

BALONMANO

1.-JUSTIFICACIÓN

El Mini Balonmano debe entenderse como una “ filosofía “ cuyo contenido es esencialmente un juego de balón para niños. Por una parte esta “ filosofía “ debe integrar las necesidades lúdicas del niño, es decir, transmitirle placer, felicidad y experiencias positivas. Por otra parte, tener una orientación dirigida hacia la metodología y la didáctica de la Educación Física y deportiva en la edad de la escuela primaria.

En esta Unidad Didáctica la experiencia motriz, la educación del movimiento y la coordinación son tan importantes como el desarrollo de los comportamientos específicos de juego como el espíritu de equipo o un juego limpio.

El juego debe permanecer en un primer plano mientras que el resultado y la ejecución permanecerán más bien en segundo lugar. El Mini Balonmano es una actividad de atracción.

2.-CONTEXTO

En lo que se refiere al desarrollo motor, a estas edades están en la edad de oro para el aprendizaje de gestos coordinados y en una fase sensible para el desarrollo de habilidades genéricas. Nosotro nos vamos a centrar en el balonmano para trabajar la coordinación óculo manual

Por lo que respecta al desarrollo cognitivo, según PIAGET están en el periodo de las operaciones concretas, y por lo tanto están en condiciones para comprender los aspectos reglamentarios básicos y los elementos de este deporte, así como ciertos contenidos tácticos (decisiones al pasar, lanzar, ...)

El desarrollo afectivo- social se caracteriza por la formación de pandillas y el valor de la amistad, lo que trae consigo que también sus relaciones con ciertos compañeros no sean tan buenas como con otros. Los niños a estas edades son muy crueles, sobre todo con los menos capaces, los cuales tienen una baja autoestima y autoconcepto. Por ello, desarrollar la autoestima será un objetivo de la presente Unidad Didáctica

3.-OBJETIVOS

Los objetivos comunes a todas las Unidades Didácticas son:

- No permitir discriminación alguna por razón de sexo o capacidad, así como valorar el carácter lúdico- recreativo.
- Mantener una actitud crítica ante estereotipos sexistas en deportes de equipo.
- Consolidar hábitos higiénicos de cuidado corporal y hábitos de vida activa
- Aceptar las posibilidades y limitaciones propias y de los demás, así como desarrollar la autoestima

Los objetivos específicos de esta Unidad Didáctica son:

- Conocer los aspectos reglamentarios básicos del balonmano, así como técnica y táctica
- Practicar y asimilar la técnica y la táctica elemental de este deporte a un nivel que permita el juego recreativo.
- Participar con independencia del nivel alcanzado en actividades de este deporte.

4.-CONTENIDOS

Los contenidos de esta Unidad Didáctica son::

- CONCEPTOS:
 - Reglamento de Balonmano
 - Elementos formales de estos deportes: terreno de juego, tiempo, material,...
- PROCEDIMIENTOS:
 - Aspecto técnico- tácticos individuales: manejo, adaptación y familiarización con el balón; posiciones básicas, lanzamiento a portería, bote,...
 - Aspecto técnico- tácticos grupales: pase y recepción, defensa,...
 - Competición.
 - Roles
- Juegos en situaciones parciales: 1:1; 2:2; 3:3.
- ACTITUDES:
 - Juego limpio.
 - Coeducación.
 - Igualdad.
 - Respeto a las normas.
 - Autoestima
 - Respeto por los medios materiales y las instalaciones

Esta U. D. responde al principio de globalización ya que se dan relaciones de:

- Intradisciplinariedad: coordinación competición, calentamiento, vuelta a la calma, hábitos higiénicos
- Interdisciplinariedad:
 - Matemáticas: áreas(geometría), parábolas
 - Lengua Castellana: lectura del reglamento y periódicos sobre actitudes violentas. Conocimiento y utilización del lenguaje específico de este deporte(cancha, red, set, punto, poste,...)
 - Conocimiento del Medio: localización de instalaciones para la práctica deportiva en el barrio, localidad, etc. Conocimiento, a nivel nacional, de los equipos de este deporte y sus ciudades de residencia.
- Transversalidad: Coeducación, Educación para la paz (perspectiva positiva del conflicto)

5.-TEMPORALIZACIÓN:

Cada sesión tendrá una duración de 55 minutos. A eso hay que restarle en tiempo que tardamos en pasar lista y bajar a la pista, calentamiento y vuelta a la calma. En total hay que planificar para unos 30 o 35 minutos.

El calentamiento será realizado por los alumnos, previa entrega al profesor del mismo por escrito.

Las sesiones son:

- Sesión 1: Reglamento y explicación de la U. D.
- Sesión 2: Trabajo de elementos básicos: desplazamientos, adaptación y manejo de balón, pase y recepción.

- Sesión 3: Trabajo de los siguientes elementos técnico: adaptación, manejo, pase- recepción, bote, disociación tren superior- tren inferior. Aspectos de táctica individual del pase(momento y dirección).
- Sesión 4: Trabajo de el pase- recepción y el lanzamiento
- Sesión 5: Trabajo en sus vertientes técnica y táctica de los siguientes aspectos: desplazamientos, control del bote, pase y recepción en desplazamiento, lanzamientos.
- Sesión 6: Mejora del pase y recepción en carrera, bote y lanzamiento, tanto e sus aspectos técnicos como tácticos. Situaciones de lucha 1:1.
- Sesión 7: Perfeccionamiento de los siguientes elementos en sus vertientes técnica y táctica: desplazamientos, pase y recepción, lanzamientos. Trabajo táctico en situaciones parciales: 2:1, 2:2, 3:2.
- Sesión 8: Desarrollo de los aspectos técnicos y tácticos de base. Táctica colectiva (concepto de juego en equipo).
- Sesión 9: Disposiciones de defensa y ataque.
- Sesión 10: Partidos: cada equipo aportará a alumno/a para ser árbitros.
- Sesión 11: Partidos a rey de pista
- Sesión 12: Evaluación del proceso de aprendizaje

6.-METODOLOGÍA

A.- TÉCNICA DE ENSEÑANZA:

La información inicial que le damos a los alumnos es muy importante, sobre todo referida a la realización de gestos técnicos. Las explicaciones deben ser muy claras para que los alumnos la entiendan bien. Para ellos adoptaremos una posición externa y destacada, fuera del grupo.

Después debemos dar continuamente feedback para corregir errores. Los alumnos aventajados también ayudarán en esta situación.

Luego la Técnica de Enseñanza será por Instrucción Directa a la hora de enseñar los gestos técnicos, y por Indagación en el resto de la sesión

B.- ESTILOS DE ENSEÑANZA:

- Resolución de problemas: sobre todo en los partidos planteados al final de las sesiones y en la competición.
- Asignación de tareas: en las carreras de relevos.
- Participativos: hay muchos momentos en el que los alumnos aventajados ayudan a sus compañeros, explican algún gesto como el pase picado, actúan como árbitros,...

C.- ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA:

Cada sesión empieza normalmente con el aprendizaje del contenido de la sesión(analítica) y luego se aplican tareas globales para aplicar ese contenido.

En las sesiones de competición es completamente global.

D.- ORGANIZACIÓN DEL ALUMNADO.

Se formará siempre grupos mixtos para los partidos y la competición.

Son varias las estructuras presentes:

- Trabajo por oleadas: relevos, conducciones,..
- Estructuras formales: calentamiento, lanzamiento a portería.
- Eliminarias: Rey de pista.
- Tarea en recorrido: circuito de habilidad
- Tipo de ejecución simultánea: calentamiento, pilla pilla, familiarización.

En todo momento se debe favorecer las relaciones entre compañeros y adversarios. Se ha de respetar y no discriminar. Siempre hay que dar feedback afectivo por pequeño que sea para motivar al alumno

7.-EVALUACIÓN:

Evaluaremos lo siguiente:

- Calentamiento mediante la observación
- Actitudes mediante la observación diaria (ficha 3)
- Hábitos higiénicos: pasandolista

- Evaluación del proceso de enseñanza: ficha que le haré pasar a los alumnos/as (ficha 1) y autoevaluación

- Evaluación del proceso de aprendizaje: ficha 2 y un trabajo consistente en: buscar un jugador de la selección española de balonmano y escribir su historial, éxitos, currículum,.... (cada alumno/a escogerá un papel al azar)

Evaluación del proceso de enseñanza (ficha 1)

Ficha para los alumnos/as:

ASPECTO A EVALUAR / RESULTADO	MB	B	R	M
El profesorexplicó los objetivos que queríamos conseguir en la primera sesión				
Entendí las explicaciones del profesor sobre los aspectos técnicos de este deporte				
Durante el desarrollo de esta U. D. lo pasé...				
El material que utilizamos en clase era adecuado para desarrollar las actividades que nos propuso el maestro				
El tiempo que dedicamos a esta U. D. fue el suficiente para conseguir los objetivos que nos proponíamos				

- **Lo que más me gustó de la U. D. de Balonmano fue...**
- **Lo que menos me gustó de la U. D. de Balonmano fue.....**

SESIÓN 1

En la sesión de hoy los objetivos son:

- Presentación de la unidad.
- Información teórica de los elementos del juego y su reglamento básico: entrega del reglamento
- Información sobre el trabajo a realizar en esta Unidad Didáctica

OBJETIVOS:

- Trabajo de los elementos básicos: Desplazamientos, adaptación y manejo de balón, pase y recepción.

MATERIALES: Balones de balonmano, pañuelos, bancos suecos, conos.

CALENTAMIENTO

1.- Calentamiento general y específico del balonmano.

2.- “ Atrapar pañuelos de color “.

Cada jugador sujeta el extremo de un pañuelo en su cintura. ¿ Quién podrá agarrar lña mayor cantidad de pañuelos al término del juego? Si quitamos un pañuelo lo llevamos en la mano, a no ser que no tengamos ninguno y entonces lo colocamos en la cintura.

PARTE PRINCIPAL

1.- Por parejas, perseguir al compañero intentando tocarle con el balón que va sujeto con ambas manos. Realizar el mismo ejercicio con el balón cogido con una sola mano.

* *Se trata en estos ejercicios de trabajar por un lado la adaptación del balón en la mano, procurando que el alumno se acostumbre a manejarlo con soltura con una sola mano. Por otro lado y sobre todo en el primer ejercicio buscamos trabajar la necesaria disociación entre el tren superior y el inferior, para que el alumno/a, sea capaz de manejar un móvil mientras se desplaza.*

2.- Por parejas con un balón, luchar por el tirando cada uno hacia su lado con ambas manos

3.- Ídem ejercicio anterior tirando con una sola mano

4.- Luchar empujando ambos el balón con 1 o 2 manos

* *El objetivo de los tres ejercicios expuestos más arriba es el trabajar la adaptación del balón a la vez que se fortalece la musculatura de dedos y muñecas necesaria para un correcto manejo y control de balón. El alumno debe procurar poco a poco controlar el balón y manejarlo con soltura con una sola mano, tanto izquierda como derecha.*

5.- Por parejas con un balón, pasar y recibir utilizando una sola mano alternativamente. Realizar el ejercicio tanto de manera estática como en desplazamiento. Los pases serán en principio altos y bombeados para después incluir pases tensos y en bote

* *Una vez más el objetivo del ejercicio, que debe ser planteado como un juego es trabajar la adaptación del balón. En este caso y al recibir el balón que viene lanzado por el compañero, deberá amortiguar el impulso , sentando las bases de la recepción.*

6.- Carreras de relevos, utilizando un balón como testigo

* El primer corredor las aleja y vuelve sin ellos, el segundo corre , los recupera y retorna con ellos, y así sucesivamente.

* Variar los ejercicios anteriores añadiendo obstáculos en el recorrido (bancos suecos)

VUELTA A LA CALMA

Estiramiento de los principales grupos musculares

OBJETIVOS

- * Trabajo de los siguientes elementos técnicos:
 - o Adaptación, manejo , pase - recepción, bote, disociación tren superior - tren inferior.
- * Aspectos de táctica individual del pase (momento y dirección)

MATERIALES: Balones de balonmano

CALENTAMIENTO

1.- Calentamiento general y específico.

2.- “ Atraparse por parejas “.

Una pareja trata de atrapar a los otros. Cuando la pareja atrapa a otro, éstos forman un trío. Cuando alcanzan a un cuarto alumno/a se dividen formando dos parejas, etc.

PARTE PRINCIPAL

1.- Por parejas, cada pareja un balón. Desplazamiento alrededor del campo:

- * Desplazamiento lateral pase frontal.
- * Carrera frontal, pase lateral
- * Corriendo ambos sobre la misma línea, uno se desplaza de frente y otro de espaldas sin dejar de pasar el balón.
- * Mismo ejercicio anterior, ambos desplazándose de frente, el que va delante gira el tronco para recibir y pasar mientras continua desplazándose.
- * *En este bloque de ejercicio se trabaja el concepto de pase y recepción de una manera inespecífica, como concepto global, simultáneamente, se procura trabajar la disociación entre el tren superior y el inferior (aspecto básico en todos los deportes que manejan el móvil con el tren superior)*

2.- Por parejas con un balón, en una zona delimitada, desplazamiento continuo variado (izquierda, derecha, adelante, atrás) pasando y recibiendo el balón (utilizar una o dos manos)

3.- Lanzar el balón al aire, a un lado o por delante y detrás del compañero , obligándole a que tenga que ir a buscar el balón.

- * *En este ejercicio se trata de desarrollar la actitud de ir hacia el balón tanto física como mentalmente, elemento necesario para que la recepción se realice con las mayores garantías*

4.- Pases en carrera a lo largo del campo, Aumentar paulatinamente la velocidad de carrera. Intentar llegar de un extremo del campo al otro con el menor número de pases.

5.- En grupos de 4, tres forman un triángulo de entre 2 y 3 metros de lado, el cuarto alumno se coloca en interior del triángulo. Los alumnos situados en el exterior deberán pasarse el balón, el del interior, deberá interceptar los pases o tocar a un compañero, antes de que se desprenda del balón para cambiar de situación con éste.

* *El objetivo del juego, es por un lado trabajar la capacidad de elección de la dirección del pase, así como su oportunidad y velocidad. El alumno que permanece en el interior del triángulo, desarrolla aspectos defensivos (desplazamientos e interceptación)*

6.- "Cazar con el balón" Este juego se realiza con la mitad del grupo de clase en cada mitad del campo de balonmano. Un alumno con balón debe perseguir a los demás, desplazándose con bote de balón hasta que pueda tocar a un compañero, una vez tocado éste, los dos a través de desplazamientos en bote y pases debe ir atrapando a los demás hasta acabar con todos.

* *Este juego resume el trabajo de la sesión haciendo intervenir, pases, recepciones, desplazamientos, todos ellos realizados con una intencionalidad táctica para ir arrinconando a los demás compañeros.*

VUELTA A LA CALMA

Estiramiento y relajación