

Reglas básicas del handball para empezar a jugar

Educación Física | Deporte

Descripción del Curso

Este curso de Deporte está diseñado para estudiantes de 9 a 10 años, con foco en el desarrollo integral a través de experiencias prácticas de manejo del balón, regulación del movimiento y juego en equipo. La unidad propone una secuencia de actividades cortas y progresivas que fortalecen habilidades motrices básicas, nociones de táctica simple, comprensión de reglas y actitudes de cooperación y seguridad en la práctica física. La unidad está estructurada en seis actividades clave, distribuidas en dos semanas:

- Control del balón en parejas: los alumnos practican el control del balón, evitan caminar y cuentan los pasos para realizar un pase corto o un tiro suave. Puntos clave: control, conteo de pasos y cooperación.
- Conteo de pasos y pase corto (en tríos): uno sostiene el balón; los otros dos se mueven para recibir el pase dentro de tres pasos. Puntos clave: ubicación espacial y timing.
- Pase y recepción en parejas (rol de árbitro): las parejas se pasan dentro de un área delimitada, atendiendo las reglas y las señales del árbitro. Puntos clave: comunicación, control y respeto de las reglas.
- Tiro controlado tras tres pasos: cada estudiante realiza un tiro tras efectuar hasta tres pasos desde una posición inicial. Puntos clave: precisión y ejecución limpia.
- Juego reducido 2x2 o 3x3 aplicando la regla: pequeños juegos por equipos donde se refuerzan las reglas de manejo del balón y el conteo de pasos. Puntos clave: cooperación y reglas aplicadas en juego real.
- Debate guiado con árbitro escolar: el docente simula decisiones de árbitro para reforzar la comprensión de las reglas. Puntos clave: interpretar reglas y justificar decisiones.

El objetivo general es que los alumnos desarrollen control del balón, aprendan a tomar decisiones rápidas respetando la regla de no caminar con el balón y de usar hasta tres pasos para pasar o tirar, y participen de forma cooperativa en contextos de juego seguro. La evaluación es formativa a lo largo de la unidad y culmina con una revisión final para verificar el logro de los OBJETIVOS GENERALES y ESPECÍFICOS. Se contemplan herramientas como lista de cotejo, rúbricas de juego reducido, autoevaluación breve y observación del docente. Duración: 2 semanas. Distribución sugerida: Semana 1—Desarrollo de Tema 1 y Tema 2 (conceptos y práctica básica) + Actividades 1-3; Semana 2—Desarrollo de Tema 3 (juego en espacios reducidos) + Actividades 4-6 y evaluación formativa final.

Competencias

- Desarrollar habilidades motoras básicas y coordinación a través de prácticas con balón.
- Aplicar reglas simples y tomar decisiones adecuadas en situaciones de juego, con respeto a las señales del árbitro.
- Fomentar la cooperación, la comunicación y el trabajo en equipo durante las actividades y los juegos.
- Promover la responsabilidad personal y la seguridad durante la actividad física.
- Desarrollar pensamiento crítico y capacidad para justificar decisiones de juego en contextos reales.
- Favorecer la autoevaluación y la reflexión sobre rendimiento y adherencia a las normas del juego.

Requerimientos

- Material didáctico: balones adecuados para niños (uno por alumno o por pareja), conos, aros y porterías portátiles o delimitadores de área.
- Instalaciones y espacio: área delimitada suficiente para 2x2 o 3x3; superficie adecuada y segura; acceso a un área de patinaje o cancha cercana si es posible.
- Recursos humanos: docente de educación física o profesor con experiencia en enseñanza de deportes y manejo de reglas; posible apoyo de un asistente para supervisión.
- Seguridad y protocolo: calentamiento previo, revisión de material, normas de seguridad, y protocolo básico ante emergencias.
- Evaluación: instrumentos (listas de cotejo, rúbricas para juego reducido, autoevaluación breve, observación del docente) y plan de evaluación formativa para 2 semanas.
- Preparación docente: plan de lecciones detallado, recursos para explicar reglas y señales arbitrales, y distribución de roles (árbitro, jugadores, etc.).

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Reglas básicas del handball para empezar a jugar

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar la regla básica de manejo del balón: no caminar con el balón y el límite de tres pasos para pasar o tirar.
- Demostrar control del balón con desplazamientos cortos, sin caminar, y realizar un pase o un tiro al finalizar los tres pasos permitidos.
- Aplicar las reglas en situaciones de juego reducido (2-3 jugadores) respetando al oponente y las decisiones del árbitro escolar.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Control del balón y pasos permitidos

1. Descripción corta: Los alumnos aprenderán a mantener el balón sin caminar y a contar los pasos para decidir entre pasar o tirar dentro de un movimiento seguro.