



PROGRAMA

PRÁCTICA DEPORTIVA I: El hándbol y su enseñanza

ESTABLECIMIENTO: I.S.F.P. "LA MERCED" N° 8.155

CARRERA: PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA DEPORTIVA I: El Hándbol y su enseñanza

FORMATO: TALLER

REGIMEN: Cuatrimestral

DOCENTE: PROFESOR ADRIÁN MACHADO

CURSO: 1º AÑO

AÑO LECTIVO 2020

OBJETIVOS GENERALES

- ✓ Adquirir los conocimientos teóricos-prácticos de los fundamentos técnicos y reglamentarios del deporte.-
- ✓ Incorporar las metodologías adecuadas para la posterior transferencia en los distintos niveles educativos.-
- ✓ Reconocer la importancia de la disciplina en relación con la salud, como así también su rol de agente social.-
- ✓ Desenvolverse con soltura y eficacia motora en situaciones reales de juego aplicando el reglamento oficial, como jugador o como árbitro.-
- ✓ Conocer la fundamentación deportiva del hándbol desde la óptica teórica y también desde la práctica de los diversos gestos técnicos que la componen.-
- ✓ Ajustar las capacidades condicionales, coordinativas y técnicas – tácticas a la exigencia de la motricidad específica que requiere el hándbol, según las posibilidades personales.-

CONTENIDOS

UNIDAD N° 1: HÁNDVOL Y SU CONTEXTO DE APRENDIZAJE.

Habilidades motoras básicas, aplicadas al proceso de aprendizaje del hándbol en la escuela. Juegos y actividades de ambientación para el aprendizaje; juegos predeportivos, juegos de iniciación deportiva, mini deportes, deporte reducido: definiciones y características diferenciales. Ajustes espacio - tiempo -elemento. Driles metodológicos. Ejercitaciones y juegos de aplicación.-



UNIDAD N° 2: HISTORIA Y CARACTERÍSTICAS PEDAGÓGICAS DEL HÁNDBOL

Origen y evolución del deporte a través del tiempo. Etapas del aprendizaje, caracterización, metodología y actividades para la escuela primaria y secundaria. Niveles de enseñanza. 1º ciclo: Aprendizaje Psicomotriz; 2º Ciclo: Fijación o consolidación. 3º ciclo: Automatización. Driles metodológicos. Ejercitaciones y juegos de aplicación.-

UNIDAD N° 3 TÉCNICA INDIVIDUAL EN ATAQUE

Técnica individual en ataque; Fundamentos técnicos de ataque; Pases, tipos de pases. Ritmo de tres tiempos. Doble ritmo de tres tiempos. Dribling, tipos de dribling. Fintas. Amagues. Lanzamientos, tipos de lanzamientos. Trenzas, cruces y cortadas. Sistemas de ataque. Clasificación y actividades específicas. Juegos aplicativos. Combinación de fundamentos.

UNIDAD N° 4: TÉCNICA INDIVIDUAL EN DEFENSA

Técnica individual de defensa: Fundamentos técnicos defensivos. Recepción de la pelota, tipos de recepción. Pases, acciones defensivas activas y pasivas. Sistemas defensivos cerrados y abiertos. Sistemas mixtos. Sistemas 6-0, 5-1, 4-2, 3-3 3-2-1-. Bloqueos. Cortinas. Driles metodológicos. Posición y nombre de los jugadores en la cancha. Función básica y características de cada jugador. Técnica individual del arquero.

UNIDAD N° 5: REGLAMENTO Y ARBITRAJE

Reglamento oficial del deporte. Estudio, análisis e interpretación. Aplicación práctica de los conocimientos teóricos adquiridos. Terreno de juego: descripción del marcado de una cancha, elementos y materiales necesarios. Arbitraje. Planillas. Interpretación y aplicación de las gestoformas de los árbitros. Práctica y aplicación en partidos.

BIBLIOGRAFÍA

- *"Balonmano, fundamentos y etapas del aprendizaje"* Editorial Gymnos. Año 1.994.-
- *"Técnica del Balonmano para chicos"* editorial Berges. Año 1.980.-
- *"Handball; técnica, táctica y entrenamiento"* Stein - Federhoff. Editorial Gymnos. Año 1.990.-
- *"Hándbol; de la recreación al juego"* Lozano, José. Editorial Makyud. Año 2001.-
- *"Hándbol; Juegos para el entrenamiento"* Wojciech Jans. Editorial Stadium. Año 2004
- *"Hándbol; El reglamento comentado"* Zaworotny, y Gómez. Editorial Stadium. Año 2004
- *"Hándbol; El reglamento comentado"* Lozano José. Editorial Vaah Hanne.
- Apuntes de cátedra: Hándbol 1.ISFP La Merced Año 1997 Prof. Antonio Mohedas.



- Reglamento de hándbol. Editorial Stadium. 2019.
- Apuntes “Actualización en el Hándbol escolar y Competencias Primarias” “Mar del Plata, Juegos Nacionales Evita 2014.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Participación, responsabilidad y compromiso con las tareas asignadas.
- Capacidad de integración de los conceptos integrados.
- Creatividad frente a situaciones problemáticas planteadas en el aula y en el campo.
- Actitudes y aptitudes en las prácticas pedagógicas frente a sus compañeros.

EXIGENCIAS PRÁCTICAS

Test pases de 30 segundos de duración:

Ejecución de 28 pases de **hombro** en la pared a tres metros de distancia con mano **hábil** y 26 pases con mano **menos hábil**.

Ejecución de a dos alumnos, 26 pases de **pronación**. Ejecución de a dos alumnos, 32 pases de **pecho**.

Test ritmo de tres tiempos y lanzamientos con ambidestría

:

A mitad de cancha colocar 5 pelotas a la izquierda y 5 pelotas a la derecha. El alumno deberá tomar una pelota y realizar 5 veces ritmo de tres tiempos por derecha y 5 por izquierda ejecutando correctamente el ritmo de tres tiempos y lanzando con puntería hacia el arco. De 10 pasadas, para aprobar, deben realizar correctamente 6 ejecuciones.

Test dribling con ambidestría:

En la cancha colocar una hilera de conos de 18 metros. Deben realizar 10 pasadas en velocidad alternado en cada pasada, la mano que realiza el dribling. Se obtiene 1 punto por pasada. Para aprobar obtener como mínimo 6 puntos

Test para lanzamiento penal:

Arco. Pelota de Hándbol reglamentaria. Arco dividido en sogas a 1 m. del poste izquierdo y derecho. Ejecución: Se realizarán 10 lanzamientos de penal: a 7 m., el arco estará dividido en 2 zonas iguales, debiendo el ejecutante lanzar alternadamente a cada ángulo.

El ejecutante respetará el reglamento. Cualquier infracción reglamentaria en el lanzamiento se computará: 0 puntos. Para aprobar, deberá obtener 6 puntos como mínimo.



CRITERIOS DE ACREDITACIÓN

PARA REGULARIZAR EL ESPACIO CURRICULAR:

- Deben tener el parcial aprobado con una calificación no menor a 6 (seis), en primera instancia o en su recuperatorio correspondiente.
- Deben tener el 80% de los trabajos prácticos aprobados.
- Deben tener un 70% de asistencia a clases.
- Llevar una carpeta donde conste todos los trabajos realizados incluyendo los apuntes dictados en clase.
- No descuidar el aspecto personal, higiene y vestimenta adecuada para cada momento de la clase.
- La presencia en clase debe ser correcta, acorde a la formación elegida por lo tanto fumar, ingresar con bebidas alcohólicas y/o cualquier droga, o con resacas de las mismas, implicará automáticamente que el alumno “**quede libre**”.

CONDICIONES PARA RENDIR EXAMEN COMO ALUMNO REGULAR

- Tener aprobadas las correlativas anteriores.
- Figurar en el acta de examen.
- Presentar la Libreta de estudios y DNI.
- Presentar el programa con el que cursó el espacio curricular.
- Cumplir con las exigencias prácticas: (ver exigencias prácticas)

Prof. Adrián M. Machado
Matricula 075 copef.