

TIPO DE ESPACIO AL QUE CORRESPONDE EL PLAN **TALLER**

NOMBRE DEL ESPACIO: EDUCACIÓN FÍSICA

ED FÍSICA- NÚCLEO Deportes Abiertos

NOMBRE DEL PLAN: **HANDBALL**

DURACIÓN 1 BIMESTRE

SINOPSIS: En este plan encontrarás actividades y ejercicios para afianzar los fundamentos básicos e iniciales del handball. Podrás adquirir técnicas de manipulación del balón más importantes, desarrollar la capacidad de desplazamiento, ubicación en el espacio y fomentar la cooperación, el respeto por las reglas y el juego limpio (fairplay)

CONTENIDOS: *A lo largo de este plan aprenderás:*

EJE el propio cuerpo

- Pase y recepción fijo y en desplazamiento
- Elección de la mejor opción.
- Lanzamiento En apoyo
- Defensa abierta/individual

EJE el cuerpo y el medio social:

- Espacios convenientes y no convenientes en situaciones de juego.
- Posiciones en el espacio con un sentido táctico estratégico

Eje el cuerpo y el medio social:

El deporte reducido como elemento introductorio al deporte formal.

- Juego 4 vs. 4
- Situaciones en superioridad e inferioridad numérica.
- El arbitraje en los juegos y deportes. Fases del juego
- Situaciones de oposición en el enfrentamiento individual.
- Lanzamiento con oposición. Principios tácticos defensivos
- Desplazamientos defensivos.
- Sistema defensivo individual.
- Sistema de ataque sin puestos específicos.



-Normas consensuadas en el grupo que favorezcan la participación de todos.

OBJETIVOS: *Se espera que logres: ... (objetivos, en infinitivo).*

- Participar activamente del deporte, evidenciando compromiso.
- Resolver situaciones que se presenten en el juego, con empleo adecuado de habilidades motoras y organizaciones tácticas, logrando acuerdos sobre roles, espacios y reglas.
- Abordar y resolver conflictos grupales con creciente autonomía al participar en prácticas deportivas.
- Comprender la dinámica básica del juego (reglas de juego adaptadas para facilitar la actividad)
- Comprender y comprometerse con el concepto de juego limpio.
- Atender al cuidado propio y de los compañeros en diferentes situaciones de clase

PUNTO DE PARTIDA

En esta etapa les proponemos repasar ejercicios/juegos propios del deporte que ya hayan vivenciado. Reglas básicas para iniciar el juego

DURACIÓN ESTIMADA DE LA ETAPA 1 semana

RECURSOS

Pelotas del deporte
Pecheras

ACTIVIDADES

- Ubicados en ronda realizamos un juego de pase y recepción presentándonos al grupo. Luego en la misma modalidad en cada pase decimos una frase y armamos una oración. la más creativa gana
- Realizamos una mancha dribbling en la que uno o dos participantes deben realizar el quite de pelota a algún compañero
- Realizamos el juego de mancha con pases en la que uno o dos participantes deben robar pelota a una pareja.

INDAGACIÓN

En esta etapa te propondremos:

- *Indagar con tus compañeros el uso estratégico y táctico de los espacios para poder jugar y poner en práctica lo aprendido.*

DURACIÓN ESTIMADA DE LA ETAPA :1 semana



RECURSOS

Conos
pelotas del deporte
conos altos para hacer los arcos
pecheras

Actividades enfocadas en el descubrimiento, el objetivo es que los estudiantes exploren, investiguen y descubran los fundamentos a través de la práctica y la observación, antes de pasar a la producción técnica formal.

Descubriendo el Manejo y la Adaptación

Actividad 1 (Exploración de superficies): Los estudiantes deben desplazarse por el espacio rebotando la pelota con diferentes partes de la mano y a distintas alturas, descubriendo por sí mismos cuál es la forma más efectiva de controlar el balón sin que se escape.

Actividad 2 (mancha tiempo de dribling): dos equipos, un equipo tienen todos pelota y deben realizar dribling sin salir de la zona determinada. El otro equipo debe salir de a un participante a robar una pelota y así eliminar al jugador contrario. Luego los roles se invierten y el equipo que menos tiempo tardó en quitar todos los balones será el ganador.

Actividad 3 (El pase ciego): En parejas, deben intentar pasarse la pelota de diversas formas (sobre hombro, bajo mano, con pique) mientras uno de ellos se mueve. Al finalizar, reflexionan: ¿Qué tipo de pase llegó más rápido? ¿Cuál fue más fácil de recibir?

PRODUCCIÓN



Para la etapa de **Producción** de un plan de aprendizaje de Handball nivel principiante (5 semanas de duración), las actividades deben centrarse en el "hacer" y en el empleo de habilidades en situaciones de juego. Basado en los contenidos de pase y recepción, lanzamiento y táctica inicial. A su vez, se irán repasando las reglas básicas de juego.

Semana 3: Consolidación del Pase y la Recepción bajo Presión

- **Actividad 1 (pase y recepción):** Se realizarán pases en parejas de forma estática, luego se colocan en hilera y realizan el pase al compañero del frente y luego corren a donde pasaron. Las variantes serán pase al frente correr a la hilera del diagonal, pasar a la hilera del diagonal y correr al frente, pasar al frente y correr a la hilera de costado.
- **Actividad 2 (juego gato y ratón):** ubicados en 4 hileras enfrentadas con dos pelotas, deberán realizar pases sin que las pelotas lleguen a juntarse. Variante: luego de pasar debes moverte en el sentido que va la pelota, o al sentido inverso.
- **Actividad 3 (Los 5 pases):** En grupos de 4 vs 4, el objetivo es realizar 5 pases consecutivos sin que la pelota caiga o sea interceptada por el equipo contrario. Fomenta la superación de la oposición al pase.

Semana 4:

- **Actividad 1 (Pase transversal):** los jugadores se ubican en 2 hileras pero el pase es en forma transversal y se mueven a la hilera que pasaron.
- **Actividad 2 (pase transversal en carrera):** se ubicaran en parejas y realizarán en carrera el pase transversal.
- **Actividad 3 (Pase en movimiento con marca):** en parejas avanzan por el campo realizando pases laterales y frontales mientras un defensor intenta interceptar, obligando a elegir la mejor opción de pase según la posición del compañero. No tendrán permitido realizar el dribbling. Variante: 3 vs 2

Semana 5:

- **Actividad 1 (Pases con cambios de posición):** De a 3, dos jugadores quedan fijos en los extremos laterales, mientras que el que está en medio deberá realizar la carrera pase y recepción una vez a cada lado. Variante: el del medio ahora intercepta pase de los extremos laterales. Allí deberán realizar distintos tipos de pases (evitando el globo), y el que recibe deberá buscar el espacio para desmarcarse. El ejercicio será por tiempo y luego el medio que intercepta cambiará por otro compañero.
- **Actividad 2 (juego aro gol disperso):** 2 Equipos, con aros dispersos en el espacio, el primer equipo en sumar 10 goles gana. La manera de sumar goles es que un compañero se ubique dentro del aro y realizar el pase. El mismo debe agarrarse del aire.

Semana 6: Iniciación al Lanzamiento y la Puntería

- **Actividad 1 (Circuito de puntería):** Estaciones con diferentes tipos de lanzamientos (en apoyo y con carrera) hacia objetivos específicos en los arcos (conos altos o aros colgados) para trabajar la técnica y precisión.
- **Actividad 2 (ciclo de pasos):** Distribuimos grupos de 3 aros por todo el espacio y los jugadores

deberán desplazarse al trote y al llegar al objetivo realizan ritmo de 3 pasos. Luego se agregará la pelota y deberán desplazarse en dribbling y al llegar a los aros realizarán el ciclo de pasos con la pelota armada sobre hombro. Por último los aros estarán ubicados en el área de 9 metros.

- **Actividad 3:** partido reducido 4 vs. 4 sin arquero, se distribuyen conos dentro del área de 6 metros y el gol vale derribando cada cono.

Semana 7: Lanzamiento suspendido

- **Actividad 1:** Realizar pase y recepción con un compañero pero realizando un paso y saltar en suspendido. Luego 2 pasos y lanzar en suspendido. Finalmente 3 pasos y pasar en suspensión.
- **Actividad 2:** Disponemos los aros en forma de circuito (tres aros, sogas). Colocamos un poste pasador un paso por delante de cada primer aro. El alumno que viene corriendo toma la pelota del pasador y realiza el ciclo de pasos y pasa en suspensión al siguiente pasador

DURACIÓN ESTIMADA DE LA ETAPA :5 semanas

RECURSOS

Conos
pelotas del deporte
conos altos para hacer los arcos
pecheras
Aros
sogas

EVALUACIÓN

DURACIÓN ESTIMADA DE LA ETAPA?: 1 semana

RECURSOS

Conos
pelotas del deporte



conos altos para hacer los arcos
pecheras

ACTIVIDADES

Les pedimos que se agrupen de a 12 y jueguen 5 vs 5 por tiempo. Los dos compañeros restantes serán árbitros. Al finalizar cada partido, según el orden que ustedes establezcan, los que no juegan reemplazarán a los árbitros.

- Vuelvan a agruparse cambiando los compañeros y jueguen otra vez repitiendo lo solicitado anteriormente.
- Luego de jugar un tiempo considerable se detendrá el juego y evaluarán: ¿Cómo está saliendo el juego?
¿Qué consideran que mejoraron? ¿Qué parte nos faltaría mejorar para poder jugar mejor?
- Cierre del taller: Actividad final en círculo: compartan una palabra que resuma su experiencia en el taller y celebremos el aprendizaje colectivo.

