

ESCUELA INTERNACIONAL DE POSGRADO

**MAES**  
UNIVERSIDAD DE SEVILLA

**Laura Flores Lázaro**

**PROPUESTA METODOLÓGICA PARA UNA  
UNIDAD DIDÁCTICA DE BALONMANO  
APLICADA A 4º DE E.S.O: UNA PERSPECTIVA  
COMPLEJA**

**TRABAJO DE FIN DE MÁSTER**

**Dirigido por Dr. Juan Francisco Oliver Coronado**

Máster en Profesorado de Enseñanza Secundaria  
Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y  
Enseñanzas de Idiomas



**UNIVERSIDAD DE SEVILLA**

**Sevilla**

**2023**

## ÍNDICE

RESUMEN .....	3
1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. DESARROLLO DE LA EXPERIMENTACIÓN CURRICULAR.....	5
2.1    Análisis del contexto del centro educativo .....	5
2.2    Finalidad y justificación educativa de la propuesta didáctica .....	7
2.2.1    El balonmano como deporte complejo .....	8
2.2.2    Idoneidad del balonmano en el proceso de enseñanza-aprendizaje .....	9
2.3    Contenidos de la propuesta didáctica .....	10
2.4    Metodología de la propuesta didáctica .....	13
2.4.1    ¿Qué es la metodología de enseñanza?.....	13
2.4.2    Evolución de la metodología de enseñanza en balonmano .....	14
2.4.3    Selección de la metodología de la propuesta didáctica .....	15
2.4.4    Descripción del Tactical Game Approach (TGA) y de la progresión del aprendizaje.....	16
2.5    Sesiones/ secuencia de actividades.....	20
2.6    Recursos didácticos .....	36
2.7    Evaluación .....	36
2.7.1    Evaluación del alumnado.....	37
2.7.2    Evaluación de la propuesta didáctica.....	40
2.7.3    Evaluación de la propia actuación como docente.....	41
3. ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DE LA EXPERIMENTACIÓN DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA .....	41
3.1.    Pertinencia y adecuación de los contenidos .....	41
3.2.    Validez de la metodología utilizada.....	43
3.3.    Evolución en el aprendizaje del alumnado .....	44
3.4.    Evaluación del alumnado.....	45
4. PROPUESTA DESARROLLADA DE MEJORA .....	47
4.1.    Objetivos, contenidos y competencias a alcanzar .....	47

4.2.	Bases metodológicas.....	50
4.3.	Secuenciación de actividades .....	52
4.4.	Evaluación .....	53
4.5.	Materiales curriculares diseñados.....	55
5.	ANÁLISIS Y VALORACIÓN DE LOS CONOCIMIENTOS Y PRINCIPIOS PROFESIONALES ADQUIRIDOS DURANTE LA EXPERIMENTACIÓN.....	55
6.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	57
	ANEXOS.....	60
	Anexo 1.....	60
	Anexo 2.....	61
	Anexo 3.....	62

### **Índice de figuras**

Figura 1.....	16
Figura 2.....	17
Figura 3.....	39

### **Índice de tablas**

Tabla 1 .....	6
Tabla 2 .....	19
Tabla 3 .....	20
Tabla 4 .....	52

## RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Máster aborda una propuesta metodológica para una unidad didáctica de balonmano realizada en 4º curso de Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O) del Colegio Concertado San Miguel Adoratrices (Sevilla), aprovechando el periodo de prácticas ofrecido por el título universitario. El principal objetivo de esta propuesta didáctica ha sido incidir en la enseñanza del balonmano a través de una metodología partidaria de respetar su concepción como deporte complejo; es decir, mediante el modelo *Tactical Game Approach (TGA)*. En primer lugar, la elaboración y planteamiento de dicha iniciativa ha partido del análisis del contexto del centro educativo y del grupo clase sujeto a la experimentación. Una vez estudiadas las condiciones de inicio, se ha plasmado el desarrollo de la intervención académica atendiendo a los elementos pedagógicos necesarios para llevarla a cabo. Seguidamente, en base al análisis y la valoración de las dificultades encontradas durante esta etapa de intervención, han sido planteadas diversas modificaciones en la propuesta para obtener una versión mejorada de la misma. Finalmente, se han considerado las competencias y principios profesionales adquiridos tras la experiencia como docente de educación física en el centro académico.

**Palabras clave:** propuesta metodológica; balonmano; complejidad; educación física; propuesta de mejora.

### Abstract

This Master's Thesis deals with a methodological proposal for a handball teaching unit carried out in the 4th year of Compulsory Secondary Education (E.S.O) at the San Miguel Adoratrices School (Seville), taking advantage of the internship period offered by the university degree. The main objective of this didactic proposal has been to influence the teaching of handball through a methodology that respects its conception as a complex sport; that is, through the *Tactical Game Approach (TGA)* model. Firstly, the development and approach of this initiative started with the analysis of the context of the school and the class group subject to experimentation. Once the initial conditions had been studied, the development of the academic intervention took shape, taking into account the pedagogical elements necessary to carry it out. Then, based on the analysis and assessment of the difficulties encountered during this stage of the intervention, various modifications were made to the proposal in order to obtain an improved version of it. Finally, the competences and professional principles acquired after the experience as a physical education teacher in the academic centre have been considered.

**Key words:** methodological proposal; handball; complexity; physical education; improvement proposal.

## 1. INTRODUCCIÓN

El proyecto que se presenta a continuación guarda relación con la propuesta metodológica de una unidad didáctica de balonmano aplicada a 4º de E.S.O del C.C San Miguel Adoratrices durante el periodo de prácticas ofrecido por el Máster Universitario en Profesorado de E.S.O y Bachillerato.

El balonmano, al igual que otros muchos deportes de invasión, está anclado a un alto porcentaje de interacciones entre las variables del juego que somete a los participantes a la continua percepción de estímulos y a la adaptación a los mismos (Soto-García & Oliver, 2022). Por este motivo (entre otros), recientemente la comunidad científica ha definido al balonmano como un deporte complejo que puede suponer una gran oportunidad de aprendizaje motriz de los estudiantes en el contexto educativo (Balagué & Torrents, 2021; Oliver, 2018).

Así pues, se considera de vital importancia promover que la enseñanza de este deporte se realice bajo su concepción como especialidad deportiva compleja. Por ello, el objetivo principal del presente trabajo es abordar la formación de los estudiantes a través de una metodología centrada en el aprendiz, capaz de asegurar que el aprendizaje se de en condiciones contextualizadas, dinámicas, no lineales, etc., siendo el modelo de enseñanza utilizado para ello el *Tactical Game Approach (TGA)*.

A lo largo de este proyecto, se desarrolla en profundidad la propuesta metodológica llevada a cabo en base al TGA, se realiza un análisis de los aspectos más destacables encontrados durante su puesta en práctica y, por último, se proponen distintos cambios para superar las barreras que han interferido en el óptimo transcurso de la intervención.

Finalmente, cabe destacar que la realización de la experimentación ha brindado diversas competencias y principios profesionales muy importantes para el futuro desempeño laboral como docente, pero, además, ha favorecido la introducción en el centro educativo de nuevos modelos de enseñanza alejados del enfoque educativo tradicional. Aunque pueda parecer un reto, es necesario que la educación física ofrezca al alumnado metodologías de enseñanza renovadas que primen un aprendizaje contextualizado y que vayan más allá de la mera repetición y ejecución de patrones motores.

## **2. DESARROLLO DE LA EXPERIMENTACIÓN CURRICULAR**

### **2.1 Análisis del contexto del centro educativo**

El colegio San Miguel-Adoratrices fue fundado en 1922 en Sevilla en honor a Santa María Micaela, pionera de la Congregación RR. Adoratrices y de la formación profesional femenina en España. Aunque no tuvo autorización oficial para la enseñanza hasta 1949, el centro ha sido parte de los 12 colegios de la RR. Adoratrices repartidos por España que se basan en la ideología de adoración-liberación, surgida de la caridad y la pedagogía del amor de Santa María Micaela. El colegio tiene un proyecto educativo-pastoral basado en la fe y la espiritualidad micaeliana. Además, el centro está ubicado en el distrito Palmera-Bellavista de Sevilla, que es una zona en crecimiento demográfico y económico debido a su buena comunicación con el resto de la ciudad y a la presencia de instituciones gubernamentales y educativas, así como hospitales y clínicas. Dicho distrito cuenta con numerosos colegios e institutos religiosos y es una zona con una renta media, donde predominan las actividades relacionadas con la educación y la salud.

El centro educativo cuenta con un total de 700 alumnos, 115 de los cuales pertenecen a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, distribuidos en una única línea educativa; es decir, solo hay una clase de 1º, de 2º, 3º y 4º de la E.S.O. La propuesta didáctica que se plantea es llevada a cabo en el curso de 4º, compuesto por un total de 28 alumnos y existiendo un único repetidor dentro del grupo. En general, el ambiente de clase es positivo, observándose en ella buenas relaciones interpersonales entre los estudiantes (exceptuando algún caso). Sin embargo, tras varias conversaciones con el profesorado de la materia, es importante mencionar que ellos mismos muestran cierta preocupación por la baja motivación e implicación detectadas en las clases de educación física (viéndose más acentuado entre las niñas). Esta mala predisposición hacia la práctica de ejercicio físico puede estar condicionada por el periodo en el que se encuentran, la adolescencia, pero es importante que nuestra actuación como docentes esté enfocada a fomentar la actividad física y encontrar formas de hacerla más atractiva para todos los alumnos, independientemente de su género o edad.

Así pues, la propuesta didáctica se plantea de manera específica teniendo en cuenta el contexto en el que se sitúa el centro educativo en cuestión, el alumnado que compone 4º de la E.S.O y la programación anual de educación física de dicho curso. Dicha programación elaborada por el profesorado de educación física se rige por diferentes

normativas tanto estatales como autonómicas, siendo las principales a tener en cuenta para el desarrollo de la intervención las siguientes:

- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. (BOE de 3 de enero).
- Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía. (BOJA de 28 de junio de 2016).
- Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía, se regula la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado. (BOJA de 28 de julio de 2016).

En función de los objetivos de la materia, las competencias, contenidos, métodos pedagógicos y criterios de evaluación marcados en el currículo, el profesorado de educación física del centro propone diferentes unidades didácticas plasmadas en la programación anual del curso, distribuidas en una temporalización concreta a desarrollar desde septiembre hasta junio. En concreto, son establecidas un total de 10 unidades didácticas mostradas a continuación:

**Tabla 1**

*Distribución de las unidades didácticas de educación física del curso académico 2022/2023.*

1º Trimestre	2º Trimestre:	3º Trimestre:
• U.D.1: Nos conocemos.	• U.D.4: Vida sana.	• U.D.7: Haciendo equipo. Voley
• U.D.2: Nuestra condición física.	• U.D.5: El balonmano.	• U.D.8: Nos expresamos.
• U.D.3: El baloncesto.	• U.D.6: Haciendo equipo. Floorball	• U.D.9: He mejorado mi condición física.
		• U.D.10: Nosotros y la naturaleza.

Como puede observarse, una de las unidades didácticas integradas en el segundo trimestre se centra en el balonmano, deporte complejo sobre el que se desarrolla la presente

propuesta didáctica. Gracias a la flexibilidad y adaptabilidad que permite la profesora de educación física del centro, ha sido posible modificar la temporalización y realizar dicha unidad didáctica en el tercer trimestre (ocupando un total de 8 sesiones dentro de la misma). De esta manera, es posible asumir que la intervención llevada a cabo no supone un cambio sustancial en la programación de educación física para 4º de E.S.O, ya que se mantiene uno de los contenidos principales planteados inicialmente.

A través de la propuesta didáctica del balonmano, al igual que en las demás unidades didácticas que dan soporte al bloque de contenidos de juegos y deportes, se pretenden adquirir una serie de competencias y conocimientos relacionados fundamentalmente con acciones motrices individuales y colectivas; además de que se intenta promover situaciones dirigidas hacia la adopción de hábitos de vida saludable, actitudes cívicas, sociales y de práctica de ejercicio físico seguro.

La propuesta de enseñanza se adapta a la idea de enseñar de forma integral durante todo el proceso de aprendizaje, ya que cada sesión que se lleva a cabo tiene en cuenta el desarrollo de habilidades sociales y valores que sustentan la igualdad, la justicia y la democracia. Además, se promueven competencias emocionales y de igualdad de género, se fomenta la aceptación de la diversidad y se anima a adoptar hábitos de vida saludable como hacer ejercicio, tener una dieta adecuada y dormir bien. También se incentivan actitudes emprendedoras y de liderazgo y se trata de crear conciencia entre los estudiantes sobre temas globales como la salud y la desigualdad.

## **2.2 Finalidad y justificación educativa de la propuesta didáctica**

La propuesta didáctica explicitada en el presente Trabajo de Fin de Máster tiene como principal finalidad la enseñanza y el aprendizaje del balonmano. En el currículo de Educación Secundaria Obligatoria para la materia de educación física, se establece un bloque de contenidos de juegos y deportes a impartir en el que además de incluirse juegos predeportivos, populares y alternativos, se integra a cualquier tipo de deporte individual o colectivo. Por lo tanto, el balonmano encaja a la perfección en este bloque de contenidos y a través de la óptima enseñanza y aprendizaje del mismo es posible alcanzar algunos de los objetivos asentados en el documento curricular de la E.S.O para educación física mostrados a continuación:



- Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
- Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
- Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

### ***2.2.1 El balonmano como deporte complejo***

Tradicionalmente, el balonmano ha sido definido como un deporte colectivo de colaboración-oposición en el que es necesaria la aplicación individual y grupal de habilidades motrices ofensivas y defensivas en situaciones de juegos impredecibles y que experimentan cambios constantes durante su desarrollo (Hinojosa Torres et al., 2021). Además, también ha sido asumido que la óptima adquisición de dichas destrezas motrices requiere de un proceso de aprendizaje prolongado y gradual que debe comenzar en la niñez y extenderse hasta la adultez (desde los 6 años hasta los 21 años aproximadamente) (Hinojosa Torres et al., 2021).

Sin embargo, con el paso de los años, la investigación científica y la observación directa de deportistas en situaciones de juego y/o acciones motrices determinadas, ha aportado información relevante para la creación de nuevas concepciones del balonmano. Según Oliver, J. F (2018), “desde una óptica moderna podríamos encuadrarlo como un deporte de organización compleja, no lineal, dinámico y sobre todo auto-organizado”.

La complejidad es un término asociado al conjunto de factores y variables que interactúan en un sistema o en una situación concreta, dando lugar a acciones emergentes y normalmente impredecibles (Balagué & Torrents, 2021). En este sentido, diferentes autores hablan de los llamados sistemas complejos, refiriéndose a ellos como sistemas compuestos por partes interconectadas e interdependientes que se relacionan entre sí de manera dinámica y no lineal (Balagué & Torrents, 2021).

En el contexto del deporte, y más concretamente en el del balonmano, existe una multitud de factores físicos (técnicos y tácticos), psicológicos y sociales que interactúan unos con otros de manera dinámica y no lineal (Balagué & Torrents, 2021). Es decir, las variables que condicionan las diferentes situaciones de juego del balonmano (espacio libre, tiempo disponible para ejecutar un movimiento, acciones del adversario o grado de fatiga actual) son cambiantes a lo largo del tiempo (dinámicas) y en su mayoría impredecibles (no lineales) (Oliver, 2018).

De esta forma, es necesario que el deportista o el alumno lleve a cabo constantes ajustes en su propio sistema para adaptarse a las situaciones cambiantes y desafiantes que acontecen en el contexto deportivo, dependiendo dicha adaptación (en gran parte) de la integración y el procesamiento de la información de la cadena sensomotora (Oliver, 2020). La denominada cadena sensomotora está compuesta por los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, cuyas funciones se centran en la percepción de la información sensorial extraída de los estímulos/s planteados, en el posterior procesamiento de la información para la planificación de la acción o respuesta a llevar a cabo y, finalmente, en la ejecución del movimiento a modo de respuesta (Oliver, 2020).

### ***2.2.2 Idoneidad del balonmano en el proceso de enseñanza-aprendizaje***

El balonmano y su condición como sistema dinámico complejo puede suponer una gran oportunidad de aprendizaje en el contexto educativo ya que permite que los estudiantes experimenten una alta variabilidad de situaciones motrices que los lleve a aprender y desarrollar habilidades específicas propias de este deporte, mejorar su capacidad para la toma de decisiones rápidas y precisas, para la resolución de problemas complejos y para adaptarse a nuevos desafíos (Balagué & Torrents, 2021).

También es importante destacar que el balonmano es un deporte en el que durante un partido se da un alto número de acciones motrices, tanto en defensa como en ataque, consideradas de alta intensidad para la mayoría de los puestos específicos (Miranda-Fuentes et al., 2022). Dichas acciones motrices demandan de la aplicación de ciertos componentes de la condición física como pueden ser la fuerza muscular, capacidad cardiorrespiratoria o la amplitud de movimiento (Miranda-Fuentes et al., 2022). Por tanto, se considera que el aprendizaje y el trabajo del balonmano por parte de los estudiantes puede ser un medio efectivo que contribuya a la mejora y al mantenimiento de la salud de los mismos por el desarrollo de los componentes de la condición física inherente a este

deporte, siempre y cuando los estímulos propuestos en las tareas motrices sean suficientes y de calidad.

De esta forma, se puede establecer que el balonmano como deporte complejo, colectivo y/o de invasión es un contenido recomendado a incluir en las programaciones anuales de educación física debido a los numerosos beneficios que puede aportar a los estudiantes el ámbito físico/ motriz, pero también a nivel social y emocional (Castejón Oliva, 2015).

Al ser colectivo, este deporte promueve el trabajo en equipo y la cooperación, requiriendo que los jugadores se comuniquen y colaboren entre sí para lograr los objetivos de las diferentes fases del juego. De este modo, durante la participación en dicha actividad físico-deportiva, se fomentan habilidades sociales como la capacidad de escuchar a los demás, se trabaja la empatía hacia los compañeros, la toma decisiones conjunta y el respeto tanto de las ideas como de las habilidades individuales ajenas (Castejón Oliva, 2015). La capacidad de trabajar en equipo, valorar y tolerar la diversidad interpersonal, así como confiar en los compañeros para lograr objetivos compartidos, son habilidades que adquieren una importancia significativa en el desarrollo integral de los estudiantes y pueden ser muy beneficiosas para su vida diaria y profesional futura. Estas habilidades no solo contribuyen a su crecimiento personal, sino que también les brindan herramientas valiosas para enfrentar los desafíos y oportunidades que se presentan en su vida cotidiana y en su futura trayectoria laboral.

Además, a diferencia de otros deportes no considerados de invasión, durante un partido de balonmano pueden producirse incontables interacciones entre todas las variables del juego causadas por el dinamismo y la rapidez en las transiciones continuas del ataque a la defensa (y viceversa) (Soto-García & Oliver, 2022). Este hecho puede estimular la participación activa del alumnado y el compromiso por involucrarse constantemente en el juego, favoreciéndose la inclusión en la actividad y evitando que algunos estudiantes queden excluidos o adopten una actitud pasiva durante las clases de educación física. (Castejón Oliva, 2015).

### **2.3 Contenidos de la propuesta didáctica**

Dentro de la propuesta didáctica deben incluirse una serie de contenidos a impartir que han de traducirse en la adquisición de determinadas competencias en el alumnado. Como se ha comentado previamente, el balonmano se incluye en el bloque de contenidos de

juegos y deportes del currículo para 4º de E.S.O, dentro del cual se propone el trabajo de los siguientes contenidos:

- Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
- Seguridad en la práctica de las actividades físico-deportivas planteadas.
- Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambiando de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
- La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.
- Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
- Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como de espectador o espectadora.

Puede observarse que, dentro del bloque de contenidos de juegos y deportes, el aprendizaje del alumnado debe centrarse en el trabajo de habilidades motrices específicas. Esto tiene su explicación en que, con la edad correspondiente a esta etapa educativa, se espera que el alumno o la alumna ya haya aprendido las habilidades motrices básicas y genéricas, definidas como aquellas acciones físicas tales como correr, saltar o lanzar que favorecen la adquisición y el aprendizaje posterior de habilidades motrices más complejas (López-Ros, 2013; Sosa González, 2018).

Las habilidades motrices específicas del balonmano implican acciones tales como pasar, botar o interceptar el balón, y su enseñanza en la presente propuesta didáctica se organiza en base a la clasificación de las etapas de aprendizaje establecidas por Sosa González (2018). De esta forma, se ha optado por que las sesiones en 4º de E.S.O se centren en alcanzar los objetivos de la etapa de aprendizaje I de iniciación específica al balonmano, la cual presenta los siguientes objetivos didácticos, teniendo en cuenta que el juego ha de darse en espacios amplios (Sosa González, 2018):

- Desarrollar las capacidades perceptivo-motrices.
- Interiorizar las posiciones de base ofensivas y defensivas.
- Iniciar los desplazamientos ofensivos y defensivos sin balón.
- Iniciar los desplazamientos ofensivos con balón.
- Iniciar la adaptación y el manejo del balón.
- Iniciar el bote de balón, estático y en desplazamiento.
- Pasar y recibir estático y en desplazamiento.
- Iniciar en los lanzamientos en apoyo y en salto.
- Recuperar el balón mediante interceptaciones.
- Impedir la recepción y la progresión del atacante: marcaje y control.
- Encadenar los elementos técnicos ofensivos y defensivos, individual y colectivamente, aplicando los principios tácticos individuales en el juego real.

Los contenidos a impartir, por tanto, son los siguientes (en base a los autores Oliver Coronado y Sosa González, 1996):

- Elementos técnico-tácticos individuales:
  - Ofensivos: posición de base, desplazamientos con y sin balón, adaptación y manejo del balón, pases, botes, recepciones y lanzamientos.
  - Defensivos: posición de base, desplazamientos, marcaje, interceptación de balón y control del oponente.
- Principios tácticos individuales:
  - Ofensivos:
    - Con balón: valoración de distancias, zonas de ejecución y momento de ejecución.
    - Sin balón: valoración de distancias, zonas de ocupación y momento de intervención.
  - Defensivos:
    - Ante oponente sin balón: valoración de distancias y del momento de intervención.
    - Ante oponente con balón: valoración de distancias, zona ocupada y ayudas.

A pesar de que la enseñanza de los medios tácticos básicos colectivos no corresponden con la etapa de aprendizaje I (más bien comienzan a integrarse en la etapa de aprendizaje II), se considera conveniente introducir tareas donde empiecen a manejarse medios grupales como el pase y va o las penetraciones sucesivas (en ataque) con el objetivo de construir un ataque óptimo a través de la creación y ocupación de espacios libres fundamentalmente (Feu, 2018; Sosa González, 2018).

- Medios básicos tácticos colectivos:
  - o Ofensivos: pase y va y penetraciones sucesivas.
  - o Defensivos: ayudas defensivas.

## 2.4 Metodología de la propuesta didáctica

Lograr los objetivos curriculares de la programación anual y de la propuesta didáctica en cuestión, implica utilizar una determinada metodología que tenga en consideración el contexto en el que se sitúan los estudiantes (en lo referente a la etapa educativa a la que pertenecen), los contenidos a impartir, los recursos didácticos disponibles y los criterios de evaluación. También, atendiendo al currículo, el método de enseñanza utilizado debe hacer que la educación física no solo se enfoque en el desarrollo de competencias físico-deportivas, sino que también busque promover valores y aptitudes, tales como las competencias sociales, la tolerancia y la igualdad. De esta forma, y en base a los contenidos y los criterios de evaluación seleccionados, la metodología utilizada para la propuesta didáctica debe trabajar las siguientes **competencias clave**:

- Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT).
- Competencia aprender a aprender (CAA).
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).
- Competencias sociales y cívicas (CSC).

### 2.4.1 ¿Qué es la metodología de enseñanza?

En términos generales la metodología en el contexto de la educación puede definirse como un conjunto de técnicas seleccionadas de acuerdo a las variables presentes en un proceso educativo específico, con el propósito de favorecer el aprendizaje del alumnado (Garduño Durán et al., 2023). A su vez, la metodología de enseñanza puede estructurarse

en base a unos elementos determinados como son los estilos de enseñanza, las técnicas de enseñanza y las estrategias en la práctica (Garduño Durán et al., 2023).

Los estilos de enseñanza comprenden las diferentes formas en las que se establecen patrones de comportamiento y decisiones previas, durante y después de la enseñanza, y cómo profesores y estudiantes interactúan durante un periodo de enseñanza-aprendizaje concreto, cubriendo aspectos técnicos, comunicativos, organizativos y relacionales (Sicilia & Delgado, 2002).

Las técnicas de enseñanza son herramientas pedagógicas que facilitan los episodios de enseñanza-aprendizaje entre los factores personales que intervienen en el mismo (profesorado y estudiantes), clasificándose en dos tipos principales: la instrucción directa y la exploración, referida esta última a procesos de búsqueda, indagación y descubrimiento para el aprendizaje (Garduño Durán et al., 2023).

Finalmente, las estrategias en la práctica hacen referencia al modo en el que el profesorado presenta un contenido y/o una acción motriz particular al alumnado para su adquisición y/o aprendizaje (Garduño Durán et al., 2023). Las estrategias en la práctica pueden dividirse en dos: globales (tarea presentada y ejecutada en su totalidad) y analítica (tarea o gesto técnico enseñado por partes) (Garduño Durán et al., 2023).

#### ***2.4.2 Evolución de la metodología de enseñanza en balonmano***

Tradicionalmente, tanto en el contexto educativo como en el contexto de competición y/o rendimiento, los procesos de enseñanza-aprendizaje del balonmano han venido marcados por una metodología centrada en el profesor; es decir, por una técnica de enseñanza basada en la instrucción directa (Feu, 2018). A través de este tipo de metodologías el profesorado propone una serie de tareas (centradas fundamentalmente en la adquisición y el aprendizaje de habilidades técnicas), otorgando a los participantes la información necesaria para cumplir con un objetivo específico (Feu, 2018).

A priori, la instrucción directa puede parecer un método óptimo de enseñanza, sin embargo, la problemática radica en que el docente es el agente activo en el proceso y el alumno un repetidor de los movimientos o modelos técnicos propuestos, limitando así el desarrollo de muchas de sus capacidades perceptivas y de sus habilidades relacionadas con la toma de decisiones (Feu, 2020). Además, se entiende que la ejecución técnica de

diferentes acciones motrices va por delante que la visión y el juego táctico, conllevando este hecho que el contexto de aprendizaje sea pobre en relación con la complejidad que define al balonmano (Feu, 2018). Por tanto, las tareas regidas por la técnica de enseñanza de instrucción directa normalmente están descontextualizadas ya que se trabajan en situaciones de juego sin oponentes y de manera aislada, sin tener en cuenta la multitud de factores que intervienen en las situaciones reales de juego (Garduño Durán et al., 2023).

Así pues, con el transcurso de los años han ido surgiendo nuevas metodologías para intentar subsanar los problemas de descontextualización del aprendizaje encontrados con los métodos de instrucción directa. Dichas metodologías de enseñanza vienen a centrarse más en el aprendiz, considerando a este agente como la figura principal en el proceso de enseñanza-aprendizaje y acercándose un poco más a la idea estudiada sobre el balonmano como sistema dinámico complejo (Feu, 2018). A diferencia de los ejercicios propuestos en base a la instrucción directa, las tareas motrices que se plantean con modelos de enseñanza más centrados en el practicante (como el *Teaching Game for Understanding, Games Sense o Tactical Game Approach (TGA)*), buscan estar alineados con las situaciones reales de juego; es decir, priman la comprensión táctica antes que la técnica y plantean así situaciones que simulan el alto grado de modificación de las variables y/o factores que conforman el balonmano (Feu, 2018).

De este modo, con las metodologías centradas en el aprendiz se utilizan técnicas de enseñanza basadas en la exploración, donde el objetivo principal es la resolución de problemas a partir de un problema o situación cambiante, no lineal (Feu, 2018; Garduño Durán et al., 2023).

### ***2.4.3 Selección de la metodología de la propuesta didáctica***

La toma de decisiones con respecto a qué estilo, técnica y estrategia en la práctica se utiliza, debe venir sujeta a una dimensión más amplia y global sobre la concepción del proceso enseñanza-aprendizaje que quiere adoptarse; es decir, la metodología empleada debe ceñirse a un modelo pedagógico concreto (Garduño Durán et al., 2023). En base a García Herrero y Ruíz Pérez (2007), puede establecerse que en las primeras etapas de aprendizaje del balonmano los resultados entre la utilización de modelos de enseñanza técnicos y el empleo de modelos de enseñanza tácticos sobre el aprendizaje de los participantes difieren muy poco, aunque parece haber una mayor tendencia de los modelos tácticos a favor de un conocimiento más amplio del deporte en cuestión (García

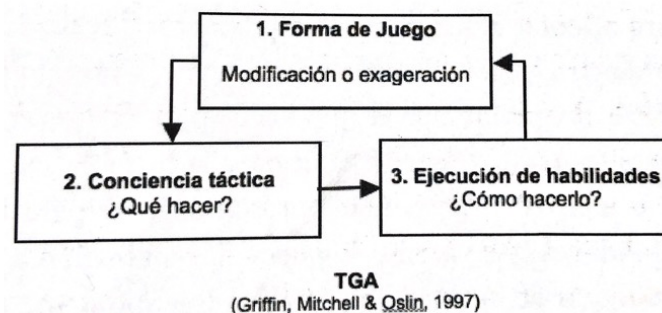


Herrero & Ruíz Pérez, 2007). Por otro lado, otros estudios han mostrados que los modelos tácticos o dirigidos hacia la táctica tienen un mayor impacto sobre la toma de decisiones de los aprendices, la motivación o aspectos cognitivos (Feu, 2018). La enseñanza basada en una perspectiva táctica puede aumentar la calidad del aprendizaje del alunando o de los participantes, pues aproxima las situaciones de juego propuestas a las reales de competición, donde hay un alto porcentaje de variabilidad (Soto-García & Oliver, 2022).

Por todo lo explicado hasta el momento, se opta por la utilización de una metodología de enseñanza centrada en el aprendiz/alumno para la presente propuesta didáctica del balonmano. En concreto, las sesiones y las tareas motrices que la componen se rigen por el modelo táctico o *Tactical Game Approach (TGA)*, el cual es una simplificación del modelo *Teaching Game for Understanding (TGfU)* y que pretende fomentar el desarrollo del conocimiento táctico y la capacidad de la toma de decisiones mediante el planteamiento de tareas motrices o situaciones concretas que permitan posteriormente al participante aplicarlo a situaciones de juego real o más amplias (Feu, 2018).

### Figura 1

Fases del modelo TGA (extraído de Feu, 2018)



Según (Ibáñez et al., 2016), “las tendencias actuales de entrenamiento proponen la pedagogía no lineal como alternativa para la enseñanza y aprendizaje de los deportes, al manifestarse como más eficaces. Se propone una evolución desde la práctica repetitiva y prescriptiva a otra donde los deportistas realizan interpretaciones y aportan soluciones a las modificaciones de las tareas y el entorno.”

#### 2.4.4 Descripción del Tactical Game Approach (TGA) y de la progresión del aprendizaje

La metodología utilizada, como se ha comentado previamente, está sujeta al modelo de enseñanza *Tactical Game Approach (TGA)*, el cual se compone de diferentes fases

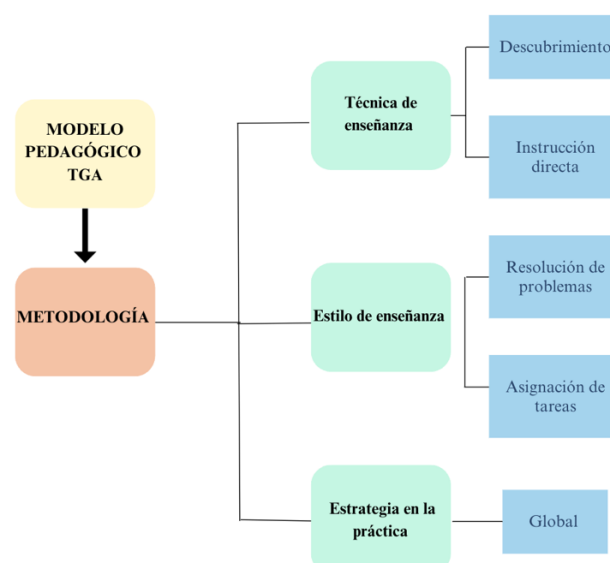
centradas en favorecer y facilitar el aprendizaje de los participantes desde una perspectiva más táctica (Feu, 2018). En el modelo TGA las acciones del profesor se resumen en guiar al alumnado en su proceso de aprendizaje, ya que las situaciones que plantea fomentan una retroalimentación interrogativa y numerosas tomas de decisiones que le llevan a incrementar su conocimiento y a mejorar las destrezas técnico-tácticas en contextos de juego más reales (García-Ceberino et al., 2020).

Debido a la lógica y el propósito de este modelo, en las diferentes sesiones de balonmano se ha utilizado predominantemente la técnica de enseñanza basada en el aprendizaje por descubrimiento, combinada en ocasiones con la instrucción directa. En el aprendizaje por descubrimiento prima un mayor desarrollo de las capacidades perceptivas y de toma de decisiones ya que es el alumno quien desarrolla su propio conocimiento en base al problema planteado por el profesor, mientras que en la instrucción directa se propone un modelo motriz a reproducir para resolver la tarea (Garduño Durán et al., 2023).

Además, se ha optado por el uso de un estilo de enseñanza basado en la resolución de problemas (búsqueda de soluciones a partir de un desafío motor) unida en diferentes momentos de la sesión con la asignación de tareas (Garduño Durán et al., 2023). Así mismo, las estrategias en la práctica para el aprendizaje de destrezas técnico-tácticas del alumnado se han centrado en las de tipo global, donde los movimientos a realizar para lograr el objetivo de la tarea se presentan y se ejecutan en su totalidad (Garduño Durán et al., 2023).

## Figura 2

*Elementos metodológicos utilizados en base al modelo TGA.*



Como se ha comentado previamente, el modelo de enseñanza TGA se divide en diferentes fases mostradas a continuación (Feu, 2018):

1. Planteamiento del problema táctico a resolver.
2. Fase de conciencia táctica.
3. Aprendizaje de habilidades motrices específicas para la resolución del problema táctico inicial.
4. Situación de juego final para plasmar las competencias adquiridas (normalmente juegos reducidos).

Dichas fases del modelo TGA han servido para estructurar y llevar un orden concreto en las tareas de la parte principal de las sesiones de la propuesta didáctica, las cuales se dividen en:

1. Parte inicial: inclusión de un calentamiento tanto general como específico para preparar al alumnado a nivel cognitivo y motor a los estímulos propuestos posteriormente.
2. Parte principal: planteamiento de una serie de tareas motrices en base a las fases del modelo TGA y a los contenidos a impartir.
3. Parte final: recogida de material, ejecución de estiramientos y/o charlas con los alumnos a modo de reflexión sobre los contenidos trabajados durante la clase.

La organización de los contenidos a trabajar en las sesiones ha venido supeditada por los objetivos de las fases del juego de balonmano (tanto en ataque como en defensa). Esto quiere decir que, en cada sesión se ha planteado un problema táctico inicial relacionado con la consecución de uno o varios objetivos de las fases del juego en función del progreso esperado en el aprendizaje de los estudiantes.

A partir del problema táctico en cuestión, se han propuesto un conjunto de juegos y/o tareas motrices con la intención de trabajar los principios tácticos individuales y algunos medios tácticos grupales básicos como el pase y va, desarrollándose como consecuencia varios de los elementos técnico-tácticos individuales de la etapa de aprendizaje relacionados con la resolución del problema táctico inicial.

Así pues, a continuación, se presenta la progresión en las sesiones de la propuesta didáctica en base a los problemas tácticos planteados:

**Tabla 2**

*Secuencia de los problemas tácticos a resolver.*

	<i>Problema táctico</i>	
	<b>Ataque</b>	<b>Defensa</b>
<b>Sesión n.º 1</b>	Evaluación inicial	
<b>Sesión n.º 2</b>	Mantener el balón	Recuperar el balón
<b>Sesión n.º 3</b>	Mantener el balón + Progresar con el balón	Recuperar el balón + Evitar la progresión del equipo contrario
<b>Sesión n.º 4</b>	Mantener el balón + Progresar con el balón	Recuperar el balón + Evitar la progresión del equipo contrario
<b>Sesión n.º 5</b>	Mantener el balón + Progresar con el balón	Recuperar el balón + Evitar la progresión del equipo contrario
<b>Sesión n.º 6</b>	Progresar con el balón + Lanzar en condiciones óptimas	Evitar la progresión del equipo contrario + Hacer que el lanzamiento se de en malas condiciones
<b>Sesión n.º 7</b>	Lanzar en condiciones óptimas	Hacer que el lanzamiento se de en malas condiciones
<b>Sesión n.º 8</b>	Evaluación final	

Es importante mencionar que, a pesar de que la progresión en las sesiones de la unidad didáctica inste a que el lanzamiento se trabaje en las últimas dos clases, en todas ellas se incluye al menos un ejercicio en la que se trabaje el lanzamiento. Esto se debe a que el lanzamiento es un elemento técnico-táctico individual que puede promover la motivación del alumnado en el juego ya que su finalidad (meter gol), hace que el grado de competitividad aumente. Sin embargo, es en las últimas dos sesiones donde se hace hincapié en el lanzamiento, pero no desde una perspectiva mecanicista (buena ejecución), sino planteando tareas motrices donde el alumno comprenda cuándo y dónde realizar un tiro a portería; es decir, buscando unas condiciones buenas de tiro y un óptimo ángulo de lanzamiento (Feu, 2007).

Las sesiones planteadas, como ya ha sido comentado previamente, han sido desarrolladas durante el segundo periodo de prácticas ofrecido por la titulación del Máster Oficial en Profesorado de Enseñanza Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas. Este periodo de prácticas ha tenido lugar entre los meses de abril y mayo de 2023, mostrándose a continuación la organización de la propuesta didáctica llevada a cabo en base a la temporalización de las sesiones:

**Tabla 3**

*Temporalización de las sesiones de la propuesta didáctica*

Fecha	Sesión n.º
Martes 11/ 04	1
Jueves 13/ 04	2
Martes 18/ 04	3
Jueves 20/ 04	4
Martes 2/ 05	5
Martes 9/ 05	6
Jueves 11/ 05	7
Martes 16/ 05	8

## 2.5 Sesiones/ secuencia de actividades

Una vez explicados los objetivos, contenidos y aspectos metodológicos utilizados, se procede a presentar detalladamente las sesiones de la propuesta didáctica y las tareas motrices/ ejercicios que las componen:

<b>Sesión n.º:</b>	1				
<b>Objetivo/s didácticos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicar la lógica interna del balonmano.</li> <li>- Conocer el nivel y competencia motriz de los estudiantes sobre el balonmano.</li> </ul>				
<b>Contenido/s:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teoría sobre conceptos básicos del balonmano como deporte complejo.</li> <li>- Situación de juego reducida a modo de evaluación inicial.</li> </ul>				
<b>Espacio:</b>	Aula y pista de balonmano.				
<b>Material/es:</b>	28 balones.				
<b>Etapas:</b>	I	<b>N.º de participantes:</b>	27	<b>Duración:</b>	55'

### AULA


#### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

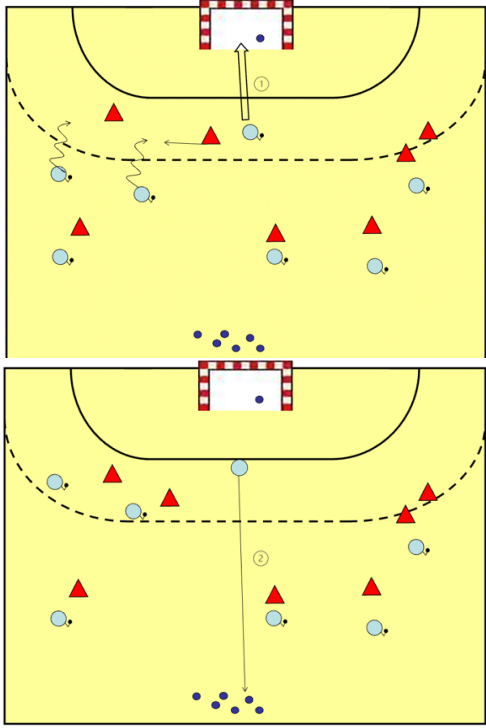
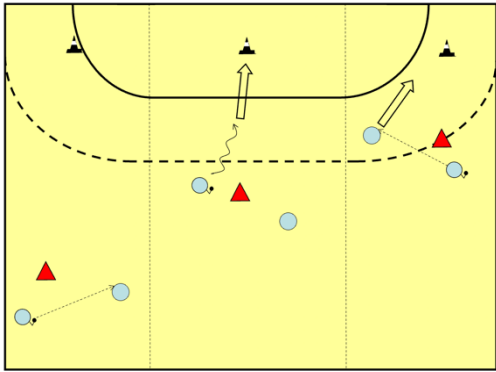

En la primera parte de la sesión se realiza una introducción a la unidad didáctica y se explican los conceptos fundamentales del balonmano que son necesarios para llevar a cabo de manera efectiva las diversas tareas motrices planteadas. La información se transmite mediante explicaciones verbales, descripciones y se ilustra con videos de este deporte.

### PISTA DE BALONMANO


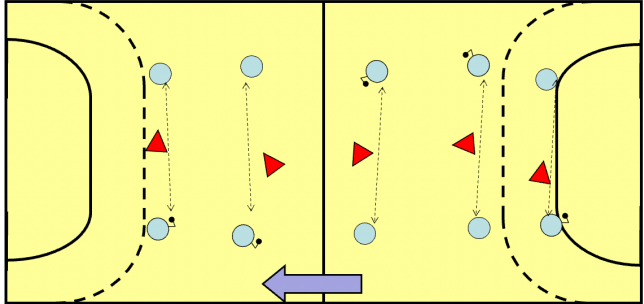
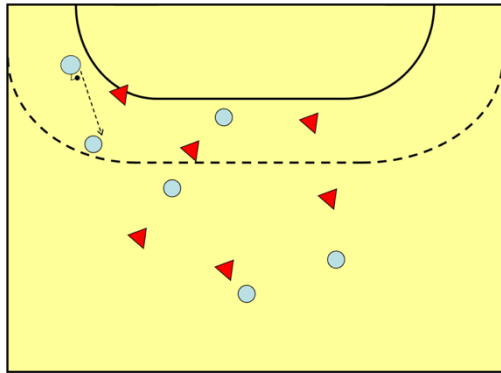
#### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

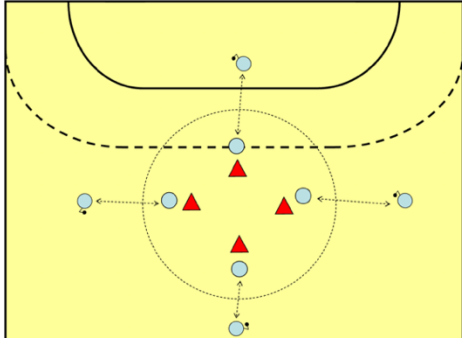
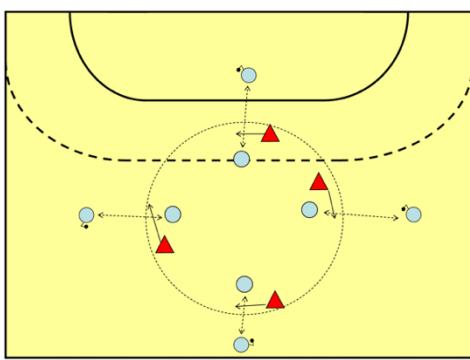
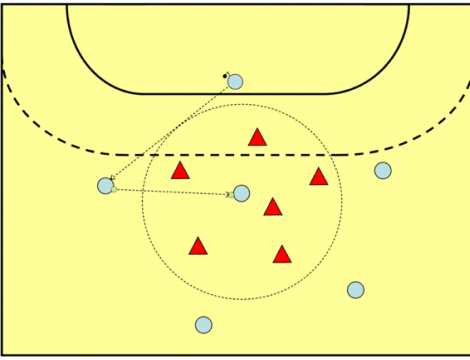
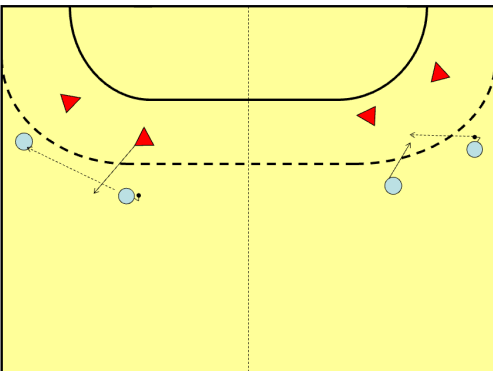

#### REPRESENTACIÓN GRÁFICA

<b>PARTE INICIAL (10 min)</b>	<b>Calentamiento:</b>	
	<p><b>a) General:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<i>Dinámico:</i> Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</li> <li>-<i>Estático:</i> Estiramiento y movilidad articular.</li> <li>-<i>Dinámico:</i> Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</li> </ul>	

	<p><b>b) Específico:</b> juego de transportar balones.</p> <p>Se divide a los alumnos en dos grupos y se sitúan en una mitad del campo cada uno. En cada grupo habrá 7 defensores y 7 atacantes (cada uno con un balón). El objetivo de los atacantes es desplazarse por el campo botando para llevar desde la línea central hasta la portería el mayor número de balones posibles y el de los defensas robar balones. Se dará un tiempo de 2 minutos para llevar a cabo el juego y después se cambiará de rol.</p> <p><i>Puntuación:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ataque: 1 pto. cada balón que se meta en la portería.</li> <li>- Defensa: 1 pto. cada vez que roben un balón (cuando lo roban se lo devuelven al atacante).</li> </ul> <p><i>Limitaciones:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Solo se puede lanzar el balón a portería desde la línea de 6 metros.</li> <li>- Los defensas no pueden permanecer fijos cerca del área de portería.</li> </ul>	
<p><b>PARTE PRINCIPAL (10 min)</b></p>	<p><b>1. Situación de juego 2 x 1 a modo de evaluación del nivel del grupo.</b></p> <p>Los alumnos se dividen por tríos y llevan a cabo un 2 x 1 (2 atacantes y 1 defensor). Los atacantes parten de la línea central del campo con el objetivo de avanzar y finalizar el ataque con un lanzamiento situado cerca de la portería.</p>	
<p><b>PARTE FINAL (5 min)</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Vuelta a la calma</u></b></p> <p>Estiramientos.</p> <p>Recogida de material.</p> <p>Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).</p>	


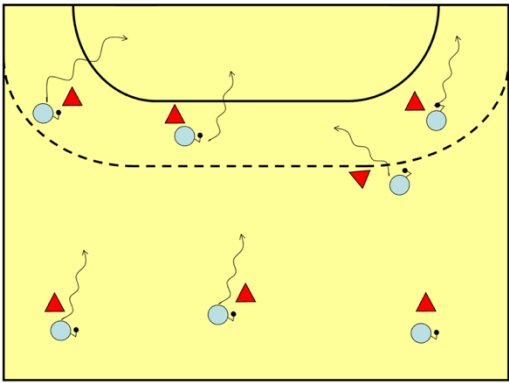
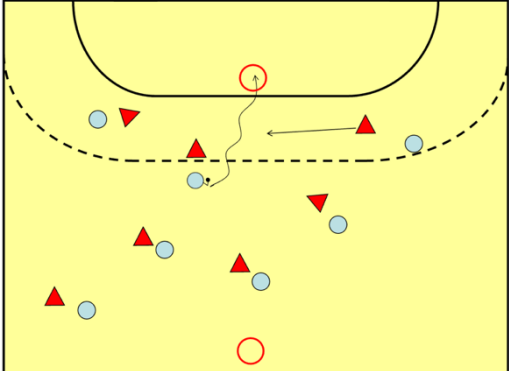
<b>Sesión n.º:</b>	2				
<b>Problemas tácticos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ataque: mantener el balón.</li> <li>- Defensa: recuperar el balón.</li> </ul>				
<b>Objetivos didácticos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciar la adaptación y el manejo del balón.</li> <li>- Pasar y recibir el balón estático y en desplazamiento.</li> <li>- Recuperar el balón mediante interceptaciones.</li> </ul>				
<b>Contenidos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ataque: pases y recepciones; desplazamientos ofensivos sin balón; lanzamientos en apoyo.</li> <li>- Defensa: desplazamientos defensivos; interceptaciones.</li> <li>- Principios tácticos individuales: líneas de pase-recepción (ataque); líneas de interceptación de balón (defensa).</li> </ul>				
<b>Espacio:</b>	Pista de balonmano.				
<b>Material/es:</b>	28 balones y 30 conos.				
<b>Etapa:</b>	I	<b>Nº de participantes:</b>	28	<b>Duración:</b>	55'

	<b>DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES</b>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b>
<b>PARTE INICIAL (10 min)</b>	<p><b>Calentamiento:</b></p> <p><b>a) General:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<i>Dinámico:</i> Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</li> <li>-<i>Estático:</i> Estiramiento y movilidad articular.</li> <li>-<i>Dinámico:</i> Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</li> </ul>	
	<p><b>b) Específico:</b></p> <p>Los alumnos se disponen en tríos en la línea de fondo de una mitad del campo. El rol de los jugadores laterales es de atacar mientras que el de los centrales es defender. Los atacantes deben desplazarse a través de la realización de pases hasta la otra línea de fondo.</p> <p><i>Limitaciones:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Solo se pueden realizar dos botes una vez que se recibe el balón.</li> </ul>	
<b>PARTE PRINCIPAL (40 min)</b>	<p><b>1. Planteamiento del problema táctico:</b> juego de los 10 pases.</p> <p>Los alumnos se dividen en grupos de 6 en medio campo. El juego consiste en mantener la posesión del balón dando 10 pases entre todos los componentes del grupo.</p> <p><i>Limitaciones:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No se puede botar el balón.</li> </ul> <p><i>Puntuación:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 pto: cada vez que un equipo consiga dar 10 pases sin que el equipo contrario intercepte el balón.</li> <li>- 1 pto: cada vez que el equipo defensor intercepte el balón.</li> </ul>	
	<p><b>2. Fase de conciencia táctica:</b></p> <p>Realización de feedbacks interrogativos para que el alumnado se cuestione y plantee las soluciones más adecuadas para poder resolver el problema táctico inicial.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué hacer para conseguir 10 pases lo más rápido posible?</li> <li>- ¿En qué situaciones es más conveniente realizar un pase clásico o un pase con bote?</li> <li>- ¿Qué hacer para evitar que el equipo contrario de 10 pases?</li> <li>- ¿Cómo se puede llegar más rápido a interceptar el balón?</li> </ul>	

<b>PARTE FINAL</b> (5 min)	<p><b>3. Aprendizaje de habilidades para resolver el problema táctico:</b></p> <p>a) Juego de pases-recepciones (el boomerang): Se colocan en el terreno de juego 8 atacantes y 4 defensores. 4 atacantes se colocan fuera del círculo delimitado previamente (cada uno con un balón) y el resto de los atacantes y defensores dentro del mismo. El objetivo de los atacantes es realizar el mayor número de pases entre los que están dentro y fuera del círculo sin que la defensa intercepte el balón.</p> <p><u>Variante 1:</u> defensa colocada por detrás de los atacantes (para practicar sobre todo el pase con bote).</p> <p><u>Variante 2:</u> defensa colocada por delante de los atacantes (para practicar sobre todo el pase clásico).</p>	<p><u>Variante 1:</u></p>  <p><u>Variante 2:</u></p> 
	<p>b) Juego de pasar al jugador central: Los alumnos se dividen en equipos de 6 jugadores. Los atacantes se colocan fuera del círculo delimitado previamente exceptuando uno de ellos, que se coloca dentro. Los defensores se colocan dentro del círculo y no podrán salir del mismo. El objetivo del ataque es conseguir pasar al jugador central teniendo en cuenta que solo puede realizar pases a los jugadores de su izquierda y su derecha y al del centro. La defensa debe evitar que esto se produzca.</p> <p><u>Variante 1:</u> la defensa puede salir fuera del círculo.</p>	
	<p><b>4. Situación de juego real:</b></p> <p>Tras lo practicado durante la sesión, los alumnos juegan a un 2 x 2 en medio campo con el objetivo de dar 5 pases entre los atacantes antes de realizar un tiro a portería (en apoyo).</p> <p><i>Puntuación:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 pto: 5 pases.</li> <li>- 1 pto: interceptación del balón.</li> <li>- 2 ptos: 5 pases + gol.</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b><u>Vuelta a la calma</u></b></p> <p>Recogida de material.</p> <p>Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).</p>		



<b>Sesión n.º:</b>	3				
<b>Problemas tácticos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ataque: mantener el balón, progresar con el balón.</li> <li>- Defensa: recuperar el balón, evitar la progresión del equipo contrario.</li> </ul>				
<b>Objetivo/s didácticos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciar el bote de balón, estático y en desplazamiento.</li> <li>- Pasar y recibir estático y en desplazamiento.</li> <li>- Recuperar el balón mediante interceptaciones.</li> <li>- Impedir la recepción y la progresión del atacante.</li> </ul>				
<b>Contenido/s:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ataque: pases y recepciones; desplazamientos ofensivos sin balón y con balón (ciclo de pasos); botes (de control, protección y en desplazamiento); lanzamientos en apoyo.</li> <li>- Defensa: desplazamientos defensivos; interceptaciones.</li> <li>- Principios tácticos individuales: líneas de pase-recepción (ataque); líneas de interceptación de balón (defensa).</li> <li>- Medios tácticos colectivos básicos: pase y va.</li> </ul>				
<b>Espacio:</b>	Pista de balonmano.				
<b>Material/es:</b>	28 balones, 10 conos y 4 aros.				
<b>Etapa:</b>	I	<b>Nº de participantes:</b>	28	<b>Duración:</b>	55'

	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
<b>PARTE INICIAL (10 min)</b>	<p><b>Calentamiento:</b></p> <p><b>a) General:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</li> <li>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</li> <li>-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</li> </ul>	
	<p><b>b) Específico:</b></p> <p><u>Variante 1:</u> Los alumnos se distribuyen por medio campo y con un balón, deben ir botando hasta que la profesora diga una zona determinada del campo (por ejemplo: zona del puesto específico del extremo izquierdo, línea de fondo, línea de golpe franco, etc.). En ese momento deben dirigirse a ese espacio mediante el bote.</p> <p><u>Variante 2:</u> Igual que la variante 1, pero en esta ocasión la mitad de los alumnos soltarán el balón y tendrán que defender a un jugador con balón con el objetivo de robar el balón antes de que su contrincante llegue a la zona dicha por la profesora. Cambio de roles cuando la profesora haya dicho un total de 3 zonas del campo.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL (40 min)</b>	<p><b>1. Planteamiento del problema táctico:</b> juego de recibir el balón dentro de un aro.</p> <p>Los alumnos se dividen en dos equipos (de 7 jugadores cada uno), de tal manera que un equipo será el atacante y el otro el defensor. El objetivo del juego consiste en progresar hacia el aro del equipo contrario para introducir el balón dentro del mismo.</p> <p>Puntuaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 pto.: si se recibe el balón dentro del aro (en estático).</li> <li>- 2 ptos: si se recibe el balón dentro del aro en carrera.</li> </ul>	

**2. Fase de conciencia táctica:**

Realización de feedbacks interrogativos para que el alumnado se cuestione y plantee las soluciones óptimas para poder resolver el problema táctico inicial.

- ¿Qué hacer para superar al oponente directo?
- ¿En qué situaciones es más conveniente botar el balón?
- ¿Cómo se puede recibir el balón con las mínimas interferencias del defensor?
- ¿Cómo se puede interceptar el balón?

**3. Aprendizaje de habilidades para resolver el problema táctico:**

a) Juego de pase y va:

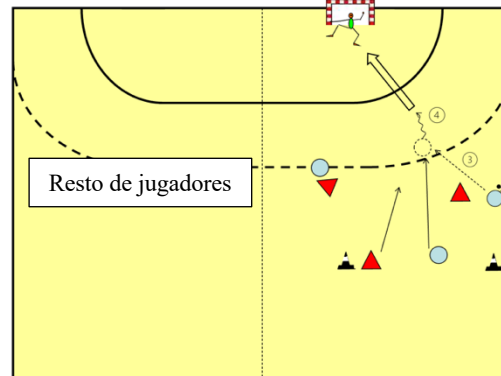
Los alumnos se dividen en grupos de 7 jugadores. El atacante con balón sale próximo a la línea central del campo mediante el bote, en ese momento su defensor toca un cono a su izquierda o derecha, para que el jugador con balón pase al compañero de apoyo que tiene en el lado del cono (y que ha realizado previamente una finta) Una vez que el defensor toca el cono, debe incorporarse lo más rápido posible en el juego intentando evitar que el atacante meta gol.

Observación: cada grupo de 7 se sitúa en un lateral del terreno de juego. 1 de los 7 jugadores actúa como portero.

b) Juego de pase y va en superioridad ofensiva:

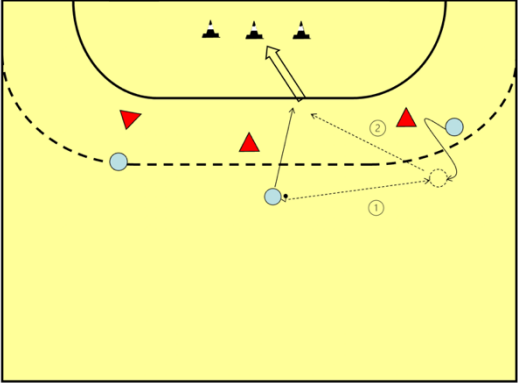

Los alumnos se dividen en grupos de 6, de tal manera que 3 serán atacantes, 2 defensores y 1 portero. Los 2 atacantes de la 1º línea deben ir pasándose el balón a través de diferentes tipos de botes y cuando uno de los defensas toque un cono, el jugador de la 2º línea se acercará para recibir el balón y realizar de nuevo un pase al compañero que le pasó el balón. A partir de aquí, debe pasarse al otro jugador atacante para que lance a portería o siga jugando con sus compañeros intentando conseguir las mejores condiciones de tiro.

a)


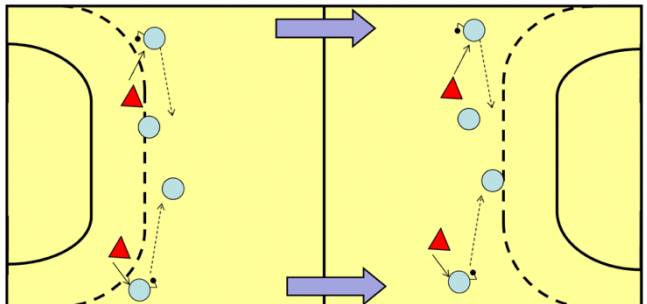
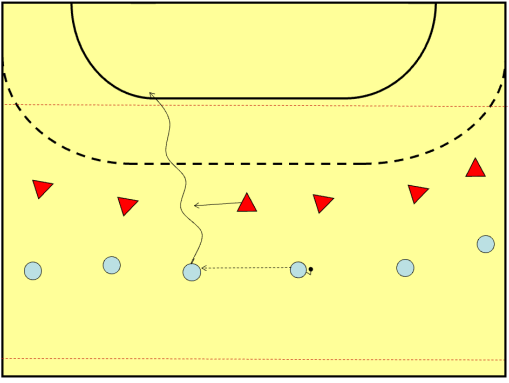


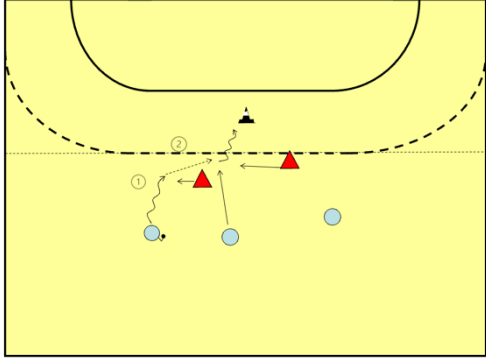
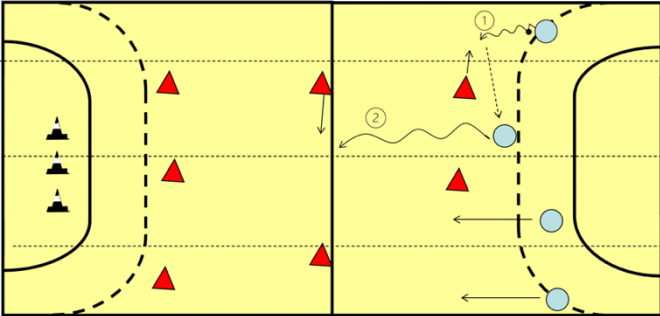
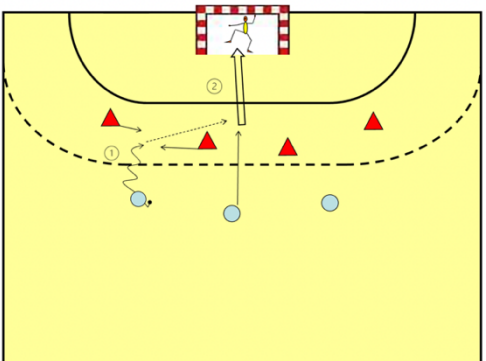

b)




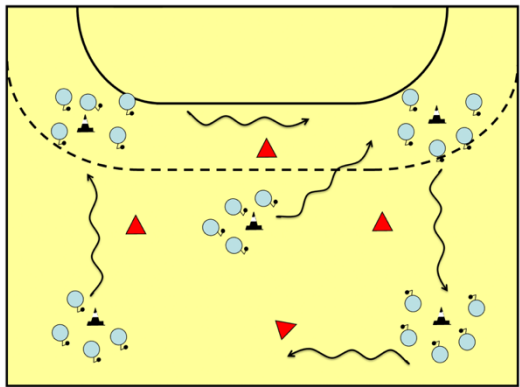
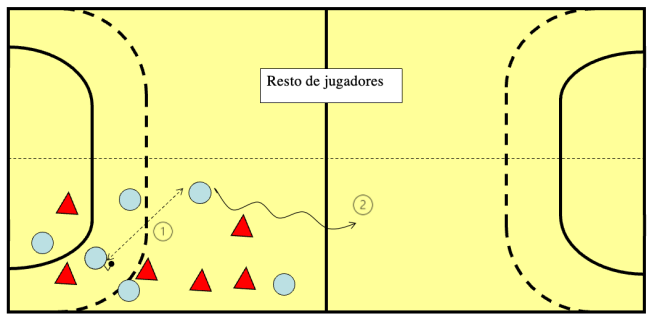
	<p><b>4. Situación de juego real:</b></p> <p>a) 3 vs 3</p> <p>Tras lo practicado durante la sesión, los alumnos realizan un 3 contra 3 para ejecutar los contenidos aprendidos y determinar la evolución en el aprendizaje de la problemática táctica plantada inicialmente. El objetivo del 3 vs 3 es conseguir tirar alguno de los conos situados en la portería tras la realización de un pase y va.</p>	
<p><b>PARTE FINAL (5 min)</b></p>	<p><b><u>Vuelta a la calma</u></b></p> <p>Estiramientos.</p> <p>Recogida de material.</p> <p>Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).</p>	

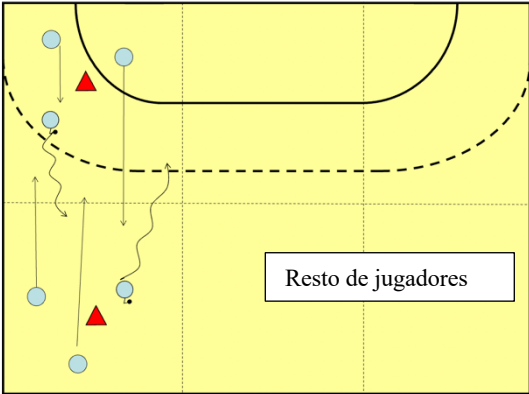
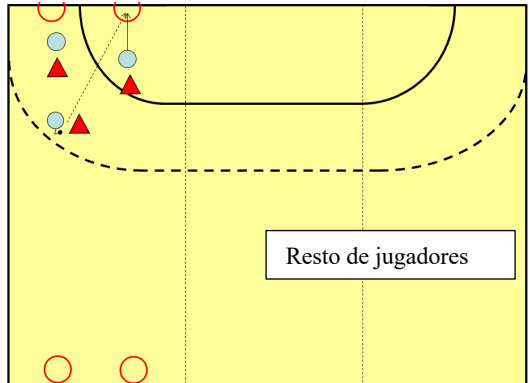
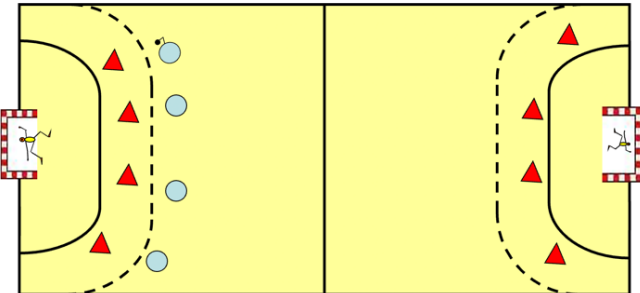

<b>Sesión n.º:</b>	4				
<b>Problemas tácticos:</b>	- Ataque: mantener el balón, progresar con el balón. - Defensa: recuperar el balón, evitar la progresión del equipo contrario.				
<b>Objetivo/s didácticos:</b>	- Pasar y recibir el balón (en estático y en carrera). - Familiarizarse con las penetraciones sucesivas. - Familiarizarse con las ayudas defensivas.				
<b>Contenido/s:</b>	- Ataque: pases y recepciones; desplazamientos ofensivos sin balón y con balón (ciclo de pasos); botes (en desplazamiento); lanzamientos en apoyo. - Defensa: desplazamientos defensivos; interceptaciones. - Principios tácticos individuales: líneas de pase-recepción (ataque); líneas de interceptación de balón (defensa). - Medios tácticos colectivos básicos: penetraciones sucesivas (ataque); ayudas defensivas (defensa).				
<b>Espacio:</b>	Pista de balonmano.				
<b>Material/es:</b>	28 balones y 10 conos.				
<b>Etapas:</b>	I	<b>Etapas:</b>	I	<b>Etapas:</b>	I

<b>DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES</b>		<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b>
<b>PARTE INICIAL (10 min)</b>	<p><b>Calentamiento:</b></p> <p><b>a) General:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</li> <li>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</li> <li>-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</li> </ul>	
	<p><b>b) Específico:</b> juego por tríos.</p> <p>Por tríos con un balón, dos jugadores serán atacantes y uno defensor. Los atacantes deben avanzar desde la línea de fondo de un campo hasta la otra mediante pases. El objetivo del defensor es tocar al jugador con balón (promoviendo de esta forma que los atacantes suelten y pasen el balón a su compañero cuando el defensa se le acerque).</p> <p>Los tríos irán saliendo en tandas de 3, cuando se pase de la línea central saldrá otra tanda. Una vez que se llegue al final, se espera que lleguen todos los compañeros y se cambia de rol entre los tríos.</p> <p><i>Limitaciones:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los atacantes solo pueden dar un bote cuando están en posesión de balón.</li> <li>-</li> </ul>	
<b>PARTE PRINCIPAL (40 min)</b>	<p><b>1. Planteamiento del problema táctico:</b> juego de superar la línea.</p> <p>Los jugadores se dividen en grupos de 6. En una mitad del campo, todos los atacantes parten de la misma línea (simulando que todos están en primera línea de ataque). Los defensores llevan a cabo una defensa individual. El objetivo del juego es superar a la defensa para que posteriormente un atacante supere una línea determinada con el balón (un equipo debe superar la línea trazada a la altura del área del portero y el otro, la línea central del campo).</p>	


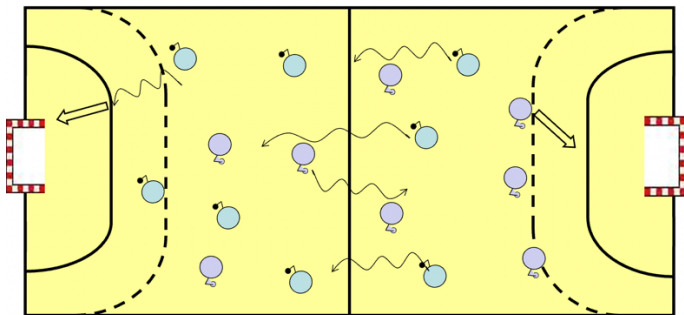
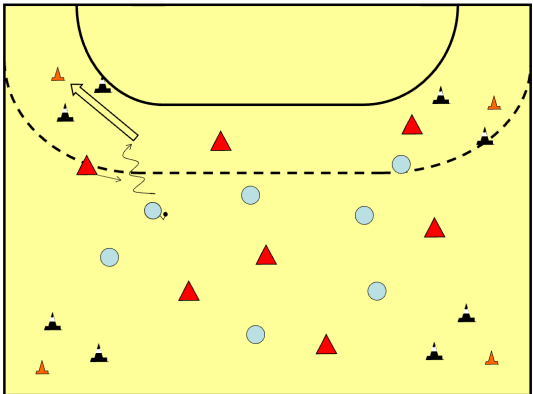
<b>PARTE FINAL</b> (5 min)	<p><b>2. Fase de conciencia táctica:</b> Realización de feedbacks interrogativos para que el alumnado se cuestione y plantee las soluciones más adecuadas para poder resolver el problema táctico inicial.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿En ataque, cómo se puede superar la línea creada por los defensas?</li> <li>- ¿En ataque, qué se puede hacer para atraer al oponente impar?</li> <li>- ¿Qué se debe hacer en defensa individual si el oponente no directo se desmarca del compañero?</li> </ul>	
	<p><b>3. Aprendizaje de habilidades para resolver el problema táctico:</b></p> <p>a) Tarea de penetraciones sucesivas: Los alumnos se distribuyen en grupos de 7. En cada grupo habrá 3 atacantes y 2 defensores. El objetivo de los atacantes es tocar el cono que se encuentra detrás de la defensa.</p> <p><i>Limitaciones:</i> La defensa solo puede realizar desplazamientos laterales a la altura de la línea que se les haya dicho.</p> <p>Los atacantes solo pueden pasar al jugador que tienen al lado (no se puede saltar a un jugador) y siempre deben avanzar botando tras recibir el balón.</p>	
	<p>b) Tarea de avanzar y derribar conos: En todo el campo, se colocan 4 atacantes que salen de la línea de fondo. Deben ir avanzando hasta llegar al otro campo donde habrán colocados 3 conos que tendrán que derribar a través de un lanzamiento. Entre la línea de golpe franco y la línea central habrá 2 defensas, en la línea central otros 2 defensas y entre la línea central y la línea de golpe franco del otro campo habrá 3 defensas.</p> <p><i>Limitaciones:</i> Los atacantes solo pueden pasar al jugador que tienen al lado (no se puede saltar a un jugador) y siempre deben avanzar botando tras recibir el balón.</p> <p>Los atacantes no pueden salirse de los carriles delimitados a lo largo del campo.</p> <p>Los defensores deben intentar tocar al jugador con balón antes de que pasen de la zona que defienden.</p>	
	<p><b>4. Situación de juego real:</b> Tras lo practicado durante la sesión, los alumnos juegan a un 4 vs 4 con portero en medio campo con el objetivo de realizar una penetración antes de lanzar a portería.</p> <p><i>Puntuación:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 pto: gol sin penetración sucesiva previa.</li> <li>- 2 ptos: gol con penetración sucesiva previa.</li> </ul>	
	<p><b><u>Vuelta a la calma</u></b></p> <p>Recogida de material.</p> <p>Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).</p>	

<b>Sesión n.º:</b>	5				
<b>Problemas tácticos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ataque: mantener el balón, progresar con el balón.</li> <li>- Defensa: recuperar el balón, evitar la progresión del equipo contrario.</li> </ul>				
<b>Objetivo/s didácticos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar el pase y recepción del balón.</li> <li>- Favorecer la creación y ocupación de espacios libres para progresar con el balón.</li> <li>- Realizar interceptaciones.</li> </ul>				
<b>Contenido/s:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ataque: pases y recepciones; desplazamientos ofensivos sin balón y con balón (ciclo de pasos); botes (en desplazamiento); lanzamientos en apoyo.</li> <li>- Defensa: desplazamientos defensivos; interceptaciones.</li> <li>- Principios tácticos individuales: líneas de pase-recepción y creación y ocupación de espacios (ataque); líneas de interceptación de balón y evitar la ocupación de espacios libres del ataque (defensa).</li> <li>- Medios tácticos colectivos básicos: pase y va (ataque); ayudas defensivas (defensa).</li> </ul>				
<b>Espacio:</b>	Pista de balonmano.				
<b>Material/es:</b>	28 balones, 10 conos y 10 aros.				
<b>Etapa:</b>	I	<b>Nº de participantes:</b>	28	<b>Duración:</b>	55'

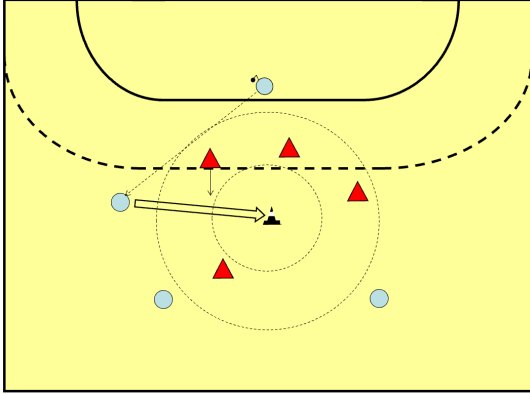
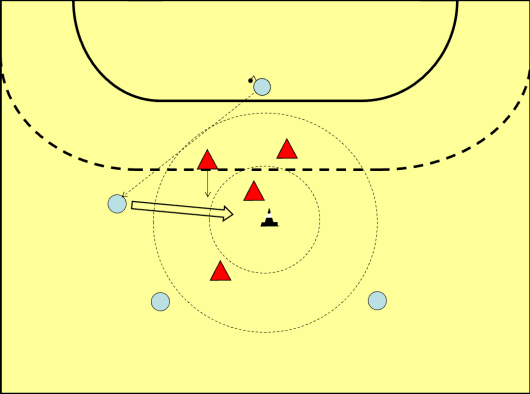
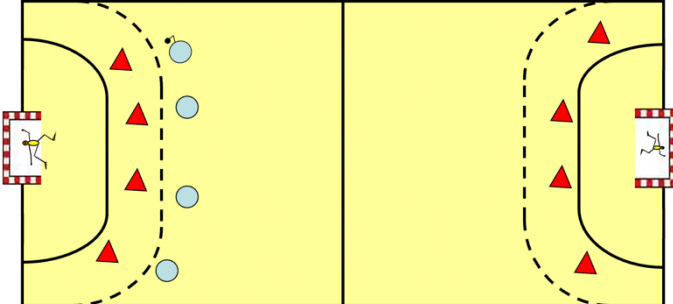

	<b>DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES</b>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b>
<b>PARTE INICIAL (10 min)</b>	<p><b>Calentamiento:</b></p> <p><b>a) General:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</li> <li>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</li> <li>-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</li> </ul>	
	<p><b>b) Específico:</b> juego de las 4 esquinas.</p> <p>Se divide a la clase en 6 grupos. Cada grupo se sitúa en un cono y cuando se dé la señal los alumnos tienen que desplazarse botando hasta llegar a otro cono. El objetivo es intentar llegar al cono antes que el grupo que se localiza en el centro. Además, se colocarán 4 defensas entre los conos de fuera para quitar balones a los atacantes y retrasarlos en su desplazamiento (ayudando siempre al equipo del centro).</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL (40 min)</b>	<p><b>1. Planteamiento del problema táctico:</b> juego de posesión + cambio de campo.</p> <p>Los alumnos se dividen en equipos de 6 jugadores y se enfrentan 2 equipos (uno ataca y otro defiende). El objetivo del juego consiste en realizar 10 pases y desplazarse al campo contrario. En el caso de que se intercepte el balón antes de realizar los 10 pases, el equipo se mantiene en el campo donde ha interceptado el balón para realizar el ataque (10 pases + cambio de campo).</p>	
	<p><b>2. Fase de conciencia táctica:</b></p> <p>Realización de feedbacks interrogativos para que el alumnado se cuestione y plantee las soluciones más adecuadas para poder resolver el problema táctico inicial.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿De qué forma puede realizarse un desplazamiento rápido al campo contrario?</li> <li>- ¿Cómo se puede detener el avance del ataque al campo contrario?</li> </ul>	

	<p><b>3. Aprendizaje de habilidades para resolver el problema táctico:</b></p> <p>a) Juego de pases + sprint: A lo largo de un espacio del campo, se lleva a cabo un juego de posesión 3 x1. El jugador que pierde el balón pasa a ser el defensor y a la señal de la profesora, los jugadores que estén atacando deben correr a la zona delimitada a unos 10 metros de donde estaban jugando, llevándose el balón consigo. El último jugador que llegue a la zona establecida comienza defendiendo.</p>	
	<p>b) Juegos de pases + recibir dentro del aro: Los jugadores se colocan por tríos. El objetivo del juego consiste en recibir el balón en uno de los dos aros que están situados en la línea asignada para cada equipo (de fondo o central). Si el balón es interceptado, el jugador que tiene el balón no puede salir en carrera, debe realizar un pase al compañero y a partir de ahí continuar con el ataque.</p>	
	<p><b>4. Situación de juego real:</b> Se lleva a cabo un 4 x 4. Si la defensa intercepta el balón, el equipo que estaba atacando realiza una defensa pasiva en esa mitad del campo (que les permita al otro equipo pasar al campo contrario). Tras interceptar el balón el ataque debe comenzar con un pase a un compañero, para continuarlo en el campo contrario, donde habrá otro equipo esperando.  Se realizará un único ataque por equipo hayan metido gol o no.</p>	
<p><b>PARTE FINAL</b> <b>(5 min)</b></p>	<p><b><u>Vuelta a la calma</u></b> Recogida de material.  Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).</p>	


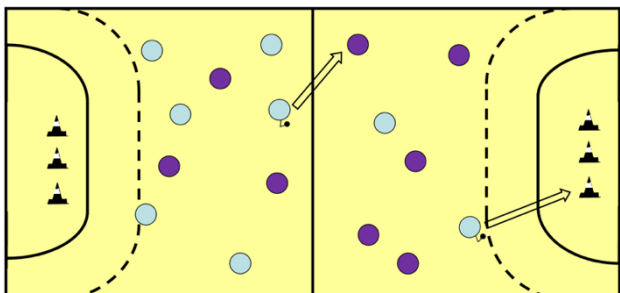
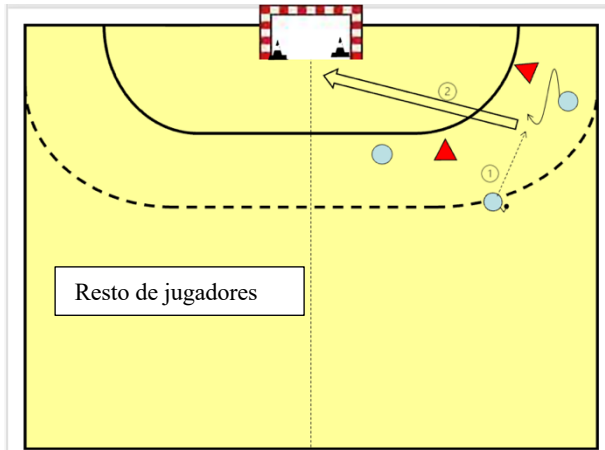
<b>Sesión n.º:</b>	6				
<b>Problemas tácticos:</b>	- Ataque: progresar con el balón, lanzar en condiciones óptimas. - Defensa: evitar la progresión del ataque, hacer que el lanzamiento se de malas condiciones.				
<b>Objetivo/s didácticos:</b>	- Iniciar en los lanzamientos en apoyo y en salto. - Fomentar la búsqueda de las mejores condiciones de tiro. - Impedir el lanzamiento del ataque.				
<b>Contenido/s:</b>	- Ataque: pases y recepciones; desplazamientos ofensivos sin balón y con balón (ciclo de pasos); botes (en desplazamiento); lanzamientos en apoyