

“U.D. Balonmano y Balonmano playa adaptado”

Jordi Llach Aragón. jordillach@gmail.com

ÍNDICE DEL TRABAJO:

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	Pág. 2
2. FUENTES DE INFORMACIÓN	Pág. 3
3. OBJETIVOS DIDÁCTICOS	Pág. 3
4. CONTENIDOS	Pág. 4
5. ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE (METODOLOGÍA)	Pág. 6
6. ORGANIZACIÓN: Instalaciones, equipamientos, material, participantes...	Pág. 6
7. EVALUACIÓN DEL UNIDAD DIDÁCTICA	Pág. 7
8. RECURSOS (fichas de alumno, plantillas, actividades...)	Pág. 8
9. SESIONES DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	Pág. 9

AUTOR/A DE LA U.D.: Jordi Llach Aragón ... jordillach@gmail.com

Licenciado en Educación Física. Entrenador Nacional de Balonmano. Master Oficial en Alto Rendimiento y Salud.

CURSO: 4º ESO

Nota del autor: En este documento hay contenidos de documentos y archivos guardados en mi biblioteca digital, algunos de ellos desconozco el autor. Ruego me disculpen por ello y piensen que este documento es sin ánimo de lucro y con el único fin de fomentar nuestro bello deporte el balonmano y el innovador y aún más educativo BALONMANO PLAYA. A/A: Jordi Llach Aragón.



Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento- NoComercial- CompartirIgual 3.0 Unported.

1 INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

El balonmano como contenido en la asignatura de Educación Física es educativo y pedagógico en sí mismo. Es un deporte minoritario y por tanto desconocido en la práctica, aspecto éste que hará en los alumnos un proceso de enriquecimiento y crecimiento en todos los ámbitos, físico, cognitivo y social. Y por tanto sea muy educativo.

Estamos ante un deporte de componente socio-motriz de suma importancia, será una actividad en donde todos tendrán cabida dada las diferentes posibilidades de juego. El balonmano es un deporte donde las capacidades físico-motrices van a tener un papel muy destacado. Siendo un deporte donde la potencia aeróbica, fuerza y velocidad son inherentes al juego. Se Desarrollan ciertas habilidades básicas, que deberemos de intentar convertir en específicas, tales como la carrera, saltos, bloqueos, empujes, cambios de dirección, lanzamientos, giros, etc.

Otra razón importante será encontrada desde el punto de vista de la Psicología. En la literatura científica se habla que en el trabajo de deportes que conllevan implícitamente un elevado grado de contacto va a permitir al niño controlar de una manera importante su liberación de agresividad. A la vez el trabajo de deportes colectivos va a permitir que el alumno aumente su componente de sociabilidad en lo referente a su personalidad, esto se ve incrementado en el Balonmano, ya que el grado de dependencia de los compañeros será superior al resto de los deportes colectivos.

De vital importancia se considerará controlar en esta unidad didáctica de balonmano los nuevos y diferentes contactos que se producen, choques, agarrones, golpes, manotazos, etc. Ya que al ser situaciones nuevas, se producen muchas situaciones de tensiones en el juego que habrá que explicar antes de la realización de la misma.

Al ser el principal problema del balonmano real el excesivo contacto se deberán modificar ciertas reglas en la escuela, en función de cómo veamos el paso de la UD. Asimismo propondremos grupos mixtos, o de nivel en función de la actividad para una mayor participación.

Los materiales a utilizar pasarán por petos o cintas identificativas de colores, conos, balones, tizas o cinta de carrocero para marcar el suelo, aros, etc.

Para finalizar y en cuanto a los planteamientos metodológicos, propondremos en su gran mayoría métodos de indagación y resolución de problemas, a la vez que utilizaremos para avanzar en ocasiones el descubrimiento guiado. Sólo para aspectos muy concretos y necesarios del juego para evitar lesiones, utilizaremos métodos más analíticos de repetición y corrección del gesto.

2 FUENTES DE INFORMACIÓN

Pese a que tengo numerosos libros y yo estudié con ellos, considero que el proceso enseñanza-aprendizaje es más dinámico con las nuevas tecnologías. Por tanto me ceñiré a describir recursos en las diferentes webs con las que trabajo.

- <http://www.rfebm.com/BIBLIOGR.PDF> (para bibliografía en papel)
- <http://www.rfebm.com/RBMPLAYA.PDF> (reglamento balonmano playa)
- http://www.rfebm.net/deporte_base.asp
- <http://www.aebm.com/docs/>
- <http://barbolax.blogspot.com/>
- <http://www.entrenandoporteros.com/>
- <http://balonmano.mforos.com/142972-la-pizarra/> (es el foro más grande de balonmano en castellano, yo trabajo con ellos como moderador, en este apartado escriben entrenadores de reconocido prestigio mundial)
- <http://handballtotal.blogspot.com/> (descarga de partidos de balonmano)
- <http://www.mec.gob.es> (mapas conceptuales)

3 OBJETIVOS DIDÁCTICOS

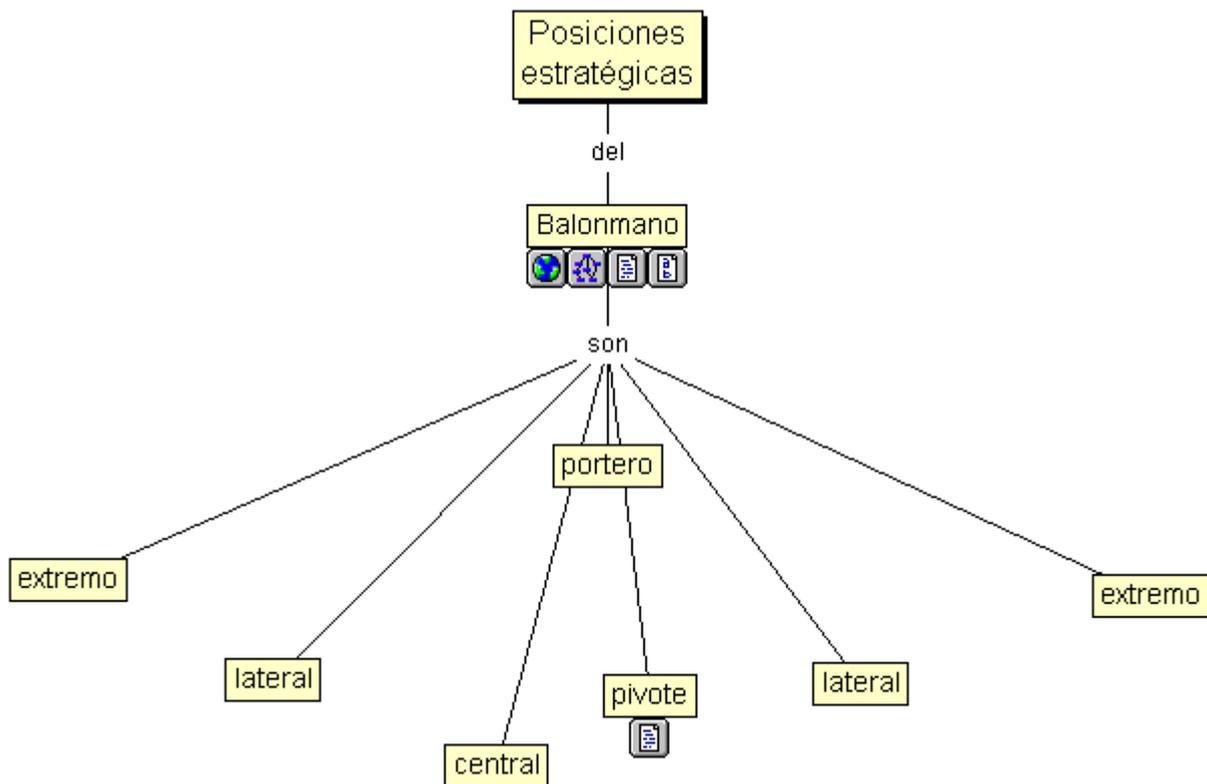
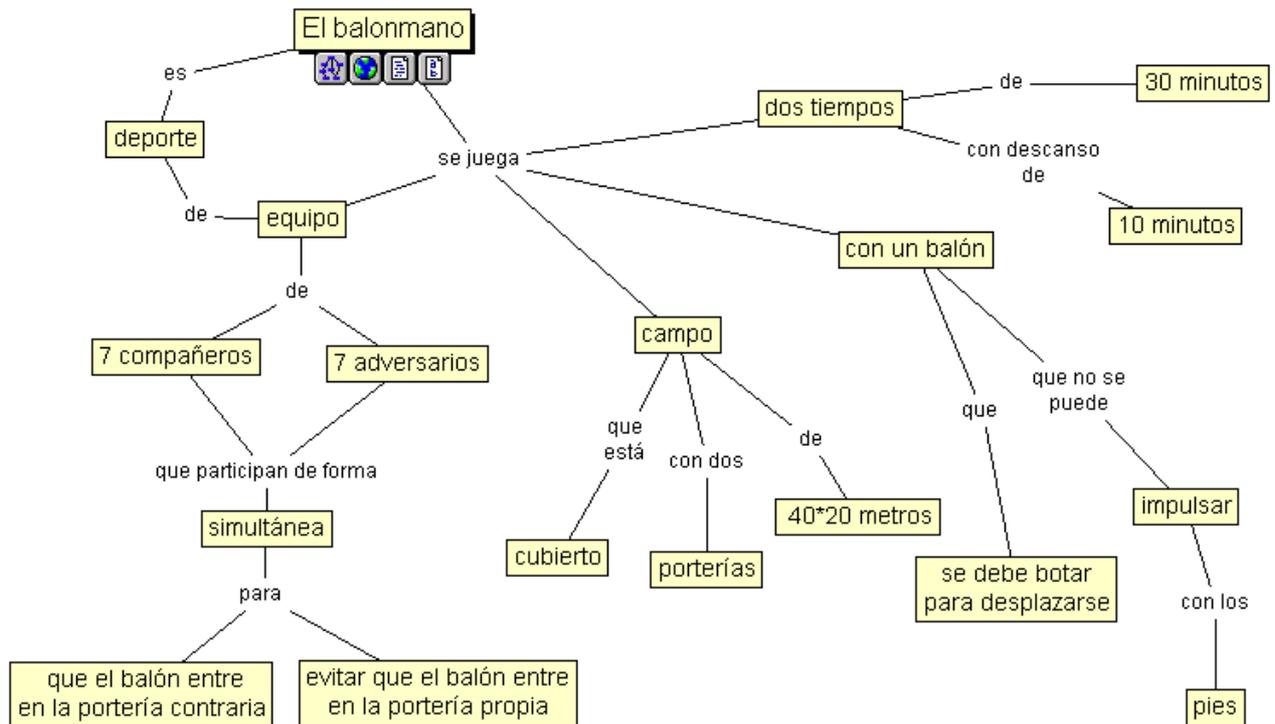
- Conocer el balonmano pista y aproximación al balonmano playa.
- Conseguir adaptar al nuevo deporte los conocimientos previos del alumno, en la cual el alumno sea capaz de utilizar y aplicar sus cualidades motrices en cualquier situación de juego.
- Aplicar las acciones fundamentales de los deportes colectivos en el contexto del juego, mejorándolas y adaptándolas a los nuevos parámetros del deporte.
- Adaptar las ideas tácticas a las nuevas normas reglamentarias, espaciales y temporales.
- Conocer las estrategias colectivas básicas del balonmano y aplicarlas en el transcurso de las competiciones dentro de la clase, así como utilizar los elementos propios de la actividad motriz.
- Desarrollar las capacidades físicas básicas relacionadas con el balonmano Fuerza, Velocidad y potencia aeróbica..
- Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el balonmano.
- Desarrollar actitudes positivas hacia la práctica de los deportes.
- Realizar actividades de calentamiento específicas relacionadas con el balonmano.
- Participar activamente en los juegos, colaborando en su organización y desarrollo.
- Aceptar las limitaciones y posibilidades propias y de los compañeros, así como los hábitos relacionados con una buena conducta deportiva.
- Favorecer la coeducación y el trabajo en equipo
- Fomentar hábitos de higiene y del uso correcto de la ropa deportiva. Ropa adecuada, ausencia de relojes, pulseras, etc., en la práctica deportiva, así como la utilización de un correcto y bien atado calzado deportivo.

4 CONTENIDOS

- Conocimiento general del balonmano y balonmano playa y sus reglas.
- Consolidación y dominio de las habilidades básicas dentro del deporte.
- Realización de gestos técnicos específicos del balonmano.
- Conocimiento de las fases del juego, ataque y defensa.
- Conocimiento del juego en espacios amplios, contraataque y repliegue/balance defensivo.
- Realización de calentamientos dirigidos a los deportes colectivos.
- Práctica del deporte en diferentes roles de participación, portero, defensor, atacante, árbitro.
- Aplicación de las habilidades específicas en la resolución de problemas motores originados en la práctica sin oposición y con oposición.
- Adquisición de nuevas habilidades específicas, nuevas formas de realizar las acciones motrices del juego.
- Práctica del deporte en diferentes situaciones, número de jugadores, tiempos de juego, etc.
- Aceptación del nivel de aptitud motriz propio y el de los demás en la práctica de los deportes.
- Respeto a la normativa y reglamento de los juegos y deportes
- Valoración de la mejora personal y la de los demás por encima del resultado.
- Predisposición a la práctica deportiva, como forma de desarrollo de las capacidades físico-motrices, dentro y fuera del contorno escolar.
- Valoración crítica de la actuación propia como forma de mejora en la participación de los juegos deportivos.
- Aceptación de la competición con los demás como una forma lúdica de desarrollar las actividades físico-deportivas.
- Respeto a los roles de cada participante en los juegos deportivos, con mayor consideración a la figura del árbitro, colaborando con su labor y sin cuestionar sus decisiones

MAPAS CONCEPTUALES DE LOS DISTINTOS CONTENIDOS DEL BALONMANO.

Fuente: <http://www.mec.gob.es>



5 ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE (METODOLOGÍA)

La gran mayoría de actividades se realizarán desde un punto de vista lúdico, y teniendo como métodos de enseñanza prioritarios, la resolución de problemas, el descubrimiento guiado y la asignación de tareas. Exceptuando ciertos aspectos técnicos que desde mi punto de vista y debido a la escasez de tiempo, pues es una unidad didáctica y no un club de entrenamiento, se realizarán desde un punto de vista analítico, en forma de mando directo y de reproducción de modelos. Aunque siempre se deberá intentar alimentar el proceso de enseñanza-aprendizaje desde el juego, y aunque se trabaje en una reproducción de modelos hacerlo lúdicamente.

Es importante introducir múltiples estímulos en las diferentes actividades, ya que una característica importante del balonmano y que en ocasiones "bloquea" al que lo práctica, es los numerosos estímulos que se producen en cualquier acción de juego, condicionado también por el reglamento.

6 ORGANIZACIÓN: TIEMPO, ESPACIO, MATERIAL, PARTICIPANTES...

Temporización y estructura de sesión:

Clases con tiempo real de actividad de alrededor de 45 minutos. Con 10 minutos de calentamiento mediante juegos específicos del balonmano, donde se puede tener en cuenta los contenidos trabajados días anteriores. 25-30 minutos en la parte principal dónde trabajar el objetivo u objetivos de la sesión serán imprescindibles. Y una parte final que dependiendo del día se podrá incluir dentro de la parte principal, por ejemplo el día que se realice un torneo de balonmano.

Espacio:

La unidad didáctica se realizará en un campo de balonmano. Si no se tuviera un espacio marcado para jugar a dicho deporte y como alternativa podría utilizarse un espacio abierto de unos 600-800 m², marcado con cinta de carroceros y conos.

Material:

1 balón por parejas o en su defecto por tríos. Total 15 balones. 12 conos a poder ser bajos y blandos para evitar pisarlos o caer encima de ellos. 18 petos de 2 colores (9 y 9). 4 aros. 1 solbato.

Participantes:

Una clase de secundaria de entre 20 y 30 alumnos. Sin necesidad de experiencia previa, aunque si la tuviera no habría problema, pues son juegos y ejercicios que se utilizan también en grupos con experiencia.

Las agrupaciones más utilizadas serán parejas, tríos y grupos de más de 5 alumnos. La preparación del material será excaso para una mayor dinamización y aprovechamiento del tiempo.

7 EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Presento criterios para la evaluación de la unidad didáctica. Pueden ser modificados en función de la coyuntura del centro.

La U.D: representa el 60% de la nota del total del trimestre.

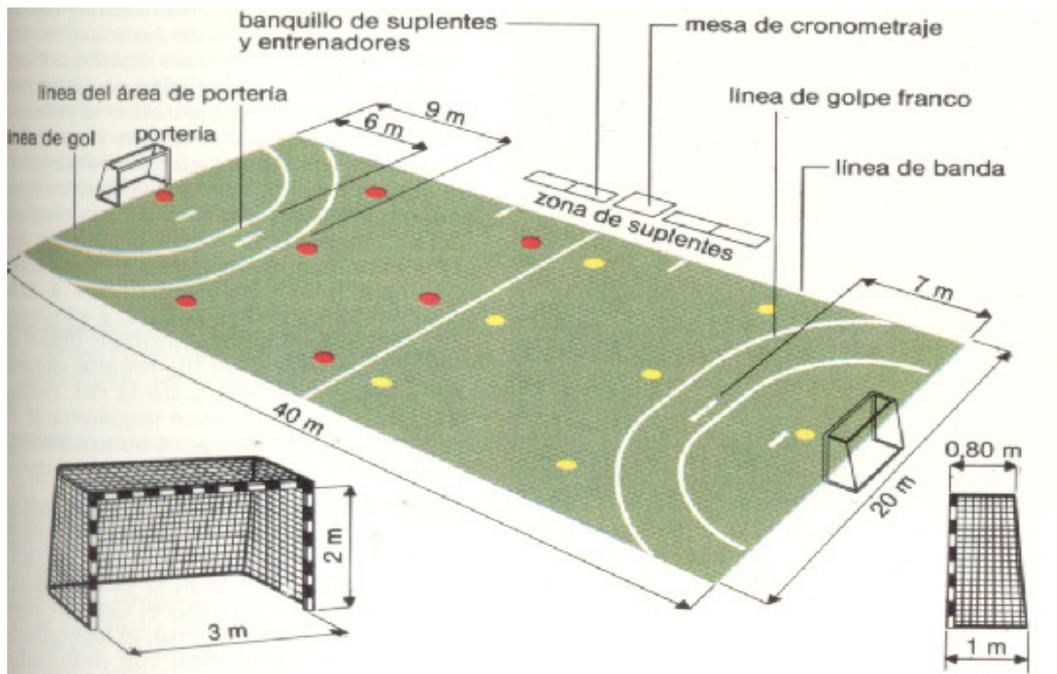
- 20% punto asistencia con implicación y deportividad. Negativos y positivos por el comportamiento restan y suman 0,1.
- 10% evaluación recíproca.
- 10% examen práctico (hacer shootout, spin-shootl, etc.)
- 10% clasificación de minitorneo. Para los 2 equipos que queden primeros en la liga 0,5 ptos y 0.25 para los 2 restantes.
- 10% Trabajo teórico hecho a mano sobre un partido que o bien se vea por la tv, o bien se vaya de excursión. Con el guión siguiente.
 - 1. Portada
 - 2. Índice
 - 3. Buscar información de los equipos que jueguen. Lugar, equipaciones, historia del club, etc.
 - 4. Formación de los equipos y pabellón donde se juega.
 - 5. Resultado cada 10 minutos
 - 6. Aspectos negativos ocurrido en el partido y porqué
 - 7. Reflexión y análisis del partido.

HOJA DE EVALUACIÓN RECÍPROCA (se hará durante el minitorneo y 3 mediciones: Si o No. (Sí 1 pto, ; No 0 ptos)

NOMBRE DEL JUGADOR OBSERVADO:	PUNTOS		
	1º	2º	3º
EL JUGADOR/A SE DESMARCA PARA RECIBIR EL BALÓN			
EL JUGADOR/A PROTEGE EL BALÓN ANTE UN DEFENSOR			
EL JUGADOR/A PASA EL BALÓN AL COMPAÑERO CUANDO SE ENCUENTRA DESMARCADO			
EL JUGADOR DA 3 PASOS Y LANZA A PORTERÍA (DA LOS PASOS NECESARIOS EN FUNCIÓN DE LA DISTANCIA A LA LÍNEA DE 6m)			
EL JUGADOR/A PARTICIPA ACTIVAMENTE EN LA DEFENSA DE SU EQUIPO			
EL JUGADOR/A ANIMA A LOS COMPAÑEROS Y NO SE ENFADA			
TOTAL Partido 1+2+3= _____ (+de 18= 0.5 ptos ; 10 a 18= 0.25 ptos; -10= 0 ptos)			

8 RECURSOS (ANEXOS)

- Power point adjunto.
- Reglas del balonmano descargadas de la web de la federación:
http://www.rfebm.net/upload/descargas/RFEBM%20Reglamento_SALA.pdf
- Videos de www.rfebm.com sobre balonmano playa
- Teoría básica para el conocimiento de las reglas del balonmano a partir del reglamento.
 - o En esta teoría se explicará al menos: (ver también apuntes en pdf)
 - Campo, descripción y explicación de las líneas y para qué sirven.



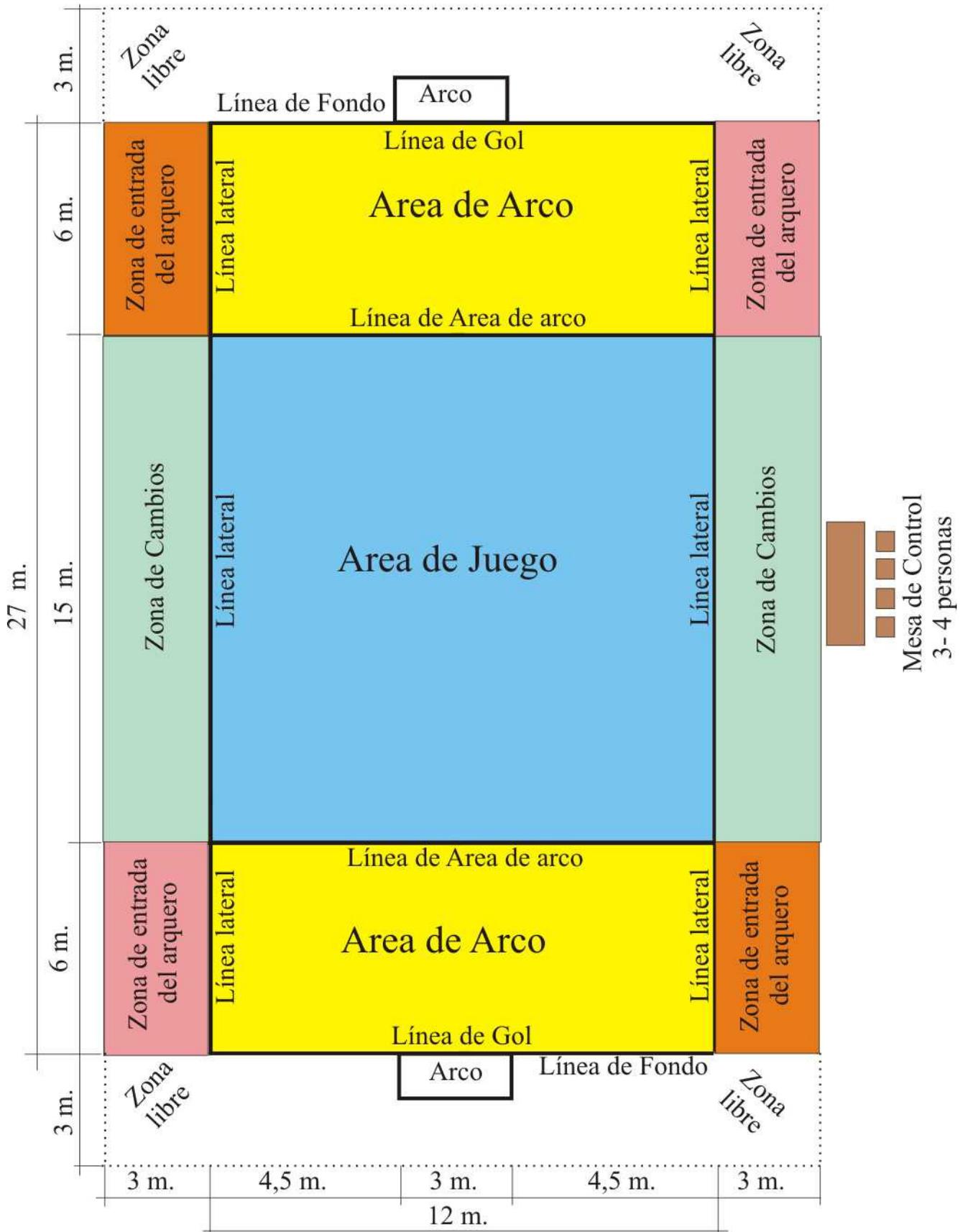
Línea de 4 m, es la que marca el punto máximo de salida del portero en los 7 metros (penalti)

Línea de 6 m, marca el área del portero donde ningún jugador puede entrar. El portero puede tocar con cualquier parte del cuerpo dentro del área. No se le puede pasar cuando está dentro del área.

Línea de 9 m, línea discontinua. Todo golpe franco (falta) entre 6 y 9 metros se sacará de esta línea.

- Dobles, punto cero, pasos y ciclo de pasos. En balonmano se pueden dar 6 pasos con un solo bote, aspecto éste que lo diferencia del resto de deportes. El primer apoyo una vez recibido el balón se denomina "punto cero" y no computa.
- Saque de banda siempre pisando con un pie la línea de banda.
- El balón se botará siempre golpeando la bola verticalmente y nunca se podrá acompañar el balón como en baloncesto.
- Los partidos duran 30 minutos en categoría juvenil y sénior y 25 en infantiles y cadetes.
- El balón se clasifica en 3 números, siendo el sénior tamaño 3 y el más pequeño tamaño 1.
- Número y nombre los jugadores, son 7 por equipo (portero, extremos, laterales, central y pivote).
- Cambios defensa-ataque por zona de cambios están permitidos sin parar el tiempo y sin avisar.
- Todo balón parado por el portero y cuya trayectoria vaya fuera por la línea de fondo es posesión del portero. No es saque de esquina.
- 2 partes de 30min con 10 de descanso en senior. Con 1 tiempo muerto por parte.
- Balón tamaño 3 (oficial senior)= 58-60cm (tamaño 3) de circunferencia y 54-56cm (tamaño 2) en mujeres y 425-475 gramos en hombres y 375-425 en mujeres.

CAMPO BALONMANO PLAYA:



9 SESIONES DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

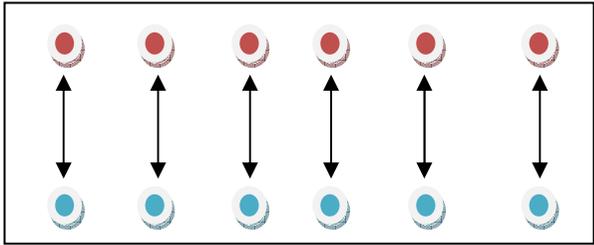
CONTENIDO	Familiarización, y conocimiento del campo y de las reglas del balonmano.	SESIÓN:	1
OBJETIVO	Conocer el balón. Mejorar el pase y el bote.	DURACIÓN	45 min.
MATERIAL	Balones, petos, conos, silbato	METODOLOGÍA	Resolución problemas, descubrimiento guiado.

SEC	PARTE DE LA SESIÓN	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	DESARROLLO Y REPRESENTACIÓN GRÁFICA
1º	INICIAL (5 min)	Toda la clase	Explicación básica de las líneas del campo así como las reglas básicas principales.	Tamaño del campo 40x20m. Portería 3x2 m. Líneas de 4, 6 y 9 m. y para qué sirven. Línea de cambios. Tamaños del balón (1,2 y 3, siendo el 3 el de adultos, y el 1 y 2 para escolares). Pasos (3) y ciclo de pasos (3, bote, 3), cómo se bota, cómo se saca (pisando la línea con un pie). El portero y su diferencia con los jugadores. Duración de los partidos (2x30 min con 10 de descanso). Número y nombre los jugadores son 7 por equipo (portero, extremos, laterales, central y pivote).
2º	INICIAL (7 min)	Individual	Estiramientos y movilidad dirigidos por un alumno.	En círculo un alumno dirige los estiramientos y movilidad articular, haciendo especial énfasis a las musculaturas de las articulaciones que más sufren en balonmano, hombros, tobillos y rodillas.
3º	INICIAL (5 min)	Individual	"Tula botando"	4 alumnos en medio campo de balonmano y sin permitir entrar en el área de 6 metros, irán botando reglamentariamente y al que pillen cambio de rol.
4º	PRINCIPAL (7 min)	Parejas	Pasando por parejas reglamentariamente a la vez que nos desplazamos. Si nos roban el balón 1 flexión. Si lo robamos esa pareja hace 1 flexión.	Para familiarizarnos con el balón empleamos este juego de pase libre pero teniendo en cuenta el reglamento. No se puede hacer pasos, ni meterse dentro del área del portero. Sólo jugamos en medio campo.
5º	PRINCIPAL (15min)	2 equipos mixtos con petos diferenciadores	"juego de los 10 pases", cuentan ellos los pases.	<ul style="list-style-type: none"> b) Hay que dar 10 pases seguidos, sin hacer pasos. c) Igual, pero no se puede doblar el pase. d) Igual pase chico-chica-chico... El que pierda 2 de 3 veces tendrá que imitar al animal que el equipo vencedor decida.
6º	FINAL (6min)	4 equipos	"Lanzamientos al cono"	Se ponen muchos conos encima del larguero, y 2 equipos en cada portería. Todos los jugadores tienen un lanzamiento y gana el que más conos tire.

CONTENIDO	Familiarización, conocimiento del campo y de las reglas del balonmano. El portero y sus funciones.	SESIÓN:	2
OBJETIVO	Mejorar el pase. Progresar a portería desde el juego táctico. Superar al oponente mediante pases.	DURACIÓN	45min.
MATERIAL	Balones, petos, conos, silbato	METODOLOGÍA	Resolución problemas, descubrimiento guiado.

SEC	PARTE DE LA SESIÓN	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	DESARROLLO Y REPRESENTACIÓN GRÁFICA
1º	INICIAL (5min)	Toda la clase	Explicación básica de las líneas del campo así como las reglas básicas principales.	<p>En balonmano es posible: Jugar el balón con cualquier parte del cuerpo, salvo con los pies. Dar hasta tres pasos en cualquier dirección sin botar el balón. Sostenerlo en la mano o retenerlo contra el suelo hasta tres segundos. Golpearlo en el aire, lanzarlo al suelo y volverlo a recoger. Pasarlo de una mano a otra sin perder el contacto con él. Utilizar manos y brazos para conseguir el balón. Arrebatárselo a un contrario con la mano abierta. Obstruir a un contrario con el torso.</p> <p>En balonmano está penalizado: Tocar el balón dos veces seguidas sin botarlo o sin que lo toque un contrario. Tocar con los pies, salvo que, lanzado por un jugador contrario, entre en contacto fortuito con ellos. Arrojar al suelo para cogerlo. Botarlo entre las líneas laterales o mantener su posesión sin avanzar. Obstruir a un contrario con brazos, manos o piernas. Empujar a un contrario hacia el área de gol. Sujetar, desviar, amenazar o agredir a un contrario. Realizar lanzamientos o juego peligroso a otros jugadores o al portero.</p> <p>El portero puede: Abandonar la zona de gol con el balón bajo su control. Volver a tocar el balón fuera del área tras un golpe franco, si antes no lo ha tocado otro jugador. Conseguir un balón que esté fuera del área de gol. Golpearlo con los pies para sacar. Moverse en el lanzamiento de un penalti antes de que el balón haya salido de las manos del lanzador.</p>
2º	INICIAL (5min)	Individual	Estiramientos y movilidad dirigidos por un alumno.	En círculo un alumno dirige los estiramientos y movilidad articular, haciendo especial énfasis a las musculaturas de las articulaciones que más sufren en balonmano, hombros, tobillos y rodillas.
3º	INICIAL (5min)	Individual	Pillar con balones.	Empiezan 3 personas pillando con un balón. En medio campo y no vale entrar en el área de 6m. Sólo se pilla cuando tocamos con el balón a otro. No se puede hacer más de 3 pasos, ni botar, con lo cual se favorece el pase. Cuando sean 6 los que pagan se introduce un balón más, cuando pillen 9, 3 balones... El juego termina cuando están todos pillados.
4º	PRINCIPAL (10min)	Parejas mixtas, tríos y cuartetos.	Pases por parejas y lanzamiento jugando.	Elegimos 2 porteros. A) El resto pasando por parejas libremente por todo el campo (excepto área de los porteros) y cuando pite, tengo que ir pasando rápido con mi pareja a lanzar al portero más alejado. Es decir si estoy en el campo A en el momento de pitar, lanzaré al portero del campo B y viceversa. Vamos cambiando de porteros en cada lanzamiento. B) Igual por tríos. C) Igual por cuartetos. El que lanza el último en cada portería, hace flexión o abdominal
5º	PRINCIPAL (15 min)	Tríos mixtos	Minipartidos a medio campo longitudinal,	Dividimos el campo con conos de forma longitudinal, quedan 2 campos con 2 porterías. Se juegan 2 minipartidos 3x3 con 2 porteros a todo el campo (aunque serán 40 de largo por 10 de ancho). Los 2 porteros juegan en los 2 partidos. Cada 2 goles o 3 minutos cambio de equipos. 12 jugadores juegan, 12 descansan. Sólo se permite 1 bote por jugador y tienen que tocar el balón todos los miembros del equipo.
6º	FINAL (5min)	individual	Chutar al portero en fila.	Mitad de la clase a una portería con un portero y mitad a la otra, se chuta al portero. Si metes decides si te pones o no.

CONTENIDO:	Lanzamientos, pases y minipartidos	SESIÓN:	3
OBJETIVO:	Conocer los diferentes pases y lanzamientos. Aprender a realizar el "armado"	DURACIÓN:	45min.
MATERIAL:	Balones, petos, conos, silbato, cuerdas y aros	METODOLOGÍA:	Resolución problemas, descubrimiento guiado, mando directo.

SEC	PARTE DE LA SESIÓN	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	DESARROLLO Y REPRESENTACIÓN GRÁFICA
1º	INICIAL (5min)	Individual	Estiramientos y movilidad dirigidos por un alumno.	En círculo un alumno dirige los estiramientos y movilidad articular, haciendo especial énfasis a las musculaturas de las articulaciones que más sufren en balonmano, hombros, tobillos y rodillas.
2º	INICIAL (10min)	2-4 equipos	"Balón Torre"	Se juega en el campo de basket. Juego parecido al de los 10 pases, pero con 5 pases mínimo y puntúa cuando el balón llega a la torre que estará dentro del círculo de la bombilla de basket. En dicho círculo no pueden estar los defensas. Se puede jugar en los 2 campos de baloncesto.
3º	PRINCIPAL (10min)	Parejas	Diferentes pases y lanzamientos.	<p>Por parejas a unos 6 metros de distancia, explicamos el "armado del brazo", movimiento para pasar y chutar, que consiste en llevar el brazo con el balón bien adaptado en la mano, atrás, arriba y adelante. Y practicamos "Pase frontal", "Pase lateral o en pronación" y "Pase en bote o picado". Practicamos también el lanzamiento clásico en salto, rectificado (girando el cuerpo hacia el lado izquierdo si eres diestro), de cadera, en apoyo (con un pie en el suelo) y en vaselina. 5 de cada.</p> 
4º	PRINCIPAL (15min)	4 equipos	Minipartidos 5x5	Partidos a 2 goles o 3 minutos. Sólo se permite un bote por jugador para favorecer el ciclo de pasos (3 pasos, bote, 3 pasos). Equipos mixtos, defensa individual y tienen que tocar el balón todos los del equipo.
5º	FINAL (10 min)	2 equipos	"Chuta al aro"	Cuelgas aros con cuerdas del larguero. A distintas alturas. Cada aro vale 10, 8, 5, y 2 puntos. Se tira entre 6 y 9 metros en función de como los veamos. Se suman los puntos y el que pierda hace el castigo que decida el ganador. Son al mejor de 3 rondas

CONTENIDO:	Posiciones en el campo, fintas, minipartidos.	SESIÓN:	4
OBJETIVO:	Conocer las diferentes posiciones. Practicar las diferentes fintas habituales.	DURACIÓN:	45 min.
MATERIAL:	Balones, petos, conos, silbato.	METODOLOGÍA:	Resolución problemas, descubrimiento guiado, mando directo.

SEC	PARTE DE LA SESIÓN	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	DESARROLLO Y REPRESENTACIÓN GRÁFICA
1º	INICIAL (5min.)	Toda la clase	Explicación de posiciones en el campo y fintas	Explicamos Posiciones . El portero es el principal defensor y, a la vez, el primer atacante; el pivote es el jugador que más lucha contra la defensa rival: abre huecos y facilita espacios en buenas condiciones a los laterales, que son grandes y lanzadores destacan por su agilidad y dominio del balón. Los extremos son lo más rápidos y permiten la apertura del juego por las bandas. El organizador del juego ofensivo es el central, que marca el ritmo el partido y es el jugador que distribuye el balón. Fintas : Engaños al defensor, finta con balón, al lado fuerte, al lado débil, de brazo y de bote. Finta sin balón al lado fuerte y al lado débil.
1º	INICIAL (5min.)	Individual	Estiramientos y movilidad dirigidos por un alumno.	En círculo un alumno dirige los estiramientos y movilidad articular, haciendo especial énfasis a las musculaturas de las articulaciones que más sufren en balonmano, hombros, tobillos y rodillas.
2º	INICIAL (5min.)	Parejas mixtas	Tula en parejas botando	Cogidos de la mano por parejas mixtas, uno bota y el otro pilla. Los que pueden ser pillados igual, uno bota y el otro vigila. Al pitido cambio de rol. 3 parejas pillan y el resto a escapar. Si tocan una pareja sin hacer pasos ni dobles, pilla esa pareja.
3º	PRINCIPAL (10min.)	Tríos	Fintas	1 defiende, 1 ataca y otro sólo actúa de pasador. Se colocan los defensores en 6m, desde el extremo izquierdo al derecho y en las 2 áreas, el atacante tiene que intentar fintarle y tirar a la portería dónde habrá un portero. 3-5 fintas cada uno del trío.
4º	PRINCIPAL (15min.)	3 equipos	"juego de las 4 porterías"	Se ponen con conos 2 porterías en cada lateral del campo. Y se juega un partido normal, pero sin bote, y que cada portero defiende dos porterías. Es obligado tirar a portería por el suelo, tipo "bolos". El área prohibida para los porteros, queda marcada por la lateral del campo de basket. Cada 2 goles entra el equipo que descansa. <div data-bbox="1478 909 2128 1292" data-label="Diagram"> <p>El diagrama muestra un campo rectangular dividido por una línea vertical central. En los extremos superior e inferior, hay dos conos rojos que indican la posición de las porterías. En el centro del campo, hay un jugador verde (pivote) y dos jugadores azules (defensores) en cada mitad. En las zonas laterales, hay jugadores verdes (atacantes) y jugadores azules (defensores) distribuidos. Una línea horizontal azul en la parte inferior del campo indica una zona prohibida para los porteros.</p> </div>
5º	FINAL (5min.)	Individual	Pegarle al larguero	Desde 6-9 metros el que el dé al larguero con el balón y desde parado tiene positivo (tienen 2 oportunidades)

CONTENIDO:	Bote alto. Bote bajo o de protección.	SESIÓN:	5
OBJETIVO:	Mejorar y practicar el bote.	DURACIÓN:	45min.
MATERIAL:	Balones, petos, conos, silbato.	METODOLOGÍA:	Resolución problemas, descubrimiento guiado, mando directo.

SEC	PARTE DE LA SESIÓN	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	DESARROLLO Y REPRESENTACIÓN GRÁFICA
1º	INICIAL (5min.)	Individual	Estiramientos y movilidad dirigidos por un alumno.	En círculo un alumno dirige los estiramientos y movilidad articular, haciendo especial énfasis a las musculaturas de las articulaciones que más sufren en balonmano, hombros, tobillos y rodillas.
2º	INICIAL (5min.)	2 equipos	Bote loco. (practicar bote alto y bajo o de protección)	La mitad con balón botando dentro del campo de vóley . Tienen que pillar a los que no tienen balón. Se calcula el tiempo que tarda cada equipo. El que pierda 1 abdominal. Balonmano sin balón: 2 equipos en todo el campo del balonmano. En mi mitad de campo puedo pillar y no ser pillado, y en la otra mitad puedo ser pillado y no pillar. Gana el primer miembro de cualquier equipo que toque la portería. No se puede entrar en tu propia área, pero sí en la del contrario.
3º	PRINCIPAL (5min.)	Parejas	El lazarillo (practicar bote alto)	Uno de la pareja anda y el otro lo sigue botando detrás. Cambio de rol cada pitido.
4º	PRINCIPAL (5min.)	Parejas	Llegar a la meta botando (practicar bote bajo o de protección)	Empezamos en un área uno en frente del otro, y tienes que llegar botando al otro área sin que te lo quite el compañero. Si te lo quita 1 pto, y se la vuelve a dar hasta llegar al área del equipo contrario. La vuelta cambio de rol, gana el que más puntos consigue.
5º	PRINCIPAL (5min.)	Parejas	El balón ciego	<ol style="list-style-type: none"> 1) A va trotando y B detrás con el balón y sin que A lo vea. B lanza el balón y antes de que 2 botes tiene que coger el balón. 2) Igual pero parado, B lanza el balón y A tiene que cogerlo sin que bote. En ningún caso B ve cuando sale el balón de la mano de A.
6º	PRINCIPAL (15min)	Tríos mixtos	Minipartidos a medio campo longitudinal, .	Dividimos el campo con conos de forma longitudinal, quedan 2 campos con 2 porterías. Se juegan 2 minipartidos 3x3 con 2 porteros a todo el campo (aunque serán 40 de largo por 10 de ancho). Los 2 porteros juegan en los 2 partidos. Cada 2 goles o 3 minutos cambio de equipos. 12 jugadores juegan, 12 descansan. Sólo se permite 1 bote por jugador y tienen que tocar el balón todos los miembros del equipo.
7º	FINAL (5min.)	Parejas.	Chuts con efecto o "roscas"	Se realizan chuts con bote y efecto hacia adentro y hacia afuera. (Rosca abierta y rosca cerrada). Practica libre. Se adapta bien el balón con la mano y se le intenta dar efecto al balón para una vez que bote cambie la trayectoria lógica del mismo.

CONTENIDO:	Contraataque y repliegue defensivo.	SESIÓN:	6
OBJETIVO:	Mejorar pase en carrera. Solucionar situaciones tácticas sencillas de superioridad.	DURACIÓN:	45 min.
MATERIAL:	Balones, petos, conos, silbato, cuerdas y aros	METODOLOGÍA:	Resolución problemas, descubrimiento guiado, mando directo.

SEC	PARTE DE LA SESIÓN	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	DESARROLLO Y REPRESENTACIÓN GRÁFICA
1º	INICIAL (5min.)	Individual	Estiramientos y movilidad dirigidos por un alumno.	En círculo un alumno dirige los estiramientos y movilidad articular, haciendo especial énfasis a las musculaturas de las articulaciones que más sufren en balonmano, hombros, tobillos y rodillas.
2º	INICIAL (5min.)	2 equipos	Balonmano sin balón.	2 equipos sin balón, cada uno en su mitad del campo. Objetivo : tocar la portería del equipo contrario con la mano, antes que el contrario toque la mía. Reglas: sólo puedes pillar en tu mitad del campo y ser pillado en la otra mitad. Si te pillan te sientas. Y no se puede salvar a nadie. Si tocas la portería antes que el equipo contrario 1 pto. y se empieza de nuevo todo. El que llegue a 5 gana. Se permiten estrategias como "suicidar" a unos miembros para cubrir a otros que corren. Etc.
3º	PRINCIPAL (5min.)	Tríos mixtos	2x1	1 del trío defiende y 2 atacan. Se empieza en un área, hasta el otro área donde se chuta y cambio de roles.
4º	PRINCIPAL (5min.)	Parejas mixtas	2x1+1	2 defensas fijos. 1 defiende de 9m hasta medio campo, y el otro de medio campo hasta los 9m de l campo contrario. El resto por parejas atacan y no se puede botar el balón. Cada ida los defensores se cambian.
5º	PRINCIPAL (5min.)	Tríos mixtos	3x2	Igual que el ejercicio de 2x1.
6º	PRINCIPAL (15min.)	Minipartidos	5x5	Partidos a 2 goles o 3 minutos. Sólo se permite un bote por jugador para favorecer el ciclo de pasos (3 pasos, bote, 3 pasos). Equipos mixtos, defensa individual y tienen que tocar el balón todos los del equipo.
7º	FINAL (5min)	Individual	Estiramientos y preguntas.	Estiramientos y se pregunta sobre reglas y fundamentos del balonmano, el que responda correctamente, positivo.

CONTENIDO:	Torneo	SESIÓN:	7
OBJETIVO:	Conocer el sistema de liga. Jugar en competición.	DURACIÓN:	45min.
MATERIAL:	Balones, petos y silbato	METODOLOGÍA:	Resolución de problemas

SEC	PARTE DE LA SESIÓN	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	DESARROLLO Y REPRESENTACIÓN GRÁFICA
1º	INICIAL (5min.)	Individual	Estiramientos y movilidad dirigidos por un alumno.	En círculo un alumno dirige los estiramientos y movilidad articular, haciendo especial énfasis a las musculaturas de las articulaciones que más sufren en balonmano, hombros, tobillos y rodillas.
2º	INICIAL (10min.)	todos	Estrella	<p>Nos colocamos en 4 filas en forma de estrella, y 2 balones. 2 filas enfrentadas y las otras 2 enfrentadas entre sí. Y se trata de pasar el balón con diferentes variantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> Paso en frente y me voy a la fila de en frente Paso en frente y me voy a la fila de la derecha Idem a la izquierda Paso a la derecha y me voy a la fila de la izquierda Idem y me voy a la fila de enfrente. Lo que tu imaginación piense.
3º	PRINCIPAL (25min.)	Equipos.	Jugamos la "MLP". Mejor liga del pueblo. Día 1.	<p>4 equipos mixtos, realizado por el profesor previamente y de parecido nivel. Todos los equipos jugaran 3 partidos entre esta sesión y la siguiente. Reglas: Normales, exceptuando que tienen que tocar todos el balón antes de tirar. No puede lanzar 2 veces el mismo hasta que no hayan tirado todos. Duración de 8 minutos por partido.</p> <p>Los equipos que descansan observan y realizan la evaluación del que les haya tocado. Mirar hojas de evaluación en apartado de evaluación de la UD.</p>
4º	FINAL (5min.)	Grupos de nivel.	Pulso al estilo balonmanero	Se hacen grupos de nivel por fuerza. Y se hace un torneo. El juego consiste en coger dos personas un balón. Cada uno por su lado. Cuando se pite, hay que intentar quitárselo al compañero. Reglas: No se puede hacer fuerza hasta que se pite. Un pie tiene que estar pegado a pie del contrincante y no se puede mover, el pie de atrás si que se puede mover. Sólo se puede utilizar una mano.

CONTENIDO:	Torneo	SESIÓN:	8
OBJETIVO:	Conocer el sistema de liga. Jugar en competición.	DURACIÓN:	45min.
MATERIAL:	Balones, petos y silbato	METODOLOGÍA:	Resolución de problemas

SEC	PARTE DE LA SESIÓN	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	DESARROLLO Y REPRESENTACIÓN GRÁFICA
1º	INICIAL	Individual	Estiramientos y movilidad dirigidos por un alumno.	En círculo un alumno dirige los estiramientos y movilidad articular, haciendo especial énfasis a las musculaturas de las articulaciones que más sufren en balonmano, hombros, tobillos y rodillas.
2º	INICIAL	Parejas	Pases por parejas por todo el campo y sprint.	Pases por parejas por todo el campo, y cuando pite el que tenga el balón en las manos tiene que pillar al que no lo tiene. Primero a larga distancia, después a corta distancia.
3º	PRINCIPAL (25min.)	Equipos.	Jugamos la "MLP". Mejor liga del pueblo. Día 2.	4 equipos mixtos, realizado por el profesor previamente y de parecido nivel. Todos los equipos jugaran 3 partidos entre esta sesión y la siguiente. Reglas: Normales, esceptuando que tienen que tocar todos el balón antes de tirar. No puede lanzar 2 veces el mismo hasta que no hayan tirado todos. Duración de 8 minutos por partido. Los equipos que descansan observan y realizan la evaluación del que les haya tocado. Mirar hojas de evaluación en apartado de evaluación de la UD.
4º	FINAL (5min.)	Grupos de nivel.	Pulso al estilo balonmanero	Se hacen grupos de nivel por fuerza. Y se hace un torneo. El juego consiste en coger dos personas un balón. Cada uno por su lado. Cuando se pite, hay que intentar quitárselo al compañero. Reglas: No se puede hacer fuerza hasta que se pite. Un pie tiene que estar pegado a pie del contrincante y no se puede mover, el pie de atrás si que se puede mover. Sólo se puede utilizar una mano.
5º	FINAL (5min.)	Todos	Reflexiones	Se hacen reflexiones acerca de la UD, se resuelven dudas. Y se propone ir de excursión a ver un partido de balonmano de los numerosos equipos de balonmano que hay por la zona.

CONTENIDO	Familiarización, y conocimiento del campo y de las reglas del balonmano PLAYA	SESIÓN:	9
OBJETIVO	Conocer y diferenciar el balón playa. Mejorar el pase. Reglas y posiciones	DURACIÓN	45 min.
MATERIAL	Balones, petos, conos, silbato	METODOLOGÍA	Resolución problemas, descubrimiento guiado.

SEC	PARTE DE LA SESIÓN	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	DESARROLLO Y REPRESENTACIÓN GRÁFICA
1º	INICIAL (5 min)	Toda la clase	Explicación básica de las líneas del campo así como las reglas básicas principales. (mirar dibujo de campo bm playa)	Tamaño del campo. Reglas de cambios. Puntuación doble "fly", "pirulo", "gol del peto". Juego rápido, saque de portería siempre. "Gol de oro", "shoot out". Ver video y ppt.
2º	INICIAL (7 min)	Individual	Estiramientos y movilidad dirigidos por un alumno.	En círculo un alumno dirige los estiramientos y movilidad articular, haciendo especial énfasis a las musculaturas de las articulaciones que más sufren en balonmano, hombros, tobillos y rodillas.
3º	INICIAL (5 min)	Individual	5 pases en campo de vóley.	En campo de vóley, jugar al juego del os 10 pases pero con 5. Variante 2: igual pero a partir del 5 hay que plantar balón en la línea de fondo del campo contrario al pase que se hizo número 5
4º	PRINCIPAL (7 min)	Parejas	Pasando por parejas reglamentariamente a la vez que nos desplazamos. Si nos roban el balón 1 flexión. Si lo robamos esa pareja hace 1 flexión.	Para familiarizarnos con el balón empleamos este juego de pase libre pero teniendo en cuenta el reglamento. No se puede hacer pasos, ni meterse dentro del área del portero. Sólo jugamos en medio campo.
5º	PRINCIPAL (15min)	2 equipos mixtos con petos diferenciadores	Practicar chuts específicos del balonmano playa. "pirulo" y "fly"	<ul style="list-style-type: none"> - Practicar PIRULOS, INDIVIDUALMENTE, luego por parejas. Con 180 grados es suficiente - 2 filas e intentar hacer "flys",
6º	FINAL (6min)	4 equipos	"Lanzamientos al cono"	Se ponen muchos conos encima del larguero, y 2 equipos en cada portería. Todos los jugadores tienen un lanzamiento y gana el que más conos tire. Con pirulo de al menos 180 grados o si lo hacemos en fly con ayuda de compañero vale doble.

PARA SIGUIENTE DÍA VER VIDEO DE BALONMANO PLAYA DE LA WEB WWW.RFEBM.COM SECCIÓN BM PLAYA, MULTIMEDIA, Y COMENTARLO

CONTENIDO	Familiarización, y conocimiento de reglas del balonmano playa	SESIÓN:	10
OBJETIVO	Conocer los cambios, y practicar los shoots out	DURACIÓN	45 min.
MATERIAL	Balones, petos, conos, silbato	METODOLOGÍA	Resolución problemas, descubrimiento guiado.

SEC	PARTE DE LA SESIÓN	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	DESARROLLO Y REPRESENTACIÓN GRÁFICA
1º	INICIAL (5 min)	Toda la clase	Recordar reglas diferenciadas del balonmano pista y balonmano playa..	Preguntar y recordar reglas básicas. Comentar vídeo que se mandó ver para esta sesión de la web www.rfebm.com
2º	INICIAL (7 min)	Individual	Estiramientos y movilidad dirigidos por un alumno.	En círculo un alumno dirige los estiramientos y movilidad articular, haciendo especial énfasis a las musculaturas de las articulaciones que más sufren en balonmano, hombros, tobillos y rodillas.
3º	INICIAL (5 min)	Individual	Calentamiento de porteros ordinario	Explicamos un calentamiento lógico de un portero de balonmano playa. Haremos 2 filas y se irá lanzando según indicaciones. <ul style="list-style-type: none"> - Arriba derecha e izquierda - Abajo derecha izquierda - Media altura - Gol
4º	PRINCIPAL (7 min)	Parejas	Enseñar Shoot outs o desempate cuando vas 1 set a 1.	1 de la pareja realiza el pase largo y el otro chuta. Luego cambio de roles.
5º	PRINCIPAL (15min)	Mini partidos	Mini partido de balonmano playa sin cambios	Hacemos 2 o 3 campos dependiendo de los alumnos y jugamos minipartidos con reglas específicas.
6º	FINAL (6min)	Reflexiones.	"diferencias entre balonmano y balonmano playa"	Todos sentados reflexionar sobre las diferencias entre balonmano y balonmano playa

CONTENIDO	Familiarización, y conocimiento de reglas del balonmano playa	SESIÓN:	11
OBJETIVO	Conocer los cambios, y practicar los shoots out	DURACIÓN	45 min.
MATERIAL	Balones, petos, conos, silbato	METODOLOGÍA	Resolución problemas, descubrimiento guiado.

SEC	PARTE DE LA SESIÓN	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	DESARROLLO Y REPRESENTACIÓN GRÁFICA
1º	INICIAL (5 min)	Toda la clase	Recordar reglas diferenciadas del balonmano pista y balonmano playa..	Preguntar y recordar reglas básicas.
2º	INICIAL (7 min)	Individual	Estiramientos y movilidad dirigidos por un alumno.	En círculo un alumno dirige los estiramientos y movilidad articular, haciendo especial énfasis a las musculaturas de las articulaciones que más sufren en balonmano, hombros, tobillos y rodillas.
3º	INICIAL (5 min)			-
4º	PRINCIPAL (7 min)			
5º	PRINCIPAL (15min)	Mini partidos	Mini partido de balonmano playa sin cambios	Hacemos 2 o 3 campos dependiendo de los alumnos y jugamos minipartidos con reglas específicas.
6º	FINAL (6min)	Reflexiones.	"diferencias entre balonmano y balonmano playa"	Todos sentados reflexionar sobre las diferencias entre balonmano y balonmano playa

CONTENIDO	Evaluación balonmano playa.	SESIÓN:	12
OBJETIVO	Evaluación	DURACIÓN	45 min.
MATERIAL	Balones, petos, conos, silbato	METODOLOGÍA	

SEC	PARTE DE LA SESIÓN	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	DESARROLLO Y REPRESENTACIÓN GRÁFICA
1º	INICIAL (5 min)	Individual	Estiramientos y movilidad dirigidos por un alumno.	En círculo un alumno dirige los estiramientos y movilidad articular, haciendo especial énfasis a las musculaturas de las articulaciones que más sufren en balonmano, hombros, tobillos y rodillas.
3º	INICIAL (5 min)	parejas	Calentamiento específico por parejas	<ul style="list-style-type: none"> - Pases por parejas variados de cerca - Ídem de lejos - En salto - De cerca a una mano - Un poco de trabajo de finta y choque
4º	PRINCIPAL (35 min)	Parejas	Evaluación	<p>Una pareja hace shoot out y el evaluado deberá decir si es correcto o no, y cuales son los fallos.</p> <p>2 preguntas teóricas sobre reglamento</p> <p>Demostración práctica, de fly o pirulo o alguna regla específica de balonmano playa.</p> <p>3 puntos la primera respuesta, 4 las 2 preguntas teóricas y 3 puntos la demostración práctica.</p>
5º				
6º				

CONTENIDO	Evaluación balonmano playa.	SESIÓN:	13-14
OBJETIVO	Evaluación 2. MINITORNEO	DURACIÓN	45 min.
MATERIAL	Balones, petos, conos, silbato	METODOLOGÍA	

SEC	PARTE DE LA SESIÓN	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	DESARROLLO Y REPRESENTACIÓN GRÁFICA
1º	INICIAL (5 min)	Individual	Estiramientos y movilidad dirigidos por un alumno.	En círculo un alumno dirige los estiramientos y movilidad articular, haciendo especial énfasis a las musculaturas de las articulaciones que más sufren en balonmano, hombros, tobillos y rodillas.
3º	INICIAL (5 min)	parejas	Calentamiento específico por parejas	<ul style="list-style-type: none"> - Pases por parejas variados de cerca - Ídem de lejos - En salto - De cerca a una mano - Un poco de trabajo de finta y choque
4º	PRINCIPAL (35 min)	Parejas	Evaluación MINITORNEO. 4 EQUIPOS Bm playa adaptado con 2 o 3 cambios.	Se hará competición tipo liga. Jugando 2 partidos cada equipo de 14 minutos en 2 partes de 7 minutos. Los equipos que descansan realizan evaluación recíproca.
5º				
6º				

Nota: Como actividad extraescolar se debería planificar en la programación anual de la asignatura, actividad en la playa para practicar en arena de playa.