

Hándbol en acción I

Secuencias progresivas para enseñar jugando (Propuesta didáctica)



Descripción:

Esta propuesta didáctica inaugura la colección **hándbol en Acción**, ofreciendo una secuencia inicial orientada a que los estudiantes se familiaricen con el balón y comprendan el juego colectivo desde experiencias simples y significativas.

A través de actividades progresivas, se promueve la exploración motriz, el control básico del balón, los primeros pases, recepciones y lanzamientos dirigidos. El énfasis está puesto en el disfrute, la cooperación y la participación sostenida, generando condiciones para que cada niño y niña pueda integrarse al juego desde sus posibilidades, respetando reglas elementales y desarrollando confianza para jugar con otros.

Fundamentación

En la enseñanza escolar del hándbol, el desafío principal no consiste en lograr ejecuciones técnicas perfectas, sino en generar experiencias de juego donde el alumnado descubra progresivamente el sentido del deporte como práctica colectiva. Por esta razón, la propuesta se organiza desde situaciones motrices accesibles, que permiten aprender a manipular el balón, pasar, recibir y lanzar en un contexto de interacción real con los demás.

Desde una mirada educativa del deporte, se considera que la técnica cobra valor cuando habilita mejores posibilidades de participación y comunicación dentro del juego. En este marco, se fundamenta en los aportes de Velázquez Buendía (2004), quien plantea que enseñar deportes en la escuela implica promover la comprensión, cooperación y toma de decisiones. De este modo, se evitan enfoques centrados únicamente en la repetición mecánica de gestos.

La secuencia presentada integra consignas claras, juegos cooperativos y desafíos progresivos, priorizando un aprendizaje activo y significativo. De este modo, el hándbol se aborda como una oportunidad para fortalecer habilidades motrices, construir acuerdos de convivencia y desarrollar el placer de jugar con otros en un entorno cuidado.

Formato de la propuesta

Propuesta didáctica

Propósitos de enseñanza

Favorecer el descubrimiento del balón y su manejo principalmente con la mano, en situaciones motrices variadas.

Promover la participación activa en juegos colectivos, respetando reglas simples.

Desarrollar habilidades iniciales de pase, recepción y lanzamiento de manera lúdica.

Estimular la cooperación, el respeto y el disfrute del deporte escolar.

Iniciar la comprensión del hándbol como juego colectivo y práctica cultural.

Unidad curricular: Educación Física

Espacio: Desarrollo Personal y Conciencia Corporal

Nivel: Educación Primaria – 1.º y 2.º (Tramo 2) Primer Ciclo

Competencias generales(CG):

Relación con los otros: El rol docente se orienta a mediar, problematizar y acompañar, generando condiciones para que los estudiantes actúen, piensen sobre lo que hacen y ajusten sus decisiones en función del juego y del grupo.

Espacio	Unidades Curriculares	Competencias específicas	Contenidos	Criterios de Logro
DESARROLLO PERSONAL Y CONCIENCIA CORPORAL	Educación Física	CE3. Competencia motriz expresiva	<p>Contenido estructurante: Deporte</p> <p>Contenido específico: Participación en juegos colectivos con oposición moderada, integrando desplazamientos, pases y lanzamientos en situaciones contextualizadas</p>	Incorpora reglas y roles simples del deporte para organizar y sostener situaciones de juego colectivo.

Meta de aprendizaje sugerida a adaptar por cada docente:

Mediante esta propuesta, los estudiantes explorarán, manipularán y aplicarán habilidades básicas de manipulación del balón en situaciones lúdicas, incorporando desplazamientos, pases, recepciones y lanzamientos simples, para participar activamente en juegos cooperativos de hándbol escolar, respetando reglas básicas y favoreciendo el trabajo en equipo.

La/s meta/s de aprendizaje se adaptará de acuerdo a la realidad del grupo a cargo del docente.

Secuencia didáctica

Propósitos de la propuesta

- Explorar el balón como elemento central del juego de hándbol.
- Iniciar la construcción de habilidades técnicas básicas desde el juego.
- Desarrollar cooperación y comunicación en tareas grupales.
- Integrar desplazamientos, pases y lanzamientos en un mini juego aplicado.

Plan de la secuencia

Clase 1

Actividad 1:

Entrada en calor - "El balón mágico"

Los estudiantes caminan por el espacio con música. Cuando la música para, deben colocar el balón en diferentes partes del cuerpo (cabeza, hombro, rodilla, pie) según la indicación del docente.

Técnica abordada, manipulación y control inicial del balón.

Se propone que los estudiantes exploren distintas formas de sostener, trasladar y ubicar el balón en el cuerpo, desarrollando coordinación y conciencia corporal.

Descubrir el balón con el cuerpo

Ejercicio:

Cada estudiante con un balón se desplaza libremente por el espacio. El docente propone consignas breves:

llevar el balón en la cabeza / en el hombro / entre las rodillas

caminar rápido y lento

detenerse y sostener el balón sin que caiga

cambiar de dirección (adelante, atrás, derecha, izquierda)

Variantes:

desplazarse en zigzag entre conos

cambiar de mano cada cierto tiempo

caminar en puntas de pie o con pasos largos

Cierre reflexivo:

Se conversa brevemente:

¿Qué fue más fácil?

¿Qué hizo tu cuerpo para que el balón no se caiga?

¿Cómo cambió el equilibrio?

Actividad 2: Lanzar y atrapar para ganar confianza

Actividad principal - Desplazamientos básicos

Caminar y correr con el balón en las manos. Cambios de dirección (adelante, atrás, derecha, izquierda).

Juego: "Sigue al líder" - el docente realiza desplazamientos y los estudiantes lo imitan.

Actividad principal - Lanzamiento exploratorio

Lanzar el balón hacia arriba y atraparlo. Lanzar contra el suelo y recogerlo.

Variación: lanzar más alto, más bajo, con una mano, con dos manos.

Vuelta a la calma - Círculo de reflexión

Sentados en círculo, cada uno comparte una cosa nueva que aprendió sobre el balón.
Respiración y estiramientos suaves.

Cierre reflexivo:

Se pregunta:

¿Qué pasa si miro el balón todo el tiempo?

¿Qué pasa si lo pierdo de vista?

¿Qué ayuda a atraparlo mejor?

Observaciones del docente

Verificar que todos los estudiantes tengan pelotas del mismo tipo (preferiblemente de espuma o goma blanda). Prestar atención a la coordinación ojo-mano y la noción de espacio personal.

Técnica abordada, lanzamiento y recepción simple.

Se introduce el lanzamiento vertical y el control del balón al atraparlo con ambas manos.

Actividad 3: Pasar para que el otro pueda jugar

Técnica abordada, pase y recepción con dos manos.

Se propone el pase de pecho como forma básica de iniciar el juego colectivo.

Ejercicio:

En parejas a corta distancia (2 a 3 metros):

pase de pecho con dos manos

recepción con manos abiertas y amortiguación

pase suave apuntando al compañero

Progresión:

comenzar quietos

luego dar dos pasos después de pasar

pasar y cambiar de lugar

Cierre reflexivo:

Se conversa:

¿Qué hace que un pase sea “bueno”?

¿Cómo ayudo a mi compañero con mi pase?

Actividad 4: Pases en movimiento (cooperación real)

Técnica abordada, pase en desplazamiento.

Se introduce el pase mientras se camina o se corre suave, incorporando noción espacial y cuidado del otro.

Ejercicio:

En parejas, desplazarse por el espacio pasando el balón.

Consignas:

no chocar con otros

mantener distancia

mirar antes de pasar

usar ambas manos

Variantes:

desplazarse en zigzag

cambiar velocidad (lento/rápido)

pasar solo cuando el compañero diga “¡ya!”

Cierre reflexivo:

Preguntas guía:

¿Por qué mirar el entorno ayuda a jugar mejor?

¿Qué pasa cuando pasamos sin avisar?

Actividad 5: Lanzar a un objetivo (precisión antes que potencia)

Técnica abordada, lanzamiento dirigido.

Se propone el lanzamiento con dos manos o con una mano adaptada, priorizando dirección y control.

Ejercicio:

Se colocan objetivos grandes: aros, conos, cajas, paredes marcadas o “arcos” hechos con conos.

Cada estudiante realiza lanzamientos intentando acertar.

Variantes:

lanzar desde cerca y luego desde más lejos

lanzar desde diferentes posiciones (izquierda/derecha)

lanzar después de recibir un pase

Cierre reflexivo:

Se conversa:

¿Qué es más importante: fuerza o puntería?

¿Cómo el cuerpo ayuda a apuntar?

Actividad 6: Juego aplicado – “Mini hándbol cooperativo”

Técnica abordada, integración en juego real adaptado.

Se propone una situación de juego simple para aplicar pase, recepción y lanzamiento.

Juego:

Equipos de 3 o 4 jugadores.

Se juega en cancha reducida con dos conos como arco.

Reglas simples:

no hay contacto físico

máximo 3 pasos con balón

para hacer gol el equipo debe realizar mínimo 3 pases

si el balón cae, repone el otro equipo

Duración sugerida:

Partidos de 3 a 4 minutos con rotación.

Cierre reflexivo final:

En círculo breve, se pregunta:

¿Qué hicimos para jugar en equipo?

¿Qué fue lo más difícil: pasar o recibir?

¿Qué reglas ayudaron a que el juego sea justo?

Ticket de salida (evaluación formativa)

Cada estudiante expresa de forma oral o con dibujo una de las siguientes frases:

Hoy aprendí que pasar sirve para...

Lo que más me gustó del juego fue...

Para jugar mejor necesito...

Ayudé a mi equipo cuando...

Sugerencias metodológicas didácticas y de evaluación

Se recomienda alternar actividades breves con momentos de juego aplicado, evitando tiempos largos de espera. El docente orienta la enseñanza mediante consignas claras, demostraciones cortas y retroalimentación centrada en la intención de mejora.

Es importante garantizar que todos participen activamente, adaptando distancias, tamaño del balón y complejidad del juego. El énfasis debe estar puesto en el disfrute, la cooperación y el sentido del juego colectivo, antes que en la precisión técnica perfecta.

Rúbrica de evaluación (orientativa)

Criterio	En proceso	Logrado	Avanzado
Manipulación del balón	Dificultad para sostener y controlar.	Controla el balón en desplazamientos simples.	Ajusta control según velocidad y dirección.
Pase	Pasa sin dirección o con fuerza excesiva.	Pasa con dirección al compañero.	Pasa con precisión y en el momento oportuno.
Recepción	Se le cae frecuentemente el balón.	Recibe con ambas manos y amortigua.	Recibe orientando y continúa el juego.
Participación	Participa de forma intermitente.	Participa activamente en situaciones de juego colectivo.	Propone, coopera y sostiene el juego colectivo.
Respeto de reglas	Requiere recordatorios frecuentes.	Respeto reglas básicas del juego.	Promueve el respeto y ayuda a otros.

Cierre de la propuesta

Hándbol en Acción I, este primer recurso propone una iniciación al deporte desde experiencias lúdicas y cooperativas, donde el balón se convierte en un elemento de exploración y aprendizaje compartido. A través de actividades simples y progresivas, los estudiantes desarrollan confianza en el pase, la recepción y el lanzamiento, comprendiendo que jugar mejor implica jugar con otros, respetando reglas y construyendo acuerdos colectivos.

Esta secuencia sienta bases sólidas para futuros recursos de la colección, orientados a profundizar el juego real, la defensa, el ataque y la toma de decisiones en situaciones más complejas.

Créditos

Díaz, M., OpenAI. (2026). Fotografía realista de patio escolar en Uruguay durante clase de Educación Física con actividad inicial de hándbol [Imagen generada por inteligencia artificial]. ChatGPT (DALL·E).

Bibliografía

Velázquez Buendía, R. (2004). Enseñanza deportiva escolar y educación. En Didáctica de la Educación Física. Una perspectiva crítica y transversal (pp. 171-196)

Administración Nacional de Educación Pública [ANEP]. (2023). Educación Básica Integrada. Primer Ciclo. Tramo 1 y Tramo 2. Programas 2022. Dirección General de Educación Inicial y Primaria

Autor

Prof. Marcos Díaz

Licencia

Esta obra se distribuye bajo licencia **Creative Commons Atribución 4.0**