

Dominando el Balonmano: Técnicas y Estrategias para la Educación Física Universitaria

Ciencias de la Educación | Licenciatura en educación física, recreación y deporte | Aprendizaje Basado en Problemas

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte, con el propósito de desarrollar competencias integrales para dirigir clases de balonmano como medio en la educación física. A lo largo de dos sesiones, los estudiantes analizarán y aplicarán los fundamentos técnicos, científicos y metodológicos del balonmano, así como las habilidades básicas y específicas propias de su profesión.

El balonmano se aborda no solo como un deporte, sino como un recurso educativo que promueve el desarrollo físico, táctico y funcional en contextos escolares. Se busca que los futuros profesionales comprendan la clasificación y enseñanza de los elementos técnicos del balonmano, y posteriormente, profundicen en las acciones técnico-tácticas que optimizan su práctica en clases de educación física.

La relevancia de este plan radica en su enfoque práctico y basado en problemas reales, que facilita la integración de conocimientos teóricos con experiencias de campo. Los estudiantes aprenderán a diseñar y conducir sesiones de balonmano que respondan a las necesidades educativas y motrices de diversos grupos, consolidando un fundamento técnico y científico sólido que respalde su desempeño profesional.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar la clasificación y fundamentos técnicos del balonmano para su aplicación en la educación física.
- Aplicar estrategias metodológicas para la enseñanza de los elementos técnicos básicos y específicos del balonmano.
- Evaluar y diseñar acciones técnico-tácticas de balonmano que respondan a contextos educativos reales.
- Integrar conocimientos científicos y de control físico-funcional para optimizar la dirección de clases de balonmano.
- Desarrollar habilidades de pensamiento crítico y resolución de problemas en el ámbito de la enseñanza del balonmano.

Recursos Necesarios

- Balones de balonmano (mínimo 5 para práctica grupal)
- Conos y marcadores para delimitar espacios en cancha (mínimo 10)
- Proyector multimedia y computadora para presentación de videos y diapositivas
- Videos didácticos sobre técnicas y tácticas del balonmano (3-5 minutos cada uno)
- Fichas impresas con problemas situacionales para análisis (1 por estudiante)
- Cancha de balonmano o espacio amplio para práctica física

- Hojas y bolígrafos para toma de notas y elaboración de mapas conceptuales
- Reloj o cronómetro para control de tiempos de actividades

Requisitos Previos

- Conocimientos básicos sobre deportes colectivos y su estructura
- Habilidades motrices generales desarrolladas en educación física previa
- Experiencia mínima en trabajo colaborativo y análisis de casos
- Familiaridad con conceptos básicos de didáctica y aprendizaje activo

Actividades

Sesión 1: Clasificación, Fundamentación y Enseñanza de los Elementos Técnicos del Balonmano

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Introducir a los estudiantes en la clasificación y fundamentos técnicos del balonmano, contextualizando su importancia para la educación física, y activar conocimientos previos para facilitar la integración de nuevos aprendizajes.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Plantea la pregunta detonadora: "¿Cuáles son las características que definen a un deporte colectivo y que particularidades pueden identificar en el balonmano?"
- **Estudiantes:** Discuten en parejas durante 5 minutos y anotan 3 características clave.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un dato curioso: "El balonmano es uno de los deportes más rápidos en acción continua, con un promedio de 60 a 70 pases por partido, lo que exige gran precisión y velocidad mental y física."
- **Estudiantes:** Reflexionan brevemente sobre cómo estas demandas pueden influir en la enseñanza del deporte.

Contextualización:

- **Docente:** Explica cómo conocer la clasificación del balonmano y sus elementos técnicos es fundamental para diseñar clases efectivas que promuevan el desarrollo motor y cognitivo en estudiantes de educación física.
- **Estudiantes:** Relacionan la información con su futura práctica profesional.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Mediante un caso práctico, los estudiantes identificarán y analizarán los elementos técnicos básicos del balonmano, su clasificación y aplicación en la clase de educación física. Se promueve la construcción activa del conocimiento a través de la colaboración y el análisis crítico.

Actividad 1: Análisis de Caso Situacional

- **Objetivo:** Analizar y clasificar los elementos técnicos del balonmano en contexto educativo.
- **Instrucciones:**
 - El docente entrega fichas con un caso real que describe una sesión de balonmano para estudiantes de secundaria.
 - En grupos de 4, los estudiantes leen el caso y extraen los elementos técnicos que se están trabajando.
 - Discuten cómo se clasifican esos elementos y su relevancia para la clase.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Listado clasificado de elementos técnicos con breve justificación escrita.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita la discusión, formula preguntas guía como: "¿Qué técnica es fundamental para la efectividad del pase? ¿Cómo influye la clasificación en la planificación de la sesión?"

Actividad 2: Demostración y práctica guiada de habilidades básicas

- **Objetivo:** Aplicar la enseñanza práctica de los elementos técnicos básicos del balonmano.
- **Instrucciones:**
 - El docente realiza una demostración de pases, recepciones y lanzamientos básicos.
 - Los estudiantes, en parejas, practican las habilidades bajo supervisión, corrigiendo posturas y técnicas.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Ejecución práctica de técnicas con retroalimentación inmediata.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol del docente:** Observa, corrige errores técnicos, plantea preguntas para reflexión: "¿Por qué es importante la posición del cuerpo al recibir el balón?"

Diferenciación:

- Estudiantes avanzados pueden explorar variaciones en técnicas o combinaciones de pases y lanzamientos.
- Estudiantes con dificultades reciben atención individualizada con ejercicios simplificados y apoyo visual.

Transición:

El docente conecta la práctica técnica con la importancia de su fundamentación teórica, preparando a los estudiantes para la próxima sesión donde se abordarán las acciones técnico-tácticas.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Se realiza un mapa mental colectivo en el pizarrón sobre los elementos técnicos y su clasificación, integrando aportes de los estudiantes.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué elementos técnicos del balonmano consideras más esenciales para la enseñanza en educación física y por qué?
- ¿Cómo aplicarías lo aprendido hoy en una clase práctica con estudiantes escolares?

Retroalimentación:

El docente comenta los aportes, enfatiza aciertos y ofrece recomendaciones específicas para reforzar el aprendizaje.

Transferencia y tarea:

Se invita a los estudiantes a observar un partido local de balonmano o video y anotar al menos tres elementos técnicos identificados para discutir en la siguiente sesión.

Sesión 2: Fundamentación y Enseñanza de las Acciones Técnico-Tácticas del Balonmano en la Clase de Educación Física

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Recapitular los elementos técnicos aprendidos y preparar a los estudiantes para abordar las acciones técnico-tácticas, destacando su aplicación en contextos reales de enseñanza.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Solicita que cada estudiante comparta uno de los elementos técnicos identificados en la tarea y cómo lo observó en el video o partido.
- **Estudiantes:** Exponen brevemente sus observaciones en plenaria.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un reto: "¿Cómo podemos combinar las técnicas que aprendimos para construir jugadas efectivas en la clase de educación física?"
- **Estudiantes:** Se motivan para explorar soluciones y estrategias en equipo.

Contextualización:

- **Docente:** Explica la importancia de las acciones técnico-tácticas como base para la formación integral en balonmano y su impacto en la toma de decisiones y control físico-funcional.
- **Estudiantes:** Conectan el conocimiento técnico con la dimensión táctica y pedagógica.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se introduce un problema real que enfrenta un docente al planificar acciones técnico-tácticas para una clase de balonmano. Los estudiantes trabajan en grupos para diseñar soluciones pedagógicas fundamentadas.

Actividad 1: Diseño colaborativo de jugadas técnico-tácticas

- **Objetivo:** Diseñar acciones técnico-tácticas para mejorar la enseñanza en balonmano.
- **Instrucciones:**
 - El docente presenta un problema: "Un grupo de estudiantes tiene dificultad para coordinar la defensa y el ataque en balonmano. ¿Qué acciones técnico-tácticas implementarías para mejorar su desempeño?"
 - En grupos de 4, los estudiantes analizan el problema y diseñan al menos dos jugadas o ejercicios que integren técnica y táctica.
 - Preparan una breve presentación para explicar su propuesta.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Propuesta escrita y explicación oral de las acciones técnico-tácticas diseñadas.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol del docente:** Observa la colaboración, plantea preguntas para profundizar como: "¿Cómo estas acciones favorecen el control físico-funcional? ¿Qué fundamentos científicos respaldan su elección?"

Actividad 2: Simulación práctica y retroalimentación

- **Objetivo:** Aplicar y evaluar las acciones técnico-tácticas diseñadas en una simulación práctica.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo ejecuta la jugada o ejercicio propuesto en la cancha, con participación activa de todos sus miembros.
 - Los demás grupos observan y anotan aspectos a mejorar y fortalezas.

- **Organización:** Grupos de 4, con rol de observadores rotativos.
- **Producto:** Registro de observaciones y autoevaluación grupal.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita la dinámica, provee retroalimentación técnica y metodológica, fomenta la reflexión crítica entre estudiantes.

Diferenciación:

- Estudiantes con mayor facilidad pueden proponer variaciones tácticas avanzadas o fundamentar científicamente sus diseños.
- Estudiantes con dificultades reciben apoyo con ejemplos guiados y acompañamiento individual durante la práctica.

Transición:

El docente vincula la práctica con la importancia del análisis y control físico-funcional para la mejora continua en la enseñanza del balonmano.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Se realiza un resumen grupal con un organizador gráfico en el pizarrón que recoge las acciones técnico-tácticas y sus fundamentos pedagógicos y científicos.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendiste sobre la integración de técnica y táctica en la dirección de clases de balonmano?
- ¿Cómo podrías aplicar las acciones técnico-tácticas en diferentes contextos educativos?

Retroalimentación:

El docente ofrece comentarios personalizados destacando fortalezas y áreas de mejora, incentivando la autoevaluación y coevaluación.

Transferencia y tarea:

Se invita a los estudiantes a diseñar un plan de clase corto de balonmano que integre los elementos técnicos y acciones técnico-tácticas aprendidas, para presentar y discutir en la siguiente oportunidad.

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica al inicio de la sesión 1 con la pregunta detonadora; formativa durante el desarrollo de ambas sesiones mediante observación, análisis de casos y práctica; sumativa al cierre de la sesión 2 con la

presentación de propuestas y reflexiones.

Criterios de evaluación:

- Capacidad para identificar y clasificar correctamente los elementos técnicos del balonmano (Objetivo 1).
- Habilidad para aplicar y demostrar técnicas básicas en la práctica (Objetivo 2).
- Diseño coherente y fundamentado de acciones técnico-tácticas para la enseñanza del balonmano (Objetivo 3).
- Integración de fundamentos científicos y metodológicos en la dirección de clases (Objetivo 4).
- Demostración de pensamiento crítico y resolución de problemas en actividades colaborativas (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos: Lista de cotejo para desempeño técnico, rúbrica para evaluación de propuestas de jugadas, observación directa en prácticas, autoevaluación y coevaluación durante reflexiones.

Evidencias de aprendizaje: Listados clasificados de elementos técnicos, ejecución práctica de habilidades, propuestas escritas y orales de acciones técnico-tácticas, mapas mentales, y reflexiones metacognitivas.