de 6 (seis).

Mujeres: 50 segundos o menos = Calificación 10 (diez), de ahí la nota baja un punto por cada segundo más de demora, aprobando hasta el tiempo máximo de 54 segundos con la calificación de 6 (seis).

EVALUACIÓN TEÓRICA:

- En el caso que el alumno apruebe la evaluación práctica se proseguirá de la siguiente forma:
- Evaluación escrita basada en los contenidos de los apuntes de Handball, como así también del Reglamento Oficial de Handball.
- Evaluación oral basada en los mismos contenidos mencionados en el punto anterior.

.....

Prof. Antonio Diosnel Pineda