

# Guardianes del Pase: iniciación colaborativa al balonmano

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Colaborativo

## Descripción

Este plan introduce a estudiantes de primaria, entre 6 y 11 años, en los fundamentos básicos del balonmano mediante juegos, retos motores y trabajo colaborativo. Durante dos sesiones de 120 minutos, los estudiantes aprenderán a sostener y controlar el balón, realizar pases y recepciones, desplazarse con seguridad, lanzar hacia un objetivo y respetar reglas sencillas del juego.

La propuesta utiliza grupos pequeños de tres o cuatro integrantes, con roles rotativos como lanzador, receptor, observador y animador. De esta manera, cada estudiante participa activamente y comprende que el éxito del equipo depende de la responsabilidad de todos. Las actividades están diseñadas para que los niños aprendan haciendo, probando, ayudando a sus compañeros y tomando decisiones simples.

El balonmano se relaciona con situaciones cotidianas como jugar en el parque, compartir materiales, respetar turnos y resolver retos junto con otras personas. También favorece la coordinación, el equilibrio, la orientación espacial, la comunicación y la convivencia. Las reglas se presentan de manera gradual y adaptada a la edad, priorizando la seguridad, la diversión y el respeto por los demás antes que la competencia.

## Objetivos de Aprendizaje

- **Reconocer** y aplicar la forma básica de sostener, transportar y controlar un balón de balonmano durante juegos motores.
- **Ejecutar** pases de pecho y recepciones con ambas manos, ajustando la dirección y la fuerza de acuerdo con la distancia.
- **Coordinar** desplazamientos, cambios de dirección y lanzamientos hacia objetivos seguros.
- **Participar** en juegos colaborativos respetando turnos, reglas sencillas, roles y normas de seguridad.
- **Explicar** cómo la comunicación y la ayuda entre compañeros favorecen el logro de una meta común.

## Recursos Necesarios

- 12 a 16 balones blandos o de espuma, preferiblemente de tamaño adecuado para las manos de los niños.
- 16 conos o marcas de piso, 8 aros, 4 cuerdas y 4 bancos bajos o líneas señalizadas.
- 4 porterías pequeñas o dos porterías reglamentarias adaptadas; también pueden utilizarse dos zonas marcadas con conos.
- Chalecos o cintas de cuatro colores para formar equipos.
- Tarjetas impresas con dibujos de pase, recepción, lanzamiento, desplazamiento y normas de seguridad.
- 4 carteles de roles: lanzador, receptor, observador y animador.

- 4 listas de cotejo, lápices, hojas de autoevaluación con símbolos y cinta adhesiva.
- Silbato, cronómetro o temporizador digital, altavoz y música infantil para la activación.
- Video breve sin sonido o demostración del docente sobre un pase y un lanzamiento; puede utilizarse una tableta o computador.
- Botellas de agua, botiquín básico y espacio deportivo despejado.

## Requisitos Previos

- Reconocer partes del cuerpo y seguir instrucciones de seguridad como detenerse ante una señal.
- Realizar desplazamientos básicos: caminar, trotar, detenerse y cambiar de dirección.
- Haber practicado previamente juegos de lanzar, atrapar y compartir materiales.
- Comprender normas básicas de convivencia: respetar turnos, escuchar y cuidar a los compañeros.
- Identificar derecha e izquierda de manera funcional, aunque se permitirán demostraciones visuales.
- Conocer que no se debe empujar, golpear el balón contra otra persona ni invadir una zona sin autorización.

## Actividades

### Sesión 1: Conocemos el balón y aprendemos a pasarlo

#### Fase de Inicio

**Tiempo estimado:** 10 minutos

#### Propósito de la sesión

**Docente:** Explica: “Hoy comenzaremos a conocer el balonmano. Aprenderemos a cuidar el balón, pasarlo a un compañero y recibirlo con seguridad. Nuestro equipo avanzará cuando todos ayudemos”. Se recuerda que el objetivo es aprender y colaborar, no lanzar fuerte ni ganar a cualquier precio.

#### Activación de conocimientos previos

**Actividad: El balón viajero, 4 minutos.** Los estudiantes forman un círculo. El docente entrega un balón y pregunta: “¿Qué partes de nuestro cuerpo usamos para lanzar y recibir?”. Cada niño dice una respuesta breve mientras pasa el balón suavemente al compañero de la derecha. Después, el docente pregunta: “¿Qué debemos hacer para que el compañero pueda recibirlo?”. Se esperan respuestas como mirar, avisar, lanzar suave y usar las dos manos.

#### Motivación y enganche

**Reto del equipo explorador, 3 minutos.** El docente muestra un pase de pecho y dice: “En balonmano, el balón puede viajar rápidamente de una persona a otra. ¿Podremos lograr diez pases seguidos sin que caiga?”. Los estudiantes observan y realizan una imitación sin balón.

## Contextualización

**Docente:** Relaciona el contenido con compartir una pelota en el recreo, entregar un objeto a un compañero o trabajar en equipo. **Estudiantes:** mencionan una situación en la que necesitaron avisar, esperar o ayudar para lograr algo juntos. Se forman equipos de cuatro con chalecos de colores.

## Fase de Desarrollo

**Tiempo estimado:** 105 minutos

### Presentación colaborativa del contenido: “Miro, pruebo y enseño”

**Tiempo: 15 minutos. Organización: grupos de cuatro.** El docente muestra lentamente cómo sostener el balón con las dos manos, flexionar ligeramente los codos, mirar al compañero y realizar un pase de pecho empujando el balón hacia adelante. También demuestra la recepción: manos abiertas, dedos separados, brazos que acompañan el balón y mirada fija.

- El docente entrega a cada grupo una tarjeta con un dibujo de pase o recepción.
- Cada equipo observa la demostración y menciona dos detalles importantes.
- Todos practican el gesto sin balón y después con balón, a corta distancia.
- El observador del grupo dice una frase positiva: “Te vi mirar antes de pasar” o “Recibiste con las dos manos”.

**Preguntas guía:** “¿Por qué miramos antes de pasar?”, “¿Qué ocurre si lanzamos demasiado fuerte?”, “¿Cómo mostramos al compañero que estamos listos?”.

### Actividad 1: Estaciones de control y recepción

**Objetivo específico:** Reconocer y aplicar la forma básica de controlar el balón y ejecutar recepciones seguras.

**Tiempo: 35 minutos. Organización: grupos de cuatro, rotando cada 8 minutos aproximadamente.**

- **Estación 1, abrazo al balón:** cada estudiante recibe, detiene y sostiene el balón con dos manos; luego lo pasa al compañero.
- **Estación 2, pase por las ventanas:** dos estudiantes se colocan frente a frente y pasan el balón por un aro sostenido por los otros compañeros.
- **Estación 3, camino de conos:** un estudiante camina entre conos llevando el balón con dos manos y, al llegar al final, pasa a quien espera.
- **Estación 4, pase y nombre:** antes de pasar, el estudiante dice el nombre del receptor; el receptor responde “¡listo!”.

**Docente:** Organiza el espacio, controla que haya distancia entre equipos y pregunta: “¿Dónde miras?”, “¿Tus manos están preparadas?”, “¿Qué puedes cambiar para que el pase llegue mejor?”. **Producto:** cada equipo completa las cuatro estaciones y el observador registra con una marca si hubo mirada, pase suave y recepción con dos manos.

### Actividad 2: Diez pases para avanzar

**Objetivos específicos:** Ejecutar pases y recepciones; explicar cómo la comunicación ayuda al equipo.

**Tiempo: 30 minutos. Organización: grupos de cuatro.**

- Los jugadores se distribuyen dentro de un cuadrado marcado con conos.
- El docente dice: “El reto es lograr diez pases seguidos. No corremos con el balón ni se lo quitamos a otro equipo”.
- El pasador mira, nombra al receptor y realiza un pase de pecho.
- El receptor muestra las manos, recibe y busca a otro compañero.
- Si el balón cae, el equipo no queda eliminado: lo recoge, cuenta qué ocurrió y vuelve a comenzar.
- Cada cuatro minutos cambian los roles: pasador inicial, receptor, observador y animador.

**Docente:** Observa la participación de todos y detiene el juego si alguien queda aislado. Pregunta: “¿Quién aún no recibió?”, “¿Cómo pueden colocarse para verse mejor?”, “¿Qué palabra de ánimo pueden usar?”. **Evidencia:** registro del número de pases y una frase del equipo sobre la estrategia que utilizó.

### **Actividad 3: Pases a la isla segura**

**Objetivos específicos:** Coordinar desplazamientos y pases ajustando fuerza y dirección.

**Tiempo: 25 minutos. Organización: grupos de cuatro.**

- Se colocan tres aros como “islas” a diferentes distancias.
- Un estudiante se ubica en una isla y los demás se desplazan caminando por el espacio.
- Al escuchar “¡isla!”, el estudiante con balón debe pasar a quien esté dentro del aro.
- Después de recibir, el jugador devuelve el pase y cambia de lugar con un compañero.
- En la segunda ronda, el docente permite trotar suavemente, sin empujar ni cruzarse por delante de otro grupo.

**Docente:** Indica que la fuerza debe cambiar según la distancia. Pregunta: “¿Necesitas lanzar igual de fuerte a una isla cercana y a una lejana?”. **Evidencia:** los estudiantes ajustan su pase y llegan a la zona indicada manteniendo el control.

### **Diferenciación y transiciones**

Quienes necesitan apoyo trabajan con una distancia menor, balones más grandes y una pareja de ayuda; el docente puede marcar con huellas dónde colocar los pies. Quienes terminan antes intentan cinco pases usando la mano no dominante o realizan el reto con dos islas. Para las transiciones, el docente utiliza una señal sonora, pide que cada grupo deje el balón dentro de su aro y camine hacia la siguiente estación. Los estudiantes transportan únicamente un balón por equipo y revisan que el espacio esté libre.

### **Fase de Cierre**

**Tiempo estimado:** 5 minutos

### **Síntesis y reflexión**

Los estudiantes se sientan en círculo. El docente muestra tres tarjetas: “mirar”, “pasar suave” y “recibir con dos manos”. Cada equipo elige una tarjeta y explica por qué es importante. Luego responde oralmente: “¿Qué hice hoy para ayudar a mi equipo?”, “¿Qué debo mejorar al recibir?”, “¿Qué palabra usamos para avisar que estábamos listos?”.

**Retroalimentación:** El docente reconoce conductas concretas: “El equipo azul esperó su turno y nombró al receptor”. Corrige con una indicación breve: “Abre las manos y acompaña el balón hacia tu pecho”. Se anticipa: “En la próxima sesión aprenderemos a desplazarnos, lanzar a una portería y jugar un partido cooperativo”.

## **Sesión 2: Nos movemos, lanzamos y jugamos como equipo**

### **Fase de Inicio**

**Tiempo estimado:** 10 minutos

#### **Propósito de la sesión**

**Docente:** Recibe al grupo y dice: “La sesión anterior aprendimos a mirar, pasar y recibir. Hoy agregaremos movimiento y lanzamiento. Usaremos lo aprendido para ayudar a nuestro equipo a llegar a una meta”. Se recuerdan las normas: no empujar, no lanzar a la cara, detenerse ante el silbato y respetar los turnos.

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

**Juego: Semáforo del balón, 5 minutos.** Cada grupo se desplaza por un espacio delimitado con un balón. Con la señal verde caminan llevando el balón; con amarilla se detienen, miran a un compañero y hacen un pase; con roja sostienen el balón y congelan el cuerpo. El docente pregunta: “¿Qué hicimos para que el pase fuera seguro?”. Se recuperan las respuestas de la sesión anterior.

#### **Motivación y enganche**

**Reto de precisión, 5 minutos.** El docente coloca una zona amplia como portería y muestra que en balonmano se lanza hacia un espacio, no hacia las personas. Dice: “Hoy intentaremos que el balón llegue a la zona objetivo después de una buena jugada en equipo”. Los estudiantes observan y aplauden una demostración correcta.

### **Fase de Desarrollo**

**Tiempo estimado:** 105 minutos

#### **Actividad 1: La ruta del jugador seguro**

**Objetivo específico:** Coordinar desplazamientos, cambios de dirección y control del balón.

**Tiempo: 15 minutos. Organización: grupos de cuatro.**

- El docente prepara un recorrido con conos, una línea de equilibrio y un aro final.
- El primer estudiante lleva el balón con dos manos, camina o trota entre los conos y se detiene dentro del aro.
- Desde el aro, realiza un pase al siguiente compañero.
- El grupo completa el recorrido sin adelantar ni invadir el camino de otro equipo.
- En la segunda vuelta, el estudiante debe mirar antes de cambiar de dirección.

**Docente:** Dice: “Primero controlamos el cuerpo; después controlamos el balón”. Observa equilibrio, separación y detenciones. Pregunta: “¿Dónde debes mirar antes de avanzar?”, “¿Cómo puedes frenar sin chocar?”. **Evidencia:**

recorrido realizado con control, desplazamiento seguro y pase final preciso.

## **Actividad 2: Lanzamiento a los tesoros**

**Objetivo específico:** Ejecutar lanzamientos hacia un objetivo seguro ajustando fuerza y dirección.

**Tiempo: 30 minutos. Organización: grupos de cuatro.**

- El docente ubica conos, aros o cajas blandas dentro de una portería o zona objetivo; estos son los “tesoros”.
- Cada equipo se coloca detrás de una línea de lanzamiento.
- El estudiante toma el balón con dos manos, apunta al espacio libre y lanza sin superar la línea.
- Un compañero recoge el balón solo cuando el docente indique “¡recoger!”.
- Después de cada intento, cambian los roles: lanzador, recogedor, observador y animador.
- El observador utiliza la frase: “Apuntaste a...”, seguida de una sugerencia: “Puedes mirar antes de lanzar”.

**Docente:** Demuestra que se lanza al objetivo y no al cuerpo de otra persona. Pregunta: “¿Qué cambia cuando el tesoro está más lejos?”, “¿Cómo puedes apuntar mejor?”. **Evidencia:** lanzamiento dirigido y participación en la retroalimentación respetuosa.

## **Actividad 3: Tres pases y lanzamiento**

**Objetivos específicos:** Ejecutar pases y lanzamientos; participar respetando roles y reglas sencillas.

**Tiempo: 25 minutos. Organización: grupos de cuatro.**

- El equipo comienza detrás de una línea y debe realizar tres pases entre sus integrantes.
- Todos deben tocar el balón al menos una vez.
- Después del tercer pase, el jugador que recibe puede lanzar hacia la portería o zona objetivo.
- Si el balón cae, el equipo lo recupera y vuelve a empezar sin culpar a nadie.
- El equipo obtiene un punto por completar los tres pases y otro por acertar en la zona objetivo.
- Después de cada intento, los integrantes cambian de posición.

**Docente:** Verifica que nadie corra con el balón ni lance desde demasiado cerca. Pregunta: “¿Quién aún no ha tocado el balón?”, “¿Cómo pueden acercarse para ofrecer una opción de pase?”. **Evidencia:** secuencia de tres pases, lanzamiento dirigido y cumplimiento de los roles.

## **Actividad 4: Mini-partido cooperativo “Todos cuentan”**

**Objetivos específicos:** Aplicar pases, recepciones, desplazamientos y lanzamientos en una situación de juego; explicar la importancia de la colaboración.

**Tiempo: 35 minutos. Organización: equipos de cuatro o cinco.**

- Se delimitan campos pequeños con conos y una zona de anotación en cada extremo.
- El objetivo no es quitar el balón de las manos, sino interceptar pases sin contacto físico.
- El equipo debe completar tres pases antes de intentar lanzar.

- Para que el punto sea válido, todos los jugadores deben haber participado en la jugada o haber realizado una acción de apoyo.
- Si el balón sale, se reinicia con un pase desde la línea lateral.
- Cada cuatro minutos se detiene el juego para rotar al observador y revisar si todos están participando.
- Al finalizar, cada equipo realiza un saludo y menciona una acción positiva de otro integrante.

**Docente:** Arbitra con señales simples, detiene el juego ante contacto peligroso y utiliza refuerzos concretos: “Vi que buscaste a tu compañero que estaba libre”. Pregunta: “¿Cómo lograron que todos participaran?”, “¿Qué hicieron cuando perdieron el balón?”. **Evidencia:** desempeño en el mini-partido, uso de pases, respeto de reglas y colaboración.

## Diferenciación y transiciones

Para estudiantes que necesitan apoyo, se amplían las zonas objetivo, se permite lanzar desde una distancia menor, se utiliza un balón de espuma y se asigna un compañero guía. También pueden recibir el balón después de que rebote una vez. Quienes terminan antes deben realizar una jugada con dos pases usando la mano menos hábil o explicar a otro equipo una norma de seguridad. El docente avisa cada cambio con el silbato y utiliza la consigna: “Dejo el balón, miro el camino y camino hacia mi nuevo lugar”. Entre actividades, los equipos hidratan, revisan el material y escuchan la siguiente instrucción.

## Fase de Cierre

**Tiempo estimado:** 5 minutos

### Síntesis

Cada estudiante realiza una autoevaluación con los dedos: uno significa “necesito practicar”, dos “lo hago algunas veces” y tres “lo hago con seguridad”. El docente menciona cuatro aprendizajes y los estudiantes indican su nivel: “pasar”, “recibir”, “lanzar” y “ayudar al equipo”. Después, cada grupo completa oralmente la frase: “Para jugar mejor al balonmano debemos...”.

## Reflexión metacognitiva y retroalimentación

El docente formula las preguntas exactas: “¿Cómo supiste a quién pasar?”, “¿Qué hiciste para lanzar sin poner en riesgo a los demás?”, “¿De qué manera ayudaste a que todos participaran?”. Escucha respuestas breves y ofrece retroalimentación inmediata sobre una fortaleza y un aspecto por mejorar de cada grupo. Se cierra diciendo: “El balonmano no es solo lanzar; también es mirar, comunicarse, moverse y ayudar”.

**Transferencia:** Se propone practicar en casa o en el recreo un pase suave con un familiar o compañero, usando una pelota blanda y manteniendo una distancia segura. El reto es lograr cinco pases diciendo el nombre de quien recibe.

## Evaluación

### Tipo de evaluación

- **Diagnóstica:** durante la Fase de Inicio de la Sesión 1, en “El balón viajero”, mediante preguntas sobre lanzar, recibir, mirar y respetar turnos.
- **Formativa:** durante las estaciones, “Diez pases para avanzar”, “La ruta del jugador seguro”, “Lanzamiento a los tesoros” y “Tres pases y lanzamiento”, usando observación directa y retroalimentación inmediata.
- **Sumativa:** durante el mini-partido cooperativo de la Sesión 2 y la autoevaluación final.

### Criterios de evaluación

- **Objetivo 1:** Sostiene y controla el balón con dos manos durante los desplazamientos y las actividades.
- **Objetivo 2:** Realiza pases de pecho y recepciones usando mirada, dirección, fuerza adecuada y manos preparadas.
- **Objetivo 3:** Se desplaza, cambia de dirección y lanza hacia una zona objetivo manteniendo normas de seguridad.
- **Objetivo 4:** Respeta turnos, roles, reglas sencillas y evita el contacto físico peligroso.
- **Objetivo 5:** Explica con ejemplos cómo la comunicación, el ánimo y la participación de todos ayudan al equipo.

### Instrumentos sugeridos

- Lista de cotejo del docente con los indicadores: mira antes de pasar, pasa con control, recibe con dos manos, se desplaza sin chocar, lanza a la zona y respeta reglas.
- Registro anecdótico para anotar avances, dificultades y formas de colaboración observadas.
- Coevaluación grupal mediante la frase “Una fortaleza de nuestro equipo fue...” y “Podemos mejorar...”.
- Autoevaluación final con escala visual de uno a tres dedos.

### Evidencias de aprendizaje

- Registro de pases logrados en “Diez pases para avanzar”.
- Desempeño en las estaciones de control y recepción.
- Recorrido seguro con balón y lanzamiento hacia los tesoros.
- Participación en la secuencia de tres pases y lanzamiento.
- Actuación en el mini-partido cooperativo y respuestas de reflexión final.