

Handball en Acción: Teoría y Práctica para Jóvenes en Movimiento

Educación Física | Recreación | Aprendizaje Basado en Retos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de media (15-17 años) y tiene como propósito desarrollar competencias teóricas y prácticas en el juego de handball o balonmano. A través de una metodología basada en retos, los jóvenes explorarán las reglas, técnicas y estrategias del handball, vinculando el aprendizaje con situaciones reales y su vida cotidiana. El plan fomenta el trabajo en equipo, el pensamiento crítico y la creatividad para solucionar problemas deportivos y tácticos. Además, se promueve la actividad física saludable y el respeto por las normas y compañeros, preparando a los estudiantes para participar activamente en juegos y competencias escolares o recreativas. Al finalizar, los estudiantes serán capaces de comprender y aplicar los fundamentos del handball, potenciar su condición física y disfrutar el deporte como una forma de recreación social y saludable.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar las reglas fundamentales del handball para comprender su estructura y dinámica de juego.
- Ejecutar técnicas básicas de pase, recepción y lanzamiento propias del handball con precisión y control.
- Diseñar estrategias simples en equipo para enfrentar retos tácticos durante el juego.
- Evaluar el desempeño propio y grupal para mejorar la ejecución técnica y el trabajo colaborativo.
- Argumentar la importancia del handball como práctica recreativa para la salud y la socialización.

Recursos Necesarios

- Balones de handball (mínimo 1 por cada 2 estudiantes, aprox. 10-12 balones)
- Conos para delimitación de espacios y circuitos (20 conos)
- Silbato para el docente
- Marcadores y pizarras blancas para anotaciones y estrategias
- Proyector o pantalla para videos cortos explicativos (opcional)
- Material impreso con reglas básicas y esquema de cancha
- Ropa deportiva cómoda y calzado adecuado para deportes de piso
- Cronómetro o reloj con alarma

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de deportes colectivos y trabajo en equipo.

- Habilidad motriz general: correr, lanzar, atrapar objetos.
- Habilidades previas en juegos de balón (fútbol, baloncesto u otros).
- Actitud positiva hacia la actividad física y disposición para el trabajo en grupo.

Actividades

Sesión 1: Introducción y Fundamentos Básicos del Handball

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 30 minutos

Propósito de la sesión:

Conectar a los estudiantes con su conocimiento previo y motivarlos para descubrir las reglas y fundamentos básicos del handball.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Cuáles deportes colectivos conocen donde se utilice un balón con las manos? ¿Alguien ha jugado o visto balonmano?"
- **Estudiantes:** Responden y comparten experiencias breves.
- **Docente:** Muestra un video de 3 minutos que presenta jugadas espectaculares y la dinámica rápida del handball.

Motivación y enganche:

Docente: "¿Sabían que el handball es uno de los deportes olímpicos más intensos y que se juega en más de 150 países? Hoy empezaremos a descubrir por qué es tan emocionante y cómo pueden ser parte de ese mundo."

Contextualización:

Docente: "El handball no solo es deporte, es un juego que combina velocidad, estrategia y cooperación. Aprenderemos tanto la teoría como la práctica para que puedan jugar y divertirse en sus tiempos libres o en competencias escolares."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 195 minutos

Presentación del contenido:

Introducción a las reglas, posiciones y técnicas básicas de handball mediante actividades interactivas y retos guiados.

Actividad 1: Descubriendo las Reglas y la Cancha

- **Objetivo:** Analizar y comprender las reglas básicas y delimitaciones del juego (objetivo 1).

- **Instrucciones:**

- **Docente:** Divide a los estudiantes en grupos de 4 e entrega un esquema impreso de la cancha y reglas básicas.
- Los grupos leen y discuten qué significa cada regla, luego elaboran una presentación breve para explicar una regla asignada.
- Después, el grupo presenta al resto y el docente complementa con aclaraciones.

- **Organización:** Grupos de 4

- **Producto:** Presentación oral breve y esquema explicado.

- **Tiempo:** 50 minutos

- **Rol docente:** Facilita, aclara dudas, motiva preguntas y asegura comprensión.

Actividad 2: Circuito de Habilidades Básicas

- **Objetivo:** Ejecutar pases, recepciones y lanzamientos básicos con control y coordinación (objetivo 2).

- **Instrucciones:**

- **Docente:** Explica y demuestra técnica correcta para pase corto, recepción y lanzamiento a portería simulada.
- Organiza estaciones para que cada estudiante practique: pase en pareja, recepción en movimiento y tiro a portería con conos delimitando área.
- Los estudiantes rotan cada 15 minutos.

- **Organización:** Parejas y grupos pequeños

- **Producto:** Registro docente de desempeño y autoevaluación rápida.

- **Tiempo:** 90 minutos

- **Rol docente:** Observa, corrige postura, da feedback inmediato y motiva la perseverancia.

Actividad 3: Mini Juego con Retos

- **Objetivo:** Aplicar reglas y técnicas básicas en un juego recreativo (objetivos 1, 2 y 3).

- **Instrucciones:**

- **Docente:** Divide la clase en dos equipos y explica que jugarán un mini partido con reglas simplificadas para reforzar lo aprendido.
- Durante el juego, plantea retos como "sin correr más de tres pasos", o "solo pases con la mano izquierda" para estimular la creatividad y adaptación.
- Al final, se realiza una breve discusión grupal sobre las estrategias usadas y dificultades encontradas.

- **Organización:** Equipos completos

- **Producto:** Juego en equipo y reflexión colectiva.

- **Tiempo:** 55 minutos

- **Rol docente:** Modera el juego, aplica retos, fomenta el trabajo en equipo y guía la reflexión.

Diferenciación

- Estudiantes que terminan antes: Proponen nuevas reglas o retos para el mini juego, promoviendo pensamiento creativo.
- Estudiantes con dificultades: Practican técnicas con apoyo individualizado y acompañamiento con ejercicios más lentos y explicaciones visuales.

Transiciones

Al concluir la explicación de reglas, se transita a la práctica técnica con demostraciones y calibración de habilidades. Luego, de la práctica individual se conecta al juego colectivo para aplicar lo aprendido.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita a los estudiantes que escriban en una tarjeta sus tres aprendizajes clave de la sesión y una pregunta que les gustaría resolver en la próxima.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué técnica me costó más y por qué?
- ¿Cómo puedo mejorar mi trabajo en equipo para jugar mejor?
- ¿Por qué es importante conocer las reglas antes de jugar?

Retroalimentación:

Docente: Lee algunas tarjetas en voz alta, reconoce los avances, responde preguntas y da recomendaciones para continuar mejorando.

Transferencia:

Docente: Explica que en la siguiente sesión se trabajará en tácticas de ataque y defensa para enfrentar nuevos retos en el juego.

Tarea o reto:

Invita a los estudiantes a observar un partido de handball en video o en vivo y anotar qué técnicas y reglas identifican.

Sesión 2: Estrategias de Ataque y Defensa en Handball

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 20 minutos

Propósito de la sesión:

Repasar lo aprendido y presentar el objetivo de desarrollar estrategias tácticas para el juego en equipo.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta abierta: "¿Qué estrategias usaron en el mini juego para atacar o defender? ¿Funcionaron? ¿Por qué?"
- **Estudiantes:** Comparten experiencias y observaciones.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un breve clip de 2 minutos con jugadas tácticas de equipos profesionales y reta a los estudiantes a pensar cómo replicarlas.

Contextualización:

Docente: "Conocer tácticas nos hace mejores jugadores y compañeros. Hoy aprenderemos cómo planificar jugadas para superar a los rivales y defender nuestra portería."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 205 minutos

Presentación del contenido:

Introducción y práctica de tácticas básicas de ataque y defensa, fomentando la creatividad y el trabajo en equipo.

Actividad 1: Taller de Estrategias en Equipo

- **Objetivo:** Diseñar estrategias simples para ataque y defensa (objetivo 3).
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Forma equipos de 5-6 estudiantes y entrega casos de juego (situaciones tácticas) para resolver.
 - Los equipos discuten y diseñan una estrategia para atacar o defender según el caso.
 - Se usan pizarras para ilustrar movimientos y posiciones.
 - Finalmente, presentan su estrategia y reciben retroalimentación grupal.
- **Organización:** Equipos de 5-6
- **Producto:** Estrategia ilustrada y expuesta.
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Rol docente:** Facilita discusión, guía preguntas como "¿Qué roles cumple cada jugador? ¿Cómo anticipan al adversario?"

Actividad 2: Práctica de Juego con Estrategias

- **Objetivo:** Aplicar tácticas diseñadas en situaciones reales de juego (objetivos 2 y 3).
- **Instrucciones:**

- **Docente:** Organiza partidos cortos donde cada equipo debe emplear la estrategia diseñada previamente.
- Durante el juego, el docente detiene para observar y comentar momentos clave, resaltando aciertos y áreas de mejora.

- **Organización:** Equipos completos
- **Producto:** Juego en equipo y análisis posterior.
- **Tiempo:** 110 minutos
- **Rol docente:** Observa, guía, motiva y corrige tácticas en tiempo real.

Actividad 3: Autoevaluación y Coevaluación

- **Objetivo:** Evaluar la participación y desempeño propio y grupal para mejorar (objetivo 4).
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Entrega formatos simples para que estudiantes evalúen su rol y el del equipo en el juego.
 - Se realiza un espacio para compartir observaciones y compromisos de mejora.
- **Organización:** Individual y plenaria
- **Producto:** Formatos de evaluación y compromisos escritos.
- **Tiempo:** 35 minutos
- **Rol docente:** Modera, fomenta respeto y reflexión profunda.

Diferenciación

- Estudiantes avanzados: Proponen variantes tácticas y lideran la presentación de estrategias.
- Estudiantes con dificultades: Reciben apoyo para identificar roles y movimientos, con ejemplos visuales y acompañamiento cercano.

Transiciones

Del diseño teórico de estrategias se pasa a la práctica en juego real, cerrando con reflexión para asentar el aprendizaje.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita a grupos crear un mapa mental colectivo en la pizarra con los conceptos y tácticas aprendidas.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué estrategia fue más efectiva y por qué?
- ¿Cómo influye mi actitud en el trabajo en equipo?
- ¿Qué aprendí sobre la importancia de la defensa y el ataque?

Retroalimentación:

Docente: Da comentarios positivos sobre la creatividad y mejora, y señala aspectos para trabajar en próximas sesiones.

Transferencia:

Docente: Adelanta que en la siguiente sesión se explorará el papel del juego limpio y la recreación saludable en el handball.

Tarea o reto:

Observar y anotar ejemplos de juego limpio en partidos de handball o en otros deportes.

Sesión 3: Juego Limpio y Valores en el Handball

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 20 minutos

Propósito de la sesión:

Introducir la importancia del respeto, la ética y el juego limpio en el deporte.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta detonadora: "¿Qué significa para ustedes el juego limpio? ¿Han vivido o visto situaciones donde no se respetó?"
- **Estudiantes:** Comparten relatos y opiniones.

Motivación y enganche:

Docente: Cuenta una anécdota real de un partido donde el juego limpio cambió el resultado y la percepción de los jugadores.

Contextualización:

Docente: "El deporte es mucho más que ganar, es aprender a respetar, colaborar y crecer como personas. El handball es una oportunidad para practicar estos valores y divertirse sanamente."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 195 minutos

Presentación del contenido:

Actividades vivenciales de reconocimiento y práctica de valores en el deporte y la recreación.

Actividad 1: Role Playing de Situaciones Éticas

- **Objetivo:** Argumentar la importancia del juego limpio y valores deportivos (objetivo 5).
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Prepara tarjetas con situaciones conflictivas comunes en el handball (falta, trampa, falta de respeto).
 - Los grupos representan la situación y proponen soluciones respetuosas y justas.
 - Se discuten en plenaria las mejores prácticas y consecuencias.
- **Organización:** Grupos de 4-5
- **Producto:** Representaciones y conclusiones escritas.
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Rol docente:** Facilita debate, motiva empatía y respeto.

Actividad 2: Juego con Normas de Juego Limpio

- **Objetivo:** Practicar el respeto y la cooperación durante el juego (objetivos 2 y 5).
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Organiza partidos donde cada infracción voluntaria implica una pausa para reflexionar y discutir en equipo cómo mejorar.
 - Promueve que los estudiantes sean árbitros de su propio juego y compañeros.
- **Organización:** Equipos completos
- **Producto:** Juego limpio y actitudes respetuosas evidenciadas.
- **Tiempo:** 110 minutos
- **Rol docente:** Observa, interviene moderadamente y refuerza valores.

Actividad 3: Reflexión Escrita y Compromiso Personal

- **Objetivo:** Evaluar el aprendizaje sobre valores y comprometerse a aplicarlos (objetivo 5).
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Pide redactar un texto corto sobre qué implica para ellos el juego limpio y un compromiso personal para la próxima sesión.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Texto escrito y compromiso firmado.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Lee cuidadosamente, brinda comentarios motivadores.

Diferenciación

- Estudiantes con mayor facilidad: Lideran la reflexión y proponen códigos de conducta para el grupo.
- Estudiantes con dificultades: Reciben apoyo para expresar sus ideas con ejemplos y acompañamiento individual.

Transiciones

De la reflexión ética se pasa a la acción práctica en el juego con normas de respeto, cerrando con compromiso personal.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 25 minutos

Síntesis:

Docente: Realiza un diálogo abierto donde cada estudiante comparte una idea clave y su compromiso para jugar limpio.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo puedo ayudar a que el juego sea justo y divertido para todos?
- ¿Qué aprendí hoy sobre el valor del respeto en el deporte?
- ¿Qué haré diferente en el próximo partido para ser un mejor compañero?

Retroalimentación:

Docente: Reconoce las aportaciones, agradece la honestidad y refuerza el valor de la ética deportiva.

Transferencia:

Docente: Anticipa que en la próxima sesión se trabajarán habilidades avanzadas y preparación para un torneo interno.

Tarea o reto:

Practicar durante la semana al menos un valor aprendido en cualquier actividad deportiva o recreativa.

Sesión 4: Habilidades Avanzadas y Preparación para Competencia

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Repasar aprendizajes y preparar a los estudiantes para aplicar habilidades avanzadas en un entorno de competencia recreativa.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué habilidades dominan más? ¿Cuál quieren mejorar para jugar mejor en el torneo?"
- **Estudiantes:** Comparten y se motivan.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta testimonios breves de jugadores jóvenes que mejoraron su rendimiento con práctica y estrategia.

Contextualización:

Docente: "Estamos cerca de nuestro torneo interno. Hoy trabajaremos con técnicas más complejas para estar listos y disfrutar la competencia."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 205 minutos

Presentación del contenido:

Prácticas técnicas avanzadas y simulaciones de partido con enfoque en precisión, resistencia y toma de decisiones.

Actividad 1: Taller de Técnicas Avanzadas

- **Objetivo:** Ejecutar técnicas avanzadas de pase, drible y lanzamiento (objetivo 2).
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Demuestra y explica técnicas como pase en salto, lanzamiento con giro y fintas de ataque.
 - Los estudiantes practican en parejas y grupos pequeños con supervisión cercana.
 - Se corrigen errores y se promueven repeticiones para mejorar control y precisión.
- **Organización:** Parejas y tríos
- **Producto:** Demostración técnica mejorada.
- **Tiempo:** 90 minutos
- **Rol docente:** Corrige técnica, da feedback personalizado y motiva la perseverancia.

Actividad 2: Simulación de Partido con Estrategias

- **Objetivo:** Aplicar habilidades y estrategias en contexto de juego real (objetivos 2, 3 y 4).
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Organiza partidos con roles rotativos, enfatizando la comunicación y aplicación de tácticas vistas.
 - Introduce desafíos como tiempo límite o situaciones numéricas para promover toma de decisiones rápidas.
- **Organización:** Equipos completos
- **Producto:** Partidos jugados y análisis táctico grupal.
- **Tiempo:** 105 minutos
- **Rol docente:** Observa, corrige en tiempo real, fomenta estrategias y refuerza el fair play.

Diferenciación

- Estudiantes con mayor habilidad: Reciben retos adicionales como liderar jugadas o entrenar pases complejos.
- Estudiantes con dificultades: Practican movimientos básicos con apoyo individual y repiten ejercicios lentos.

Transiciones

De la práctica técnica se conecta al juego real para consolidar habilidades, preparando al grupo para la competencia.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 20 minutos

Síntesis:

Docente: Dirige un círculo de diálogo donde cada estudiante menciona una técnica que mejoró y un reto personal para el torneo.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué técnica me siento más seguro de usar en el torneo?
- ¿Cómo puedo apoyar a mi equipo durante la competencia?
- ¿Qué aprendí hoy que me ayudará a ser mejor jugador?

Retroalimentación:

Docente: Refuerza el progreso individual y colectivo, da consejos para la preparación mental y física.

Transferencia:

Docente: Anuncia que la próxima sesión será el torneo interno, donde pondrán a prueba todo lo aprendido.

Tarea o reto:

Descansar y preparar mentalmente con visualización positiva para la competencia.

Sesión 5: Torneo Interno de Handball

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Preparar al grupo para la competencia recreativa con normas claras y espíritu deportivo.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Repasa brevemente reglas, valores y estrategias con preguntas rápidas y motivación.
- **Estudiantes:** Responden y se preparan mentalmente.

Motivación y enganche:

Docente: Anima con palabras de aliento y explica que el torneo es una oportunidad para demostrar lo aprendido y disfrutar.

Contextualización:

Docente: "Hoy es el día para compartir, competir con respeto y celebrar el deporte y la amistad."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 210 minutos

Presentación del contenido:

Desarrollo del torneo interno con partidos organizados, roles asignados y aplicación de reglas y valores.

Actividad: Torneo por Equipos

- **Objetivo:** Aplicar integralmente técnicas, tácticas y valores en competencia recreativa (todos los objetivos).
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide la clase en equipos equilibrados, explica normas del torneo y asigna roles (jugadores, capitanes, árbitros rotativos).
 - Organiza partidos de 15 minutos, con pausas para retroalimentación y motivación.
 - Fomenta el respeto, la comunicación y el juego limpio en todo momento.
- **Organización:** Equipos completos
- **Producto:** Desarrollo de partidos y vivencia deportiva completa.
- **Tiempo:** 210 minutos
- **Rol docente:** Organiza, arbitra, observa, ofrece retroalimentación y motiva el compañerismo.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

Docente: Realiza ceremonia simbólica de cierre con reconocimiento a todos los participantes y entrega de diplomas o medallas simbólicas.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí de mi participación en el torneo?
- ¿Cómo sentí el trabajo en equipo y el juego limpio?
- ¿Qué puedo mejorar para la próxima vez?

Retroalimentación:

Docente: Elogia el esfuerzo, destaca ejemplos de respeto y técnica, y motiva la continuidad del deporte.

Transferencia:

Docente: Invita a los estudiantes a compartir lo aprendido con familiares o amigos y a seguir practicando.

Tarea o reto:

Reflexionar y escribir un breve diario de su experiencia en el torneo y compromisos futuros.

Sesión 6: Evaluación, Retroalimentación y Proyección del Aprendizaje

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 20 minutos

Propósito de la sesión:

Recapitular el proceso, conectar aprendizajes y preparar la evaluación final.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Solicita una lluvia de ideas sobre lo que más les gustó y lo que fue más desafiante.
- **Estudiantes:** Participan y expresan opiniones.

Motivación y enganche:

Docente: Explica que esta sesión es para valorar lo aprendido y planear cómo seguir creciendo en la práctica del handball.

Contextualización:

Docente: "La evaluación es una herramienta para mejorar y celebrar el camino recorrido, no solo para calificar."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 190 minutos

Presentación del contenido:

Aplicación de instrumentos de evaluación formativa y sumativa, con actividades de reflexión y análisis.

Actividad 1: Prueba Práctica y Teórica

- **Objetivo:** Evaluar comprensión teórica y habilidades prácticas (objetivos 1, 2 y 3).
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Realiza una prueba escrita breve con preguntas sobre reglas y tácticas (30 minutos).
 - Luego, organiza una demostración práctica donde cada estudiante realiza pases, lanzamientos y participa en un juego corto (90 minutos).
- **Organización:** Individual y grupos
- **Producto:** Prueba escrita y desempeño práctico.

- **Rol docente:** Supervisa, anota observaciones y evalúa criterios establecidos.

Actividad 2: Autoevaluación y Coevaluación con Rúbrica

- **Objetivo:** Evaluar el aprendizaje personal y de compañeros para fomentar la auto-mejora (objetivo 4).
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Proporciona rúbricas claras para que estudiantes evalúen su desempeño y el de sus pares en aspectos técnicos, tácticos y actitudinales.
 - Se realiza discusión grupal sobre resultados y áreas a fortalecer.
- **Organización:** Individual y grupos
- **Producto:** Formatos completados y conclusiones.
- **Tiempo:** 70 minutos
- **Rol docente:** Facilita, orienta y modera el diálogo.

Actividad 3: Plan de Mejora Personal

- **Objetivo:** Crear un plan personal para seguir desarrollando habilidades y valores (objetivo 4 y 5).
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Guía a los estudiantes para que identifiquen sus fortalezas y debilidades y escriban metas concretas para continuar su aprendizaje.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Documento escrito con plan de mejora.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Asesora y motiva compromiso genuino.

Diferenciación

- Estudiantes que terminan antes: Elaboran materiales didácticos para explicar conceptos a futuros estudiantes.
- Estudiantes con dificultades: Reciben apoyo para completar pruebas y formular metas con lenguaje simple y ejemplos.

Transiciones

De la evaluación práctica y teórica se pasa a la reflexión y planificación personal, cerrando el ciclo de aprendizaje.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

Docente: Realiza un resumen grupal de los logros y aprendizajes, invitando a celebrar el esfuerzo colectivo.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cuál fue mi mayor avance durante el curso?
- ¿Qué desafíos enfrenté y cómo los superé?
- ¿Cómo aplicaré lo aprendido en mi vida diaria y recreativa?

Retroalimentación:

Docente: Ofrece comentarios finales personalizados, alentando la continuidad del deporte y la recreación saludable.

Transferencia:

Docente: Propone formar un club o grupo de práctica voluntario para seguir jugando handball más allá del aula.

Tarea o reto:

Invitar a un amigo o familiar a practicar handball y compartir lo aprendido.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Sesión 1 - Activación de conocimientos previos para identificar experiencias y conocimientos iniciales.
- **Formativa:** Durante todas las sesiones en actividades prácticas, reflexiones, autoevaluaciones y coevaluaciones.
- **Sumativa:** Sesión 6 - Prueba teórica y práctica, autoevaluación y elaboración del plan de mejora personal.

Criterios de evaluación:

- Comprensión y aplicación correcta de las reglas básicas del handball (Objetivo 1).
- Dominio técnico en pases, recepciones y lanzamientos (Objetivo 2).
- Capacidad para diseñar y aplicar estrategias en equipo (Objetivo 3).
- Participación activa en evaluaciones y reflexión crítica sobre el propio desempeño y del equipo (Objetivo 4).
- Demostración de valores deportivos y juego limpio en todas las actividades (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para habilidades técnicas y tácticas.
- Rúbrica para evaluación de trabajo en equipo, estrategias y valores.
- Observación directa durante actividades prácticas y juegos.
- Portafolio con evidencias: trabajos escritos, autoevaluaciones y compromisos.
- Prueba escrita breve sobre reglas y tácticas.

Evidencias de aprendizaje:

- Presentaciones grupales explicando reglas y estrategias.
- Participación y desempeño en actividades prácticas y juegos.
- Textos escritos de reflexión y compromisos personales.

- Resultados de pruebas teóricas y prácticas.
- Autoevaluaciones y coevaluaciones completadas.

Enriquecimientos

Inicio - Contextualizar

Contextualización para la fase de inicio

El handball, o balonmano, es un deporte dinámico y emocionante que combina rapidez, estrategia y trabajo en equipo, características que se reflejan en muchas situaciones de la vida cotidiana de los jóvenes. En esta etapa de la vida, donde la energía y la interacción social son fundamentales, el handball ofrece una forma divertida y saludable de canalizar esas energías, fortalecer la colaboración y desarrollar habilidades físicas y cognitivas.

Actualmente, el deporte sigue ganando popularidad a nivel mundial y en nuestro país, siendo parte de competencias nacionales e internacionales, e incluso promovido en colegios y comunidades. Además, el handball contribuye al bienestar físico y mental, algo especialmente importante para enfrentar los retos de la adolescencia, como el estrés escolar o la necesidad de pertenencia social.

En esta primera sesión, nos prepararemos para descubrir cómo el handball no solo es un juego, sino también una herramienta para mejorar nuestra condición física, aprender a trabajar en equipo y desarrollar estrategias que podemos aplicar en diferentes áreas de nuestra vida. A través de retos y actividades prácticas, cada estudiante tendrá la oportunidad de vivir la emoción del juego y comprender su importancia desde una perspectiva teórica y aplicada.

Este es un espacio para experimentar, aprender y disfrutar, donde cada desafío será una oportunidad para superarse y para valorar el esfuerzo colectivo. ¡Prepárense para ponerse en movimiento y descubrir todo lo que el handball tiene para ofrecer!

Inicio - Activar

Actividad para Activar Conocimientos Previos: "Mapa Mental Colectivo sobre Handball"

Duración: 8 minutos

Objetivo de la actividad: Conectar y activar los conocimientos previos de los estudiantes sobre el handball, sus reglas básicas, habilidades y conceptos teóricos, para preparar el terreno para el aprendizaje basado en retos.

Instrucciones:

- Dividir el grupo en equipos pequeños de 4 a 5 estudiantes.
- En una pizarra o rotafolio, dibujar un círculo central con la palabra "Handball".
- Cada equipo tendrá 5 minutos para aportar palabras, conceptos, habilidades, reglas o experiencias que asocien con el handball, y el docente irá anotando estas ideas alrededor del círculo central, formando un mapa mental colectivo.
- Luego, en 3 minutos, se realizará una breve puesta en común donde el docente conecta las ideas mencionadas con los objetivos del plan: teoría y práctica del handball.

Justificación y conexión con los objetivos:

- Esta actividad promueve la reflexión individual y colectiva sobre lo que ya saben y creen saber del handball, facilitando una conexión activa con los contenidos teóricos y prácticos que aprenderán.
- El ejercicio favorece la participación activa, la colaboración y el pensamiento crítico, pilares del Aprendizaje Basado en Retos.
- Ayuda al docente a identificar posibles conceptos erróneos o vacíos de conocimiento para abordarlos en las sesiones siguientes.

Inicio - Diagnostico

Evaluación Diagnóstica Inicial para "Handball en Acción"

Duración: 10 minutos

Objetivo de la evaluación: Identificar los conocimientos previos de los estudiantes sobre el handball, sus reglas básicas, habilidades motrices relacionadas y experiencia práctica previa, para orientar mejor el desarrollo de las sesiones.

Instrucciones para el docente

- Realizar la evaluación al inicio de la primera sesión.
- Explicar que es una actividad breve para conocer lo que saben y han practicado del handball.
- Aplicar individualmente las preguntas escritas y observar brevemente algunas habilidades en la actividad práctica rápida.

Parte 1: Preguntas Escritas (5 minutos)

Pregunta	Respuesta esperada / Indicadores
1. ¿Has jugado alguna vez handball o balonmano? Describe brevemente tu experiencia.	Respuesta abierta para conocer experiencia previa.
2. Menciona al menos dos reglas básicas que conozcas del handball.	Ejemplos: no se puede correr con la pelota más de tres pasos, el partido dura dos tiempos, no se puede entrar al área del portero, etc.
3. ¿Qué habilidades crees que son importantes para jugar handball? (ej: rapidez, coordinación, lanzamiento)	Identificar conocimiento sobre habilidades motrices relevantes.
4. ¿Qué posiciones o roles conoces en un equipo de handball?	Conocer si han identificado roles como portero, extremo, pivote, central, lateral.

Parte 2: Actividad Práctica Breve (5 minutos)

- Dividir a los estudiantes en parejas o tríos.

- Solicitar que se pasen la pelota (puede ser balón suave) 3 veces seguidas sin que se caiga, para observar coordinación mano-ojo y manejo básico del balón.
- Invitar a cada estudiante a hacer 3 lanzamientos hacia un objetivo (puede ser un cono o una zona delimitada en la pared) para evaluar precisión y lanzamiento básico.

Indicadores para el docente

- Respuestas escritas que reflejen comprensión básica o experiencia previa.
- Habilidad motriz para manejo y pase de la pelota.
- Capacidad de lanzamiento con cierta precisión.
- Identificación de roles y reglas para planificar actividades posteriores.

Inicio - Rubrica

Rúbrica para Evaluar la Participación y Disposición en la Fase de Inicio

Contexto: Esta rúbrica está diseñada para evaluar la participación y disposición de estudiantes de media (15-17 años) durante la fase de inicio del plan de clase "Handball en Acción: Teoría y Práctica para Jóvenes en Movimiento". La evaluación se centra en aspectos observables que reflejan el compromiso, actitud y preparación para el aprendizaje del handball, alineados con la metodología de Aprendizaje Basado en Retos.

Criterio	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Aceptable (2 puntos)	Insuficiente (1 punto)
Asistencia Puntual	Llega a tiempo o antes del inicio, preparado para la sesión.	Llega justo a tiempo, con todo el material necesario.	Llega con hasta 5 minutos de retraso, material incompleto.	Llega más de 5 minutos tarde o sin material.
Actitud y Disposición	Muestra entusiasmo, interés y motivación constante para participar.	Generalmente muestra buena disposición, con interés en la actividad.	Muestra actitud neutra, participa cuando se le solicita.	Desinteresado, poco colaborativo o negativo frente a la actividad.
Participación Activa	Contribuye proactivamente en las actividades iniciales, haciendo preguntas o aportes.	Participa en las actividades cuando se le invita, con aportes relevantes.	Participa mínimamente, con poca interacción o iniciativa.	No participa a menos que se le insista, sin aportar ideas o preguntas.
Respeto y Trabajo en Equipo	Demuestra respeto hacia compañeros y docente, favoreciendo un ambiente colaborativo.	Generalmente respeta normas y compañeros, con pocas intervenciones negativas.	A veces muestra falta de respeto o dificultad para trabajar en equipo.	No respeta normas, interrumpe o dificulta el trabajo grupal.

Criterio	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Aceptable (2 puntos)	Insuficiente (1 punto)
Preparación Física y Mental	Llega preparado física y mentalmente, con calentamiento previo o actitud enfocada.	Llega con preparación adecuada, listo para iniciar la actividad.	Llega poco preparado, con distracciones o sin realizar calentamiento.	Llega sin preparación, con actitud dispersa o negativa.

Indicaciones para la evaluación: El docente observará durante la fase de inicio (primeros 30-45 minutos de cada sesión) el comportamiento de los estudiantes según los criterios listados, asignando la puntuación correspondiente para cada uno. La suma total permitirá identificar el nivel de participación y disposición, facilitando retroalimentación o ajustes en la metodología para mejorar el involucramiento de los estudiantes.

Desarrollo - Ejemplos

Ejemplos Prácticos y Casos de Estudio para "Handball en Acción: Teoría y Práctica para Jóvenes en Movimiento"

Los siguientes ejemplos prácticos y casos de estudio están diseñados para ser implementados en las 6 sesiones de 4 horas cada una, utilizando la metodología de Aprendizaje Basado en Retos (ABR). Están alineados con los objetivos de aprendizaje de teoría y práctica del handball, y enfocados en estudiantes de media (15-17 años), promoviendo la reflexión, el trabajo en equipo y la aplicación práctica de conocimientos.

Ejemplo Práctico 1: "Desafío de Regla y Técnica"

- **Objetivo:** Comprender y aplicar las reglas básicas del handball y dominar pases y recepciones.
- **Desafío:** En grupos de 5, crear un video corto (5 minutos) explicando una regla específica del handball y demostrar una técnica de pase o recepción correcta. Posteriormente, realizar una mini partida donde deben aplicar esa regla y técnica, evitando faltas.
- **Tiempo:** 1 sesión (4 horas): 1 hora para investigación y preparación, 2 horas para práctica y grabación, 1 hora para mini partido y retroalimentación.
- **Competencias desarrolladas:** trabajo en equipo, comunicación, comprensión teórica y aplicación práctica.

Ejemplo Práctico 2: "Estrategia de Ataque y Defensa"

- **Objetivo:** Aplicar conceptos tácticos básicos para ataque y defensa en situaciones reales de juego.
- **Desafío:** Cada equipo diseña una estrategia de ataque y defensa para un set de juego de 10 minutos. Deben justificar su elección basada en la teoría aprendida y luego ponerla en práctica en un partido controlado. Al final, realizan una sesión de análisis grupal para evaluar fortalezas y áreas de mejora.
- **Tiempo:** 1 sesión (4 horas): 1 hora para diseño de estrategia, 2 horas para partido, 1 hora para análisis y reflexión.
- **Competencias desarrolladas:** pensamiento crítico, toma de decisiones, colaboración y análisis táctico.

Ejemplo Práctico 3: "Plan de Entrenamiento para Mejorar Habilidades"

- **Objetivo:** Desarrollar un plan de entrenamiento personalizado para mejorar habilidades específicas de handball (lanzamiento, dribbling, defensa).
- **Desafío:** En parejas, los estudiantes identifican una habilidad para mejorar, investigan ejercicios adecuados y diseñan un plan de entrenamiento semanal. Luego, practican con sus compañeros y documentan el progreso durante las sesiones siguientes.
- **Tiempo:** Distribuido en varias sesiones: diseño (1 hora), práctica continua (varias sesiones), evaluación de progreso (última sesión).
- **Competencias desarrolladas:** autoevaluación, planificación, responsabilidad y disciplina.

Caso de Estudio 1: "Análisis de un Partido de Handball Real"

- **Objetivo:** Analizar una situación real de juego para entender la aplicación de reglas, tácticas y roles de los jugadores.
- **Desafío:** Se presenta un video corto de un partido juvenil de handball (10-15 minutos). Los estudiantes, en grupos, deben identificar errores, aciertos tácticos, roles y posiciones, y proponer mejoras para el equipo observado. Luego presentan sus conclusiones y discuten en clase.
- **Tiempo:** 1 sesión (4 horas): visualización (30 min), análisis grupal (2 horas), presentación y discusión (1.5 horas).
- **Competencias desarrolladas:** observación crítica, análisis deportivo, comunicación oral y trabajo colaborativo.

Caso de Estudio 2: "Resolviendo un Conflicto en el Juego"

- **Objetivo:** Identificar y resolver conflictos comunes en partidos de handball, aplicando normas y habilidades sociales.
- **Desafío:** Se presenta un escenario escrito o dramatizado donde ocurre un conflicto (ej. falta no sancionada, malentendido entre jugadores o árbitros). Los estudiantes deben, en equipos, discutir cómo resolver la situación utilizando reglas y habilidades de comunicación asertiva. Luego, escenifican la solución propuesta.
- **Tiempo:** 1 sesión (4 horas): lectura y discusión (1.5 horas), preparación de escenificación (1 hora), dramatización y retroalimentación (1.5 horas).
- **Competencias desarrolladas:** resolución de conflictos, aplicación de normas, habilidades sociales y empatía.

Implementación General

Estos ejemplos y casos permiten a los estudiantes abordar retos reales y simulados relacionados con el handball, promoviendo la integración de teoría y práctica. Además, fomentan habilidades transversales como trabajo en equipo, liderazgo y pensamiento crítico, fundamentales para jóvenes en formación.

Desarrollo - Gamificar

Elementos de Gamificación para la Fase de Desarrollo

Para la fase de desarrollo del plan "Handball en Acción: Teoría y Práctica para Jóvenes en Movimiento", se propone incorporar mecánicas de gamificación que motiven a los estudiantes, fomenten la colaboración, la competencia sana y

refuercen los objetivos teóricos y prácticos del handball. Estas mecánicas están diseñadas para ser implementadas a lo largo de las 6 sesiones de 4 horas, dentro del marco del Aprendizaje Basado en Retos.

- **1. Sistema de Puntos y Niveles (Progreso Personal y de Equipo)**

- Los estudiantes y equipos ganan puntos por completar retos teóricos (cuestionarios, debates, análisis de jugadas) y prácticos (habilidades técnicas, tácticas, trabajo en equipo).
- Se establecen niveles o rangos (por ejemplo: Novato, Aprendiz, Jugador, Capitán) que los estudiantes alcanzan al acumular cierta cantidad de puntos.
- Visualización semanal del progreso mediante un tablero físico o digital para fomentar la motivación continua.

- **2. Retos Semanales con Recompensas Simbólicas**

- Cada sesión incluye un desafío específico (ejemplo: dominar un pase, ejecutar una jugada en equipo, explicar una regla compleja).
- Quienes superen el reto obtienen insignias temáticas (digitales o físicas) que reconocen habilidades específicas (p.ej. “Maestro del Pase”, “Defensor Estratégico”).
- Las insignias pueden usarse para desbloquear ventajas en el juego práctico, como elegir posición o iniciar con balón en mini partidos.

- **3. Mini Torneos Internos con Roles Rotativos**

- Organización de partidos cortos entre equipos formados por los estudiantes, donde rotan roles para experimentar diferentes posiciones y responsabilidades.
- El desempeño individual y grupal se evalúa con criterios claros basados en las reglas y técnicas aprendidas, sumando puntos para la clasificación.
- Se promueve la retroalimentación inmediata para reforzar aprendizajes y mejorar estrategias.

- **4. “Desafío del Conocimiento” Interactivo**

- Durante las sesiones teóricas, se implementan quizzes rápidos tipo “game show” con preguntas sobre reglas, historia y tácticas del handball.
- Los estudiantes responden con clics o tarjetas, acumulando puntos que se transfieren al sistema de puntos general.
- Este formato mantiene alta la atención y refuerza la comprensión teórica de manera dinámica.

- **5. Diario de Progreso con Autoevaluación y Feedback entre Pares**

- Cada estudiante mantiene un registro personal de sus logros, retos superados y áreas de mejora.
- Se promueven sesiones de retroalimentación en pareja o pequeño grupo para compartir avances y establecer nuevos objetivos.
- Esta práctica fomenta la reflexión metacognitiva y la responsabilidad sobre el propio aprendizaje.

Estos elementos de gamificación están diseñados para integrarse de forma orgánica en las actividades presenciales, respetando la duración y el enfoque del plan de clase, y asegurando que refuercen los contenidos teóricos y prácticos del handball sin distraer la atención de los estudiantes.

Desarrollo - Evaluar

Herramientas de Evaluación Formativa para "Handball en Acción: Teoría y Práctica para Jóvenes en Movimiento"

Para monitorear el progreso de los estudiantes durante las 6 sesiones (4 horas cada una) de forma rápida, efectiva y alineada con los objetivos teóricos y prácticos del handball, se proponen las siguientes herramientas de evaluación formativa:

- **Checklists de habilidades técnicas**

Durante las prácticas, el docente utiliza listas de verificación para observar y registrar el dominio de habilidades específicas (pases, tiros, dribbling, defensa). Cada habilidad se evalúa con categorías sencillas: "En progreso", "Competente" o "Necesita mejorar".

- *Duración:* 5-10 min al final de cada práctica técnica.
- *Propósito:* Identificar rápidamente qué habilidades necesitan refuerzo.

- **Autoevaluación rápida con rúbrica simplificada**

Al concluir cada sesión, los estudiantes completan una autoevaluación breve basada en una rúbrica con indicadores claros (conocimiento de reglas, aplicación técnica, trabajo en equipo), valorando su propio desempeño como "Básico", "Intermedio" o "Avanzado".

- *Duración:* 5 minutos.
- *Propósito:* Fomentar la reflexión y la autoconciencia sobre su aprendizaje.

- **Mini-quizzes orales en grupo**

Sesión de preguntas rápidas en equipo sobre aspectos teóricos (reglas, posiciones, tácticas básicas) para evaluar comprensión conceptual.

- *Duración:* 5-7 minutos al inicio o final de la sesión.
- *Propósito:* Detectar lagunas en la teoría y promover el aprendizaje colaborativo.

- **Observación y retroalimentación durante juegos reducidos**

En juegos o ejercicios de situación, el docente observa aspectos tácticos y estratégicos y ofrece retroalimentación inmediata y específica para corregir y mejorar.

- *Duración:* Continua durante 20-30 minutos en la práctica.
- *Propósito:* Integrar teoría y práctica con retroalimentación en tiempo real.

- **Diario de aprendizaje breve (escrito o digital)**

Al final de cada sesión, los estudiantes anotan 3 puntos: qué aprendieron, qué les resultó difícil y qué quieren mejorar o explorar.

- *Duración:* 5 minutos.
- *Propósito:* Promover metacognición y facilitar el seguimiento individual del progreso.

Resumen de aplicación según sesiones

Sesión	Herramientas recomendadas	Duración aproximada	Enfoque
1-2	Mini-quiz teórico, checklist de habilidades básicas, diario de aprendizaje	15-20 min por sesión	Fundamentos teóricos y habilidades iniciales
3-4	Checklist avanzado, observación en juegos reducidos, autoevaluación	20-30 min por sesión	Perfeccionamiento técnico y táctico
5-6	Observación con retroalimentación, autoevaluación, diario de aprendizaje	20-30 min por sesión	Integración práctica y estrategia

Estas herramientas permiten un seguimiento dinámico y cercano al desarrollo de competencias teóricas y prácticas en handball, fomentando la participación activa y la reflexión crítica propia de estudiantes entre 15 y 17 años.

Desarrollo - Tareas

Tareas Estructuradas para la Fase de Desarrollo

En esta fase, los estudiantes se enfrentarán a retos prácticos y teóricos que les permitirán interiorizar y aplicar conocimientos sobre el handball. Cada tarea está diseñada para promover la colaboración, el pensamiento crítico y la aplicación práctica, alineadas con la metodología de Aprendizaje Basado en Retos.

Tarea	Instrucciones	Tiempo Estimado	Producto Esperado	Objetivo Conectado
1. Diagnóstico del Juego y Análisis de Roles	• Formar grupos de 4-5 estudiantes. • Observar un video corto de un partido de handball (proporcionado por el docente). • Identificar y describir los diferentes roles y posiciones en el juego (portero, extremo, pivote, central, lateral). • Discutir en grupo cómo cada rol contribuye a la dinámica del equipo. • Presentar un esquema gráfico simple que muestre las posiciones y funciones.	1 hora	Esquema gráfico y breve presentación grupal (5 minutos)	Comprender la teoría básica del handball y los roles en el equipo

2. Práctica de Técnicas Básicas Individuales	• En parejas, practicar pases, recepciones y lanzamientos básicos. • Rotar para probar diferentes tipos de pases (corto, largo, picado) y lanzamientos (de pie, en salto). • Registrar en una hoja personal los desafíos encontrados y estrategias para mejorar.	2 horas	Registro escrito de desafíos y estrategias personales	Desarrollar habilidades técnicas básicas del handball
3. Construcción de Estrategias Ofensivas y Defensivas	• En grupos, diseñar una estrategia ofensiva y una defensiva para un mini partido. • Utilizar material gráfico (cartulinas, marcadores) para representar movimientos y posiciones. • Presentar la estrategia al resto de la clase, explicando cómo se aplicaría en el juego real.	1.5 horas	Mapa estratégico visual y explicación oral grupal	Aplicar conceptos tácticos en el juego
4. Simulación de Partidos con Retroalimentación	• Organizar partidos cortos (2 tiempos de 10 minutos) entre grupos. • Aplicar las técnicas y estrategias desarrolladas en tareas anteriores. • Observar y anotar comportamientos efectivos y áreas de mejora. • En grupo, discutir la experiencia y elaborar una lista de aprendizajes clave.	3 horas	Lista grupal de aprendizajes y mejoras	Integrar teoría y práctica en situaciones reales de juego

5. Creación de un Código de Buenas Prácticas y Fair Play	• En grupos, reflexionar sobre la importancia del respeto, la comunicación y el juego limpio en handball. • Redactar un código de buenas prácticas para el equipo y los partidos. • Presentar el código mediante carteles creativos que se puedan usar durante el curso.	1 hora	Código de buenas prácticas en formato cartel grupal	Fomentar valores y ética deportiva en el juego
--	--	--------	---	--

Desarrollo - Rubrica

Rúbrica para Evaluar el Proceso de Aprendizaje en "Handball en Acción: Teoría y Práctica para Jóvenes en Movimiento"

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Satisfactorio (2)	Insuficiente (1)
Comprensión Teórica del Handball Conocimiento de reglas, historia y fundamentos del juego	Demuestra comprensión completa y precisa de las reglas, historia y fundamentos; explica con claridad y responde preguntas con confianza.	Muestra buen conocimiento de las reglas y fundamentos; responde correctamente a la mayoría de preguntas.	Entiende los conceptos básicos pero con algunas confusiones o lagunas en detalles importantes.	Muestra dificultad para explicar o recordar las reglas y fundamentos del handball.
Habilidades Técnicas en la Práctica Dominio de pases, dribles, lanzamientos y desplazamientos	Ejecuta con precisión y fluidez todas las habilidades técnicas; adapta técnicas según situación de juego.	Realiza correctamente la mayoría de habilidades técnicas con buena coordinación.	Ejecuta habilidades básicas pero con falta de coordinación o precisión en algunas ocasiones.	Presenta dificultades constantes para realizar habilidades técnicas básicas.
Trabajo en Equipo y Comunicación Colaboración, roles y comunicación durante el juego	Participa activamente, se comunica eficazmente y asume roles con responsabilidad para el beneficio del equipo.	Colabora bien con compañeros y responde adecuadamente a las indicaciones.	Participa pero con comunicación limitada y ocasionalmente muestra poco compromiso en el equipo.	Participación mínima o negativa, falta de comunicación y compromiso con el equipo.

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Satisfactorio (2)	Insuficiente (1)
Resolución de Retos y Aplicación Práctica Capacidad para enfrentar y superar retos planteados en sesiones	Propone soluciones creativas y efectivas, adapta estrategias y supera retos con autonomía.	Supera retos con apoyo y aplica estrategias adecuadas para resolver problemas.	Intenta resolver retos pero con dificultades y soluciones poco efectivas.	No logra superar retos planteados o depende totalmente de la guía externa.
Actitud y Compromiso Interés, puntualidad, esfuerzo y respeto durante las sesiones	Muestra entusiasmo constante, cumple con puntualidad y normas, y mantiene actitud positiva ante desafíos.	Generalmente comprometido, respetuoso y puntual con buena actitud.	Actitud variable, con algunos momentos de desinterés o falta de respeto.	Actitud negativa, falta de respeto o desinterés persistente en las actividades.

Indicaciones para el docente: Evaluar a los estudiantes durante las distintas fases del plan, integrando observaciones en práctica y actividades teóricas. Usar esta rúbrica para retroalimentar y guiar el progreso hacia los objetivos, fomentando la autoevaluación y reflexión continua.

Cierre - Sintetizar

Actividad de Síntesis para la Fase de Cierre: "Desafío Final: Mini Torneo y Debate Estratégico"

Objetivo: Consolidar los aprendizajes teóricos y prácticos sobre el handball, promoviendo la reflexión crítica sobre las habilidades técnicas, tácticas y reglamentarias, y evaluar el logro de los objetivos del plan.

Duración: 3 horas (parte de la última sesión de 4 horas)

- **Materiales:** Balones de handball, conos para delimitación de cancha, silbato, pizarra y marcadores, hojas para anotaciones.
- **Participantes:** Estudiantes divididos en equipos de 5-7 jugadores (según tamaño del grupo).

Desarrollo de la Actividad

Fase	Descripción	Duración
1. Organización y recordatorio	• Dividir a los estudiantes en equipos equilibrados. • Revisar brevemente reglas clave y técnicas aprendidas. • Asignar roles (jugadores, árbitros rotativos).	20 minutos
2. Mini torneo de handball	• Realizar partidos cortos (2 tiempos de 10 minutos) entre los equipos. • Enfocarse en aplicar técnicas de pase, dribbling, tiro y defensa. • Los árbitros observan cumplimiento de reglas y comportamiento.	1 hora 40 minutos

3. Debate estratégico y reflexión grupal	• Reunir a los equipos para compartir experiencias durante el torneo. • Guiar preguntas: ¿Qué técnicas funcionaron mejor?, ¿Qué errores cometieron?, ¿Cómo mejoraron el trabajo en equipo?, ¿Qué reglas tuvieron más dificultad? • Registrar aprendizajes y conclusiones en la pizarra.	1 hora
4. Cierre y autoevaluación	• Cada estudiante completa una breve autoevaluación sobre sus habilidades y conocimientos adquiridos. • Docente sintetiza el progreso del grupo y refuerza los conceptos clave.	20 minutos

Justificación

Esta actividad integra la teoría y la práctica de forma dinámica y desafiante, alineada con la metodología de Aprendizaje Basado en Retos. El mini torneo permite aplicar habilidades técnicas y reglamentarias en contexto real, mientras que el debate y la reflexión favorecen el pensamiento crítico y el aprendizaje metacognitivo. La autoevaluación promueve la responsabilidad y el reconocimiento del propio progreso, asegurando la consolidación de los objetivos del plan.

Cierre - Reflexionar

Preguntas de Reflexión Metacognitiva para el Cierre

- ¿Cuál consideras que fue el aspecto teórico más importante que aprendiste sobre el handball y por qué?
- ¿Cómo aplicaste las estrategias aprendidas en las sesiones prácticas para mejorar tu desempeño en el juego?
- ¿Qué habilidades técnicas o tácticas del handball te parecieron más desafiantes y cómo las enfrentaste?
- ¿De qué manera el trabajo en equipo influyó en los resultados de tus partidos y en tu aprendizaje?
- ¿Cómo podrías utilizar las habilidades y conocimientos adquiridos en handball en otras áreas de tu vida o deportes?
- ¿Qué técnicas o conceptos te gustaría seguir practicando o profundizando después de estas sesiones?
- ¿Qué estrategias personales usaste para superar las dificultades durante las prácticas y cómo te ayudaron?
- ¿Cómo cambió tu percepción sobre el handball desde la primera sesión hasta la última?

Actividades de Reflexión Metacognitiva para el Cierre

- **Diario de Aprendizaje:** Cada estudiante escribe un breve texto donde resuma lo que aprendió teórica y prácticamente, los retos que enfrentó y cómo los superó.
- **Discusión Grupal Guiada:** En grupos pequeños, los estudiantes comentan sus respuestas a las preguntas de reflexión, compartiendo experiencias y aprendizajes, y luego exponen las conclusiones al grupo completo.
- **Mapa Conceptual Personal:** Los estudiantes crean un mapa conceptual individual que integre los conceptos teóricos y prácticos del handball aprendidos durante las sesiones.
- **Autoevaluación con Rúbrica:** Proporcionar una rúbrica sencilla para que los estudiantes evalúen su participación, comprensión teórica y desempeño práctico, reflexionando sobre áreas de mejora.

- **Plan de Acción Personal:** Cada estudiante diseña un breve plan con metas específicas para continuar practicando y mejorando sus habilidades en handball tras finalizar el curso.
- **Presentación de Aprendizajes Clave:** En parejas o tríos, los estudiantes preparan una breve presentación o cartel donde expliquen los conceptos y habilidades más importantes que aprendieron.

Cierre - Retroalimentar

Estrategias de Retroalimentación para el Cierre del Plan "Handball en Acción"

Para cerrar cada sesión del plan de clase, es fundamental ofrecer a los estudiantes retroalimentación que sea constructiva, específica y motivadora, orientada a reforzar tanto los conocimientos teóricos como las habilidades prácticas del handball. Estas estrategias promueven la reflexión sobre su propio aprendizaje y el trabajo en equipo, alineándose con la metodología de Aprendizaje Basado en Retos y la edad de los estudiantes (15-17 años).

• Ronda de Reflexión Guiada

- Al final de cada sesión, realizar una breve ronda donde cada estudiante comparta un logro personal y un aspecto a mejorar en relación con la teoría y la práctica del handball.
- El docente guía con preguntas específicas, por ejemplo: "¿Qué técnica aprendiste hoy que te resultó más útil?" o "¿Qué crees que puedes hacer mejor en el próximo partido?"
- Esta estrategia refuerza la autoconciencia y la autoevaluación.

• Feedback Individualizado con Enfoque en Fortalezas y Oportunidades de Mejora

- Durante y al final de la sesión, el docente ofrece comentarios directos a cada estudiante, destacando habilidades específicas demostradas (pases, defensa, comprensión táctica) y sugiriendo mejoras concretas.
- Ejemplo: "Has mejorado mucho en la precisión de tus pases, ahora intenta acelerar tu toma de decisiones para aprovechar mejor las oportunidades en el juego."
- Se utiliza un lenguaje positivo y motivador para fomentar la confianza.

• Evaluación entre Pares con Guía Estructurada

- Los estudiantes se organizan en parejas o pequeños grupos para intercambiar observaciones constructivas sobre el desempeño práctico observado durante la sesión.
- El docente proporciona una guía con criterios claros basados en los objetivos de aprendizaje (ej. control del balón, trabajo en equipo, aplicación de reglas).
- Esta estrategia potencia la responsabilidad compartida y el aprendizaje colaborativo.

• Resumen Visual Colectivo

- Al finalizar la sesión, el grupo crea un mural o cartel donde se anotan los puntos clave aprendidos y los retos para la próxima sesión, tanto teóricos como prácticos.
- El docente revisa y complementa la información, asegurando que se reflejen los objetivos de aprendizaje.
- Esta herramienta permite consolidar el conocimiento y visualizar el progreso grupal.

• Autoevaluación con Rubrica Simplificada

- Los estudiantes completan una breve autoevaluación con criterios sencillos relacionados con la teoría y la práctica (por ejemplo, comprensión de reglas, ejecución de técnicas básicas).
- El docente revisa estas autoevaluaciones para identificar áreas comunes de dificultad y ajustar futuras sesiones.
- Favorece la capacidad crítica y la metacognición.

Implementar estas estrategias a lo largo de las 6 sesiones de 4 horas permitirá un acompañamiento constante y efectivo, promoviendo que los estudiantes consoliden sus aprendizajes y se motiven a superar los retos planteados en el juego del handball.

Cierre - Rubrica

Rúbrica para Evaluación Final: "Handball en Acción: Teoría y Práctica para Jóvenes en Movimiento"

Esta rúbrica está diseñada para evaluar de manera integral tanto la comprensión teórica como las habilidades prácticas en handball, alineada con los objetivos de aprendizaje del plan de clase para estudiantes de 15 a 17 años.

Criterio	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Satisfactorio (2 puntos)	Insuficiente (1 punto)
Conocimiento Teórico del Handball	Demuestra comprensión profunda de las reglas, historia y estrategias del handball. Explica conceptos con claridad y precisión.	Muestra buen conocimiento de reglas y estrategias, con pocas imprecisiones menores.	Conoce los aspectos básicos pero presenta confusión en algunos conceptos teóricos importantes.	Presenta comprensión limitada o incorrecta de los contenidos teóricos fundamentales.
Habilidad Técnica en la Práctica	Ejecuta destrezas técnicas (pases, lanzamientos, dribbling) con alta precisión y control constante durante el juego.	Realiza las habilidades técnicas adecuadamente, con algunos errores que no afectan significativamente el juego.	Ejecuta las técnicas con dificultad y falta de control en varias ocasiones.	No logra realizar las destrezas técnicas básicas o las ejecuta incorrectamente de manera persistente.
Aplicación de Estrategias en Juego	Identifica y aplica efectivamente tácticas ofensivas y defensivas, adaptándose a diferentes situaciones del juego.	Aplica estrategias básicas durante el juego con alguna orientación, aunque con margen de mejora.	Reconoce algunas estrategias pero tiene dificultad para aplicarlas en situaciones reales de juego.	No aplica estrategias o tácticas durante la práctica, mostrando desconexión con el juego.

Criterio	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Satisfactorio (2 puntos)	Insuficiente (1 punto)
Trabajo en Equipo y Comunicación	Colabora activamente, comunica de forma clara y positiva, fomentando un ambiente de juego cooperativo.	Participa en equipo y se comunica, aunque de forma ocasional o con limitaciones.	Muestra participación limitada y comunicación poco efectiva durante el juego.	No colabora ni se comunica adecuadamente, afectando la dinámica del equipo.
Actitud y Respeto hacia las Normas	Muestra actitud positiva, respeta reglas, árbitros y compañeros en todo momento.	Generalmente respeta normas y compañeros, con mínimos desacuerdos manejados adecuadamente.	A veces incumple normas o muestra actitudes pasivas frente a conflictos.	Presenta actitudes negativas, incumple reglas o no respeta a árbitros y compañeros.

Instrucciones para el docente: Asigne una puntuación de 1 a 4 en cada criterio basado en la observación directa durante las sesiones prácticas y en evaluaciones escritas o orales sobre la teoría. La suma máxima es 20 puntos. Use los resultados para retroalimentar y orientar mejoras individuales y grupales.

Recomendaciones - Competencias

1. Competencias Cognitivas

Para estudiantes de 15-17 años, el tema del handball permite desarrollar competencias cognitivas como el pensamiento crítico, la resolución de problemas y la creatividad, integrando teoría y práctica con un enfoque activo y reflexivo.

- **Pensamiento Crítico:** Al analizar las reglas y posiciones, los estudiantes deben evaluar y justificar sus comprensiones y decisiones durante el juego.
- **Resolución de Problemas:** En las actividades prácticas, como el circuito de habilidades y retos de juego, los estudiantes enfrentan situaciones para aplicar tácticas y estrategias en tiempo real.
- **Creatividad:** Durante la planificación de jugadas o pequeñas competencias, pueden inventar estrategias innovadoras para superar a sus adversarios.

Modificaciones específicas a actividades existentes:

- En *Actividad 1: Descubriendo las Reglas y la Cancha*, además de presentar una regla, cada grupo planteará un ejemplo o caso hipotético donde la regla se pueda aplicar, promoviendo el análisis crítico y la comprensión profunda.
- Incluir un mini-desafío durante el *Circuito de Habilidades Básicas* donde los estudiantes deban resolver un problema táctico, como cambiar la posición o tipo de pase para superar una "defensa imaginaria" planteada por el docente.

- Incorporar breves debates o reflexiones grupales sobre decisiones tácticas tomadas durante el juego, para que los estudiantes evalúen y propongan mejoras creativas.

Técnicas de facilitación para el docente:

- Utilizar preguntas abiertas para promover la reflexión ("¿Qué pasaría si...?", "¿Cómo podríamos hacer para...?").
- Fomentar la coevaluación entre pares para que los estudiantes den retroalimentación constructiva.
- Incorporar herramientas digitales simples (como apps para crear esquemas o videos cortos) para que los estudiantes presenten sus explicaciones, desarrollando habilidades digitales.

2. Competencias Interpersonales

El handball es un deporte colectivo que naturalmente potencia la colaboración, comunicación y conciencia socioemocional, competencias clave para jóvenes en etapa media.

- **Colaboración:** Trabajar en grupos para analizar reglas y practicar habilidades requiere coordinación y apoyo mutuo.
- **Comunicación:** Expresar ideas en presentaciones y durante el juego mejora la claridad y efectividad de la comunicación interpersonal.
- **Conciencia Socioemocional:** Manejar emociones al competir, respetar turnos y escuchar a los compañeros fortalece la empatía y autocontrol.

Estrategias de trabajo colaborativo:

- Asignar roles rotativos dentro de los grupos (líder de discusión, anotador, portavoz, árbitro) para promover responsabilidad y equidad.
- Fomentar la co-construcción del conocimiento mediante la elaboración conjunta de presentaciones y estrategias de juego.
- Incluir momentos para que los estudiantes expresen cómo se sienten durante las actividades, promoviendo la regulación emocional.

Puntos de reflexión adaptados al nivel:

- "¿Cómo nos ayudamos entre compañeros para entender mejor las reglas?"
- "¿Qué sentimientos experimenté al jugar en equipo y cómo los gestioné?"
- "¿Cómo podemos comunicarnos mejor durante el partido para mejorar el desempeño grupal?"

3. Actitudes y Valores

El desarrollo de actitudes como la responsabilidad, resiliencia y mentalidad de crecimiento es vital en la formación de jóvenes que afrontan desafíos deportivos y personales.

- **Responsabilidad:** Asumir el compromiso con el equipo y el aprendizaje de las reglas y técnicas.
- **Resiliencia:** Aprender a manejar errores y frustraciones durante la práctica y competencia.
- **Mentalidad de Crecimiento:** Ver las dificultades como oportunidades para mejorar y aprender.

- **Adaptabilidad:** Ajustar tácticas y actitudes ante situaciones cambiantes en el juego.

Momentos específicos para desarrollo:

- Al inicio de cada sesión, dedicar 5-10 minutos para que los estudiantes reflexionen sobre una experiencia reciente durante la clase, enfocándose en cómo enfrentaron un reto o error.
- Al finalizar cada sesión, realizar un círculo de diálogo donde cada estudiante comparta un aprendizaje o valor desarrollado.
- Incluir breves actividades de autoevaluación y metacognición sobre su desempeño y actitud durante la actividad práctica.

Preguntas de reflexión o actividades breves:

- "¿Qué hice hoy para apoyar a mi equipo y qué puedo mejorar?"
- "¿Cómo reaccioné ante un error o dificultad en el juego?"
- "¿Qué aprendí sobre mí mismo cuando intenté una nueva técnica o estrategia?"
- Actividad: Escribir en una hoja rápida una meta personal para mejorar en la siguiente sesión, enfocada en actitud o habilidad.