



Universidad Nacional de La Matanza

Florencio Varela 1903 - San Justo - Buenos Aires - Argentina

DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Programa de la Asignatura: HANDBOL

I Y II Cuatrimestre de 2012

(Materia Anual)

Cátedra: HANDBOL

Prof. Adjunto Jorge Ricardo DUHAU

Prof. JTP Salvador COMPARONE

Auxiliar de 1ª Martín Ricardo DUHAU

Auxiliar de 2da Alejandro Ramírez

Carga Horaria: Dos horas semanales de cursado anual.

1. Fundamentación

El handbol constituye hoy en día una actividad muy difundida en las clases de Educación Física escolares.

Su versatilidad y el desarrollo de las cualidades físicas y motrices que propone su estructura, simples en su análisis y complejas en sus combinaciones, hace de este deporte un medio muy atractivo para nuestros niños – adolescentes y de suma utilidad para los docentes de la materia.

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

En otro orden de cosas el espacio que necesita y la sencillez y el bajo costo de los materiales necesarios que se utilizan, hace mucho más potable su programación en nuestras escuelas.

2. Objetivos Estructurales

Que el alumno:

- **Logre conocer y desarrollar el proceso de enseñanza – aprendizaje del deporte para que pueda aplicarlo correctamente en su futura actividad docente, en los niveles primarios y secundarios.**
- **Domine los fundamentos básicos del deporte para su mejor conocimiento y demostración futura.**
- **Conozca el correcto accionar de los distintos sistemas ofensivos y defensivos, para aplicarlos en el juego.**
- **Conozca y comprenda el reglamento u las distintas funciones del árbitro, para poder dirigir correctamente el juego.**
- **Domine los recursos metodológicos necesarios para la enseñanza de los distintos contenidos del deporte.**

3. Unidades Didácticas

UNIDAD N° 1

Objetivos específicos

- Conocimiento global del deporte.
- Análisis del deporte desde distintos aspectos.

Contenidos de la unidad

Historia del Handbol

Juegos similares. Desarrollo en el mundo, en Sudamérica y en nuestro país. Características del deporte. Material e instrumentos.

El deporte como medio educativo. Valores éticos.

Definiciones de técnica y táctica. El acto táctico.

Reglas 1, 2, 3 y 4.

Recursos metodológicos

Exposición. Lectura de artículos relativos al tema. Enfoque del deporte desde distintos aspectos.

Exhibición de videos específicos

Definiciones. Discusión y análisis.

Tipo de evaluación

Cuestionario de examen cuatrimestral.

Bibliografía de consulta

Alfredo Miri. Introducción al handbol.

Enciclopedia Olímpica: Balonmano.

Gerard Lasierra 1013 ej. aplicados al Balonmano

UNIDAD N° 2

Objetivos específicos

- Comprensión del deporte en su totalidad.

Contenidos de la unidad

Planteo general del handbol.

Sistematización. Proceso metodológico de la enseñanza. Distintos tipos de actividades que se proponen.

Recursos metodológicos

Desarrollo de distintos cuadros comparativos.

Tipo de evaluación

Cuestionario de examen cuatrimestral.

Bibliografía de consulta

Comité Olímpico Español. Balonmano.

UNIDAD N° 3

Objetivos específicos

- Aprendizaje de las distintas técnicas.
- Métodos de enseñanza.

Contenidos de la unidad

Técnica individual general:

Pase y recepción: distintos tipos. Análisis biomecánico.

Dribbling: alto y bajo. Pasos con la pelota. Ritmo de 1, 2 y 3 pasos.

Fintas con y sin pelotas.

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

Movimientos defensivos.

Reglas 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15 y 16.

Recursos metodológicos

Ejercicios y juegos aplicativos con acento en cada técnica.

Tipo de evaluación

Ejecución individual y en parejas, según el gesto.

Bibliografía de consulta

Técnica de Domingo Bárcenas.

Juegos y ejercitaciones de handbol de Werner Vick.

Comité Olímpico Español. Balonmano.

Apuntes de la cátedra de técnica y táctica individual. Laguna A.

UNIDAD N° 4

Objetivos específicos

- Aprendizaje de las distintas técnicas de acuerdo a los puestos específicos.
- Ejercitaciones metodológicas.

Contenidos de la unidad

Técnica individual específica:

Técnica de los lanzamientos directos y rectificadas.

Acciones combinadas de fintas y lanzamientos.

Acciones defensivas de recuperación de la pelota y de control del adversario.

Técnica del arquero.

Reglas 5, 8 y 9.

Recursos metodológicos

Ejercicios metodológicos para el aprendizaje de cada uno de los movimientos componentes de cada gesto.

Tipo de evaluación

Ejecución individual y en parejas según el gesto.

Bibliografía de consulta

Idem anterior.

UNIDAD N° 5

Objetivos específicos

- Ubicar al alumno en los distintos sectores de la cancha.
- Incorporación de los elementos básicos para organizar equipos que recién se inician.

Contenidos de la unidad

Sistemas y formaciones defensivas.

Fases del ataque: contraataque simple.

Acciones para la finalización del ataque, en pequeños grupos: pasar y cortinar, cruces, concepto par e impar.

Recursos metodológicos

Ejercitaciones similares a la situaciones de juego. Formas más comunes.

Tipo de evaluación

Ejecución de los gestos en parejas y tercetos.

Bibliografía de consulta

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

Idem anterior.

UNIDAD N° 6

Objetivos específicos

- Conocer los fundamentos pedagógicos del minihandbol y su desarrollo básico.
- Conocer los fundamentos básicos del handbol de playa.

Contenidos de la unidad

Características y fundamentos metodológicos para su desarrollo. Conceptos sociales que estimulan.

Adecuación de las medidas reglamentarias a la edad de los niños participantes.

Pautas básicas para la defensa y el ataque.

Recursos metodológicos

Organización de encuentros de minihandbol

Asistencia a torneos organizados por distintas instituciones.

Tipo de evaluación

Cuestionario de examen cuatrimestral.

Bibliografía de consulta

Reglamento de Minihandbol.

Reglamento del handbol de playa

Apuntes de cátedra.

UNIDAD N° 7

Objetivos específicos

- Asumir como futuro docente una actitud de conducción.

Contenidos de la unidad

Técnica del arbitraje.

Gestoformas. Ubicación de los jueces en la cancha ante distintas situaciones.

Función en cada posición.

Regla 18.

Recursos metodológicos

Reglamento de juego.

Aplicación de las reglas en el juego que se realiza durante las clases.

Tipo de evaluación

Arbitraje de un partido.

Cuestionario sobre reglamento.

Bibliografía de consulta

Reglamento oficial de juego.

UNIDAD N° 8

Objetivos específicos

- Investigar sobre distintos temas.
- Relacionarse con el ámbito del deporte.

Contenidos de la unidad

Trabajos prácticos:

Observación de partidos.

Observación de entrenamientos.

Redacción de una monografía

Recursos metodológicos

Explicación de los distintos temas y aplicación de las correspondientes planillas.

Tipo de evaluación

Análisis y comentarios críticos sobre los partidos y los entrenamientos observados.

Bibliografía de consulta

Formularios y apuntes de la cátedra.

4. Bibliografía General

- Mraz y Schadlich: Handbol de ataque.
- Mraz y Schadlich: Handbol de defensa.
- Stein Federhoff: Handbol: Técnica, táctica y entrenamiento.
- Falkowski y Enriquez: Táctica ofensiva individual.
- Falkowski y Enriquez: Técnica ofensiva colectiva
- Comité Olímpico Español: Balonmano.
- Gerardo Liserra y otros: 1013 Ejercicios y juegos aplicados al Balonmano. Vol. I y II.
- Jakes Mariot: Balonmano “De la escuela ... a las Asociaciones Deportivas”.
- Antonio Laguna: Técnica y Táctica Individual. Curso de Entrenadores de Handbol.

5. Cronograma de Actividades

Primer cuatrimestre: total de clases: 15

<u>CLASE N°</u>	<u>CONTENIDOS</u>	<u>RECURSOS DIDÁCTICOS</u>
1	Presentación de la cátedra. Objetivos. Valores del deporte como elemento pedagógico. Esencia del handbol. Aspectos técnicos, táctica individual, procedimientos o medios tácticos, sistemas de juego y condición física. Acto táctico. Ciclo ataque - defensa. Símbolos para esquemas gráficos. Denominación de las distintas líneas de defensa y ataque. Puestos específicos: características generales. Posición de base. Concepto y características.	Exposición sobre los distintos temas. Análisis y discusión de las definiciones. Exhibición del vídeo del partido final del mundial Francia 2001.

