

# ¡Manos al Balonmano! Descubriendo y Jugando con Balones

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Basado en Retos

## Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de primer grado de primaria (6-7 años) se acerquen de manera lúdica y activa al balonmano, un deporte dinámico y divertido que combina habilidades motrices básicas con trabajo en equipo. A través de retos y actividades prácticas, los niños aprenderán a manejar el balón con las manos, lanzar con precisión y moverse en el espacio, fomentando su coordinación, atención y cooperación. El balonmano es relevante porque desarrolla destrezas físicas y sociales que pueden aplicar en su vida diaria, como la habilidad para trabajar en grupo, la rapidez mental y la agilidad corporal. Además, el aprendizaje basado en retos potencia su creatividad y motivación, ya que enfrentan problemas reales que deben resolver jugando. Así, este plan conecta el deporte con su desarrollo integral, invitándolos a disfrutar el movimiento y a descubrir el balonmano como una actividad divertida y saludable.

## Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer y practicar las habilidades básicas del balonmano: pasar, recibir y lanzar el balón.
- Participar en juegos y retos que fomenten el trabajo en equipo y la coordinación motriz.
- Identificar las reglas básicas del balonmano de forma sencilla y aplicarlas durante las actividades.
- Demostrar control del balón y desplazamiento seguro durante el juego.

## Recursos Necesarios

- Balones de espuma o balones ligeros de balonmano (1 por cada 2 niños, mínimo 10 balones)
- Conos o marcadores para delimitar áreas (12 unidades)
- Chalecos de colores para identificar equipos (2 colores, 5 chalecos cada uno)
- Cinta adhesiva para marcar líneas en el piso
- Silbato para el docente
- Carteles con imágenes de las reglas básicas (3-4 imágenes grandes)
- Reproductor de música para juegos rítmicos
- Área de juego amplia y segura, preferiblemente gimnasio o patio plano

## Requisitos Previos

- Habilidades motrices básicas: correr, lanzar y atrapar objetos con las manos.

- Experiencias previas con juegos de pelota en el salón o patio.
- Comprensión básica de instrucciones orales.
- Capacidad para seguir reglas simples en juegos grupales.

## Actividades

### Sesión 1: ¡Conociendo el Balonmano y Primeros Lanzamientos!

#### Fase de Inicio

**Tiempo estimado: 15 minutos**

##### Propósito de la sesión:

**Docente:** "Hoy vamos a conocer un juego muy divertido llamado balonmano, donde usaremos nuestras manos para mover el balón y jugar con amigos. Aprenderemos a lanzar y atrapar el balón, y haremos juegos para divertirnos mientras aprendemos."

##### Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra una pelota y pregunta: "¿Quién aquí ha jugado con una pelota antes? ¿Cómo la lanzan y la atrapan?"
- **Estudiantes:** Responden y comparten experiencias breves de juegos con pelotas.
- **Docente:** Propone un juego rápido: "Vamos a pasar la pelota en círculo suavemente para calentar las manos."

##### Motivación y enganche:

**Docente:** "¿Sabían que en balonmano pueden correr, saltar y lanzar el balón a la portería para ganar puntos? Hoy ustedes serán pequeños jugadores de balonmano y enfrentarán retos para mejorar sus lanzamientos."

##### Contextualización:

**Docente:** Explica: "El balonmano es un juego que se juega en equipos, y les ayudará a ser más rápidos y a trabajar juntos, justo como cuando juegan con sus amigos en el patio."

#### Fase de Desarrollo

**Tiempo estimado: 90 minutos**

##### Presentación del contenido:

**Docente:** Presenta imágenes grandes con reglas simples: "En balonmano usamos las manos para pasar y lanzar el balón. No se puede correr mucho con la pelota sin botarla. Hoy aprenderemos a lanzar para pasar y también para meter goles."

## Actividad 1: Lanzamiento y recepción en parejas

- **Objetivo:** Practicar pasar y atrapar el balón con seguridad.
- **Instrucciones:**
  - Formen parejas y colóquense a un metro de distancia.
  - Un niño sostiene el balón y lo lanza suavemente con una mano a su compañero.
  - El compañero debe atrapar el balón con ambas manos.
  - Luego cambian de rol y aumentan la distancia poco a poco.
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Lanzamientos y recepciones exitosas sin que el balón caiga.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol del docente:** Observa técnica, corrige postura y fomenta el ánimo con frases como "¡Muy bien, intenta lanzar con más fuerza!" o "Recuerda usar las dos manos para atrapar."

## Actividad 2: Carrera de relevos con balón

- **Objetivo:** Desarrollar coordinación al correr y cuidar el balón.
- **Instrucciones:**
  - Dividan al grupo en dos equipos.
  - Cada niño debe correr una distancia corta llevando el balón en las manos sin botarlo.
  - Al llegar al cono, pasa el balón al siguiente compañero.
- **Organización:** Grupos de 5
- **Producto:** Completar el relevo sin que el balón se caiga.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol del docente:** Motiva, controla el orden y ayuda a mantener la atención, corrigiendo técnica al correr con el balón.

## Actividad 3: Mini partido de balonmano sin portería

- **Objetivo:** Aplicar pases y lanzamientos en juego cooperativo.
- **Instrucciones:**
  - Formar dos equipos con chalecos.
  - Jugarán pasando el balón sin correr más de tres pasos con él.
  - El objetivo es pasar el balón entre todos sin que caiga al suelo.
- **Organización:** Grupos de 5
- **Producto:** Juego dinámico con pases correctos y respeto a reglas básicas.
- **Tiempo:** 30 minutos

- **Rol del docente:** Guía, recuerda reglas, fomenta el respeto y la colaboración, interviene para resolver dudas o conflictos.

### **Diferenciación:**

- Para quienes terminan rápido: Invitar a practicar lanzamientos a blancos (conos) a diferentes distancias.
- Para quienes necesitan apoyo: Reforzar en parejas con lanzamientos cortos y apoyo verbal positivo.

### **Transición:**

**Docente:** "Muy bien, ahora que sabemos lanzar y pasar, en la próxima sesión aprenderemos a movernos mejor en la cancha y a conocer las reglas para jugar con portería."

## **Fase de Cierre**

### **Tiempo estimado: 15 minutos**

#### **Síntesis:**

- Cada niño dice una cosa que aprendió hoy sobre el balón.
- El docente escribe en cartel tres ideas clave: "Pasar el balón", "Atrapar con las manos", "Correr sin soltar el balón".

#### **Reflexión metacognitiva:**

- ¿Qué te gustó más de las actividades con el balón?
- ¿Qué aprendiste a hacer hoy con tus manos?
- ¿Cómo te sentiste jugando con tus compañeros?

#### **Retroalimentación:**

**Docente:** Felicita los logros, destaca el esfuerzo y da sugerencias claras para mejorar, como "Recuerden usar ambas manos para atrapar y mirar a su compañero antes de pasar."

#### **Transferencia:**

**Docente:** Explica que en la próxima sesión jugarán más en equipo y conocerán cómo anotar goles, invitándolos a practicar en casa lanzamientos suaves con la familia.

#### **Tarea o reto:**

**Docente:** "Practiquen lanzar y atrapar un balón suave con alguien en casa. Cuéntenme qué tal les fue en la próxima clase."

## **Sesión 2: ¡Moviéndonos en Equipo y Conociendo la Cancha!**

### **Fase de Inicio**

**Tiempo estimado: 10 minutos**

**Propósito de la sesión:**

**Docente:** "Hoy vamos a aprender a movernos por la cancha y a jugar en equipo para pasar el balón y anotar goles. Recordaremos lo que aprendimos y nos prepararemos para jugar con portería."

**Activación de conocimientos previos:**

- **Docente:** Pregunta: "¿Quién recuerda cómo pasar y atrapar el balón? ¿Y cómo debemos correr con el balón?"
- **Estudiantes:** Responden y hacen un breve calentamiento lanzando y atrapando en parejas.

**Motivación y enganche:**

**Docente:** Muestra un video corto (1-2 minutos) de niños jugando balonmano y pregunta: "¿A quién le gustaría anotar un gol como ellos?"

**Contextualización:**

**Docente:** Explica que hoy usarán la cancha marcada con líneas y aprenderán dónde pueden moverse para jugar con sus compañeros.

**Fase de Desarrollo**

**Tiempo estimado: 100 minutos**

**Presentación del contenido:**

**Docente:** Muestra la cancha con conos y cinta, explica zonas básicas: zona de defensa, zona de ataque y portería.

**Actividad 1: Juego de seguir el líder con balón**

- **Objetivo:** Mejorar el desplazamiento con balón y la atención a señales.
- **Instrucciones:**
  - Un niño es líder y lleva el balón mientras los demás lo siguen imitando sus movimientos y cambios de dirección.
  - El docente cambia el líder cada 3 minutos.
- **Organización:** Grupo completo
- **Producto:** Desplazamiento controlado con balón
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol del docente:** Guía movimientos, corrige postura y fomenta concentración.

**Actividad 2: Juego “Atrapan el balón” en equipo**

- **Objetivo:** Fomentar trabajo en equipo y pases precisos.
- **Instrucciones:**

- Equipos intentan pasar el balón entre todos sin que caiga al suelo mientras se mueven dentro de la cancha.
- Se permite máximo tres pasos con balón antes de pasar.

- **Organización:** Grupos de 5
- **Producto:** Pase continuo sin pérdidas
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol del docente:** Observa, anima y corrige errores de reglas y técnica.

### Actividad 3: Lanzamientos a portería con puntos

- **Objetivo:** Practicar lanzamientos para anotar goles.
- **Instrucciones:**
  - Los niños lanzan el balón a una portería improvisada (dos conos) desde una distancia marcada.
  - Cada gol suma puntos para su equipo.
  - Se turnan para lanzar y recibir el balón.
- **Organización:** Grupos pequeños o turnos individuales
- **Producto:** Goles anotados y control del lanzamiento
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol del docente:** Fomenta técnica de lanzamiento y actitud positiva.

### Diferenciación:

- Estudiantes avanzados: Lanzar desde mayor distancia o con mano no dominante.
- Estudiantes con dificultades: Lanzar desde más cerca o con balón más blando.

### Transición:

**Docente:** "Muy bien, ahora que saben moverse y lanzar, en la próxima sesión aprenderemos a defender y a jugar partidos cortos con portería."

### Fase de Cierre

#### Tiempo estimado: 10 minutos

#### Síntesis:

- En círculo, cada niño menciona su parte favorita del juego de hoy.
- El docente escribe en cartel: "Moverse con balón", "Pasar en equipo", "Lanzar a portería".

#### Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo te ayudó moverte bien para lanzar el balón?
- ¿Qué aprendiste sobre trabajar con tu equipo?

- ¿Qué crees que puedes mejorar para la próxima vez?

### **Retroalimentación:**

**Docente:** Elogia el esfuerzo y da consejos para mejorar coordinación y pases.

### **Transferencia:**

**Docente:** Invita a practicar lanzamientos en casa y observar cómo se mueven en otros juegos.

### **Tarea o reto:**

**Docente:** "Practiquen correr y lanzar el balón con un adulto o amigo. Intenten lanzar a un blanco y contar cuántos aciertos logran."

## **Sesión 3: ¡Defendiendo y Jugando en Equipo!**

### **Fase de Inicio**

**Tiempo estimado: 10 minutos**

#### **Propósito de la sesión:**

**Docente:** "Hoy aprenderemos a defender en balonmano y jugar partidos cortos para aplicar todo lo aprendido. Recordaremos cómo movernos, pasar y lanzar."

#### **Activación de conocimientos previos:**

- **Docente:** Dinámica rápida: pasar y atrapar el balón mientras dicen en voz alta "¡defensa!" o "¡ataque!" para activar atención.
- **Estudiantes:** Participan y recuerdan reglas básicas.

#### **Motivación y enganche:**

**Docente:** Explica: "Defender es proteger nuestra portería para que el otro equipo no anote. ¡Será un reto divertido para todos!"

#### **Contextualización:**

**Docente:** Conecta con la importancia de cuidar a sus compañeros y respetar turnos.

### **Fase de Desarrollo**

**Tiempo estimado: 100 minutos**

#### **Presentación del contenido:**

**Docente:** Explica con imágenes y demostraciones simples cómo colocar el cuerpo para defender sin empujar y cómo ayudar al equipo.

## Actividad 1: Juego de “la muralla”

- **Objetivo:** Practicar defensa sin contacto fuerte y ayudar a compañeros.
- **Instrucciones:**
  - Formar grupos y asignar defensores y atacantes.
  - Los defensores deben bloquear el paso del balón sin tocar a los atacantes.
  - Se cambia el rol después de 5 minutos.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Defensa controlada y respetuosa
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol del docente:** Supervisa que el contacto sea seguro y recuerda normas.

## Actividad 2: Partido corto con roles

- **Objetivo:** Aplicar habilidades de ataque y defensa en juego real.
- **Instrucciones:**
  - Dividir en dos equipos con chalecos.
  - Jugarán 10 minutos con reglas básicas: pasar, no más de tres pasos con balón, defender sin empujar.
  - Se rotan posiciones para que todos practiquen atacar y defender.
- **Organización:** Equipos completos
- **Producto:** Juego respetuoso y aplicación de habilidades
- **Tiempo:** 50 minutos
- **Rol del docente:** Árbitro y guía, corrige faltas y anima el juego.

## Actividad 3: Juego de “pases secretos”

- **Objetivo:** Mejorar la comunicación y passes precisos en equipo.
- **Instrucciones:**
  - Equipos deben pasar el balón entre todos sin que el equipo contrario lo intercepte.
  - El docente da señales para cambiar dirección y ritmo.
- **Organización:** Grupos completos
- **Producto:** Pases acertados y juego en equipo
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Controla ritmo y da pistas para mejorar coordinación.

## Diferenciación:

- Alumnos con más habilidades pueden ser capitanes y guiar equipos.
- Alumnos con dificultades reciben apoyo extra en pases cortos y posiciones defensivas simples.

**Transición:**

**Docente:** "Excelente trabajo defendiendo y atacando. En la próxima sesión haremos un torneo para poner en práctica todo lo aprendido."

**Fase de Cierre**

**Tiempo estimado: 10 minutos**

**Síntesis:**

- Formar un círculo y recordar entre todos las tres reglas más importantes para jugar balonmano.
- Hacer un aplauso grupal para celebrar la participación.

**Reflexión metacognitiva:**

- ¿Qué aprendiste hoy sobre defender a tu equipo?
- ¿Cómo te sentiste jugando en equipo?
- ¿Qué te gustaría mejorar para la próxima vez?

**Retroalimentación:**

**Docente:** Reconoce el esfuerzo, destaca ejemplos de buen juego limpio y da consejos para seguir mejorando.

**Transferencia:**

**Docente:** Invita a pensar en cómo pueden ayudar a sus amigos en otros juegos o en el aula, usando lo que aprendieron sobre trabajo en equipo.

**Tarea o reto:**

**Docente:** "Practiquen contar hasta tres pasos y pasar el balón rápido con alguien en casa para prepararse para el torneo."

**Sesión 4: ¡Gran Torneo de Balonmano para Primer Grado!****Fase de Inicio**

**Tiempo estimado: 10 minutos**

**Propósito de la sesión:**

**Docente:** "Hoy jugaremos un torneo para mostrar todo lo que aprendimos sobre balonmano. Vamos a divertirnos, respetar las reglas y ayudarnos como equipo."

**Activación de conocimientos previos:**

- **Docente:** Repaso rápido de reglas con preguntas al grupo: "¿Cuántos pasos podemos dar con el balón? ¿Cómo lanzamos para anotar?"
- **Estudiantes:** Responden y se preparan para jugar.

### **Motivación y enganche:**

**Docente:** Explica que habrá premios simbólicos por juego limpio, esfuerzo y mejor trabajo en equipo.

### **Contextualización:**

**Docente:** Recuerda que el balonmano es un juego para divertirse y mejorar juntos.

## **Fase de Desarrollo**

### **Tiempo estimado: 100 minutos**

### **Presentación del contenido:**

**Docente:** Divide grupos, repasa roles y da instrucciones claras para los partidos cortos.

### **Actividad 1: Torneo de partidos cortos**

- **Objetivo:** Integrar habilidades de pase, lanzamiento, desplazamiento y defensa en juego real.
- **Instrucciones:**
  - Equipos juegan partidos de 10 minutos con reglas aprendidas.
  - Se enfatiza respeto, trabajo en equipo y diversión.
  - El docente registra comportamientos y desempeño para evaluación.
- **Organización:** Equipos completos
- **Producto:** Partidos jugados con aplicación de habilidades y reglas
- **Tiempo:** 80 minutos (2-3 partidos dependiendo del grupo)
- **Rol del docente:** Árbitro, motivador y observador para retroalimentación.

### **Actividad 2: Celebración y reconocimiento**

- **Objetivo:** Fomentar autoestima y valoración del esfuerzo colectivo.
- **Instrucciones:**
  - Se reúnen para compartir qué les gustó y qué aprendieron.
  - Entrega de diplomas o stickers simbólicos a cada niño.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Autoestima fortalecida y cierre positivo
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Facilita reflexión y celebra logros.

### **Diferenciación:**

- Se asignan roles según fortalezas (líder, defensor, pasador) para que todos participen activamente.
- Se ofrece apoyo verbal y físico a estudiantes que lo requieran durante los partidos.

### **Transición:**

**Docente:** "Ahora que terminamos el torneo, en la próxima clase podremos jugar libremente con todo lo aprendido y seguir mejorando."

### **Fase de Cierre**

**Tiempo estimado: 10 minutos**

### **Síntesis:**

- Cada niño dice una cosa que hizo bien durante el torneo.
- El docente escribe en cartel las palabras "Trabajo en equipo", "Diversión", "Respeto".

### **Reflexión metacognitiva:**

- ¿Qué fue lo más divertido del torneo?
- ¿Qué aprendiste que te hará mejor jugador?
- ¿Cómo te sentiste jugando con tus amigos?

### **Retroalimentación:**

**Docente:** Elogia participación, esfuerzo y actitud positiva, invita a seguir practicando balonmano y otros juegos en casa o con amigos.

### **Transferencia:**

**Docente:** Propone llevar lo aprendido a otros juegos y actividades físicas para mantenerse activos y saludables.

### **Tarea o reto:**

**Docente:** "Invita a sus familias a jugar un partido pequeño de balonmano en casa o en el parque, usando las reglas que aprendieron."

## **Evaluación**

### **Tipo de evaluación:**

- **Diagnóstica:** Sesión 1, durante la activación de conocimientos previos con preguntas y observación inicial de habilidades.
- **Formativa:** Durante todas las sesiones en actividades prácticas, observando la ejecución de pases, lanzamientos, desplazamientos y aplicación de reglas.

- **Sumativa:** Sesión 4, durante el torneo y reflexión final para valorar la integración de habilidades y comportamiento en equipo.

#### **Criterios de evaluación:**

- Realiza pases y recepciones correctamente con ambas manos (objetivo 1).
- Participa activamente en juegos de equipo mostrando colaboración y respeto (objetivo 2).
- Aplica reglas básicas del balonmano durante actividades y juegos (objetivo 3).
- Demuestra control del balón y desplazamiento seguro en la cancha (objetivo 4).

#### **Instrumentos sugeridos:**

- Lista de cotejo para observar habilidades motrices y participación.
- Rúbrica sencilla para evaluar juego limpio y aplicación de reglas.
- Observación directa y notas anecdóticas del docente.
- Autoevaluación guiada con preguntas durante la reflexión.

#### **Evidencias de aprendizaje:**

- Videos o anotaciones de pases y lanzamientos en parejas.
- Registro de participación y desempeño en actividades grupales y juegos.
- Resultados y comportamiento durante el torneo final.
- Respuestas en actividades de reflexión y autoevaluación.