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

CLASE N°**CONTENIDOS****RECURSOS DIDÁCTICOS**

2	Juegos predeportivos y fundamentadores. Transferencia de gestos técnicos y tácticos de los juegos al handbol.	Explicación de los juegos y práctica de cada uno de ellos. Análisis por parte de los alumnos y búsqueda de variantes
3	Pase y recepción. Características. Clasificación. Distintas direcciones y alturas de la recepción.	Descripción y análisis biomecánico de los gestos. Distintas ejercitaciones técnicas básicas.
4	Planilla de control de juego. Finalidad. Confección. Sanciones disciplinarias. Relevo de jugadores. Funciones del cronometrista. Reglamento: Reglas 1, 2, 3, 4 y 18	Confección de una planilla en grupos de cuatro alumnos. Explicación de las distintas sanciones y gestoformas con que las indican los jueces.
5	Pase y recepción. Juegos predeportivos	Presentación de trabajo práctico sobre análisis de bibliografía de distintos autores. Practica del pase con ejercicios técnicos y con oposición.
6	Pase y recepción. Juegos predeportivos.	Practica del pase con ejercicios técnicos y con oposición.

<u>CLASE N°</u>	<u>CONTENIDOS</u>	<u>RECURSOS DIDÁCTICOS</u>
7	Mini – handbol Características reglamentarias y pedagógicas de la actividad. Consignas iniciales reglamentarias y tácticas. Continuación del proceso.	Explicación sobre las distintas pautas y fundamentos pedagógicos de esta adaptación del deporte a los niños.
8	Lanzamientos al arco Juegos fundadores de potencia y puntería. Reglamento: Reglas 5 y 6	Análisis de las características técnicas y tácticas que deben reunir los lanzamientos al arco. Clasificaciones
9	Metodología del lanzamiento al arco sobre hombro con apoyo. Juego: Con pautas para la iniciación	Análisis biomecánico y ejercicios metodológicos
10	Metodología del lanzamiento al arco sobre hombro con apoyo. Entrenamiento de ese lanzamiento. Actividades para corregir los errores más comunes en la ejecución del lanzamiento. Juego: Con pautas para la iniciación	Ejercicios metodológicos y de entrenamiento con y sin oposición.
11	Ejercitaciones y juegos de pase y recepción creadas por los alumnos y enseñadas a sus compañeros	Aplicación de distintas técnicas de conducción
12	Ejercitaciones y juegos de pase y recepción creadas por los alumnos y enseñadas a sus compañeros	Aplicación de distintas técnicas de conducción

<u>CLASE N°</u>	<u>CONTENIDOS</u>	<u>RECURSOS DIDÁCTICOS</u>
	Explicación y práctica de las técnicas que se evaluarán en la parte práctica.	Desarrollo de ejercitaciones en parejas y en tercetos.
13	Juego: Con pautas para la iniciación	Aclaración de los detalles técnicos más importantes a tener en cuenta.
14	Evaluación práctica	Ejecución de las ejercitaciones específicas a la evaluación.
15	Evaluación teórica.	Parcial escrito.

Segundo cuatrimestre: total de clases: 16

<u>CLASE N°</u>	<u>CONTENIDOS</u>	<u>RECURSOS DIDÁCTICOS</u>
16	El arquero. Características psicológicas y antropométricas. Cualidades físicas que debe reunir. Técnica y táctica individual específica del puesto.	Descripción de las características del puesto y ejercitaciones para su aprendizaje y entrenamiento
17	El arquero. Desarrollo de las distintas técnicas ante los distintos ángulos de lanzamientos. Juego: Reduciendo las áreas de recuperación de la pelota.	Ejercicios para automatización de los movimientos
	Ejercitaciones para el apoyo a la iniciación	Ejercitaciones técnicas y con

<u>CLASE N°</u>	<u>CONTENIDOS</u>	<u>RECURSOS DIDÁCTICOS</u>
18	Juego: Reduciendo las áreas de recuperación de la pelota.	oposición que desarrollen las premisas indicadas en la iniciación del juego.
19	Muestra por parte de los alumnos de las ejercitaciones elaboradas sobre el tema de la clase anterior.	Grupos de tres o cuatro alumnos muestra dos ejercitaciones. El resto de los grupos analizan y aportan variantes.
20	La defensa. Consideraciones generales. Sistemas defensivos. Acciones defensivas. Desplazamientos. Posición básica.	Análisis de consideraciones generales sobre la forma de defender en handbol, desde el punto de vista reglamentario, técnico y táctico.
21	Aprendizaje y entrenamiento de los movimientos y acciones defensivas.	Ejercicios técnicos y con oposición para desarrollar los movimientos y las acciones defensivas.
22	Aprendizaje y entrenamiento de los movimientos y acciones defensivas.	Ejercicios técnicos y con oposición para desarrollar los movimientos y las acciones defensivas.
23	El lanzamiento sobre hombro en suspensión. Metodología para su aprendizaje. Juego. Defender marcando hombre a	Ejercicios metodológicos para coordinar los diferentes ciclos de pasos ciclo de pasos con el salto y

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

<u>CLASE N°</u>	<u>CONTENIDOS</u>	<u>RECURSOS DIDÁCTICOS</u>
	hombre.	lanzamiento en suspensión, en distintos ángulos de carrera.
24	Aprendizaje y entrenamiento del lanzamiento sobre hombro en suspensión. Juego. Defensa en dos líneas Fintas y amagues.	Ejercicios técnicos y con oposición. Análisis biomecánico.
25	Definiciones. Metodología para su aprendizaje. Juego. Defensa en dos líneas y ataque 3-3	Ejercicios técnicos y con oposición
26	Fases del ataque. Reglas 7 a 12	Descripción y análisis de cada una. Explicación de las distintas acciones del juego libremente asociado.
27	El contraataque. Metodología para su aprendizaje. Reglas 13 a 17 y 19. Anexos.	Ejercitaciones técnicas del contraataque simple. Ejercicio de oposición 2 vs. 1
28	Juego libremente asociado	Ejercicios metodológicos técnicos y con oposición para: concepto par, concepto impar, pasar y cortinar y cruces.
29	Explicación y práctica de las técnicas que se evaluarán en la parte práctica. Juego.	Desarrollo de ejercitaciones en parejas y en tercetos. Aclaración de los detalles técnicos más importantes a tener en cuenta.

<u>CLASE N°</u>	<u>CONTENIDOS</u>	<u>RECURSOS DIDÁCTICOS</u>
30	Evaluación práctica .	Ejecución de las ejercitaciones específicas a la evaluación.
31	Evaluación teórica.	Parcial escrito.

6. Modalidades del proceso de orientación del aprendizaje

- Trabajos de investigación en grupo sobre las distintas acciones que se desarrollan en un encuentro y en un entrenamiento de divisiones inferiores. Recolección y análisis de los datos recogidos.
- Elaboración de ejercitaciones para el aprendizaje o entrenamiento de distintos gestos o acciones.
- Confección de programas para ciclos de tres o cuatro clases con alumnos que se inician en el deporte.
- Desarrollo de una monografía sobre temas relacionados con el handbol.

7. Modalidad de cursado

- Las clases se desarrollarán en su gran mayoría en el orden práctico explicando ejercitaciones que los alumnos pondrán en ejecución para su comprensión y luego elaborarán variantes. La ejecución de estas ejercitaciones servirá, a su vez, para que los alumnos incorporen/mejoren las distintas técnicas específicas y su táctica individual.

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

- En el orden teórico se expondrán los temas básicos para lo cual se desarrollarán cuadros sintéticos y se exhibirán videos ampliatorios.
- Los alumnos se dividirán en grupos o participarán en forma general de acuerdo al ejercicio planteado.

8. Evaluaciones

Trabajos prácticos: Deben ser aprobados. No llevan evaluación numérica. En caso de no aprobarse se deberán rehacer hasta una ejecución correcta.

Se realizarán, como mínimo dos trabajos prácticos:

1.- A partir del mes de mayo se llevarán a cabo en el gimnasio de la Universidad, de 8 a 10 y de 10 a 12 encuentros de handbol. Los alumnos deberán concurrir en el transcurso de todo el año a un mínimo de diez jornadas de dos horas.

En las mismas se realizarán encuentros del deporte con todos los asistentes con los siguientes propósitos:

- Desarrollar en forma analítica una progresión del aprendizaje del juego.
- Aplicar el reglamento de juego analizándolo desde el punto de vista práctico
- Practicar referato.
- Confeccionar la planilla de control de partidos.

2.- Observación de dos partidos de divisiones inferiores.

Evaluación cuatrimestral: Estará basada en el promedio de una nota obtenida por la ejecución de las distintas técnicas – tácticas individuales y otra nota por los exámenes escritos sobre todos los temas desarrollados en el cuatrimestre.

Nota final: Promedio de las dos evaluaciones cuatrimestrales.

9. Régimen de Promoción

Promocionará el alumno que obtenga siete (7) o más en ambos cuatrimestre. De no obtener ese valor en alguno de los dos períodos deberá rendir examen final en diciembre o marzo de acuerdo a si el promedio de ambas evaluaciones se halle por sobre cuatro o por debajo de cuatro (4).

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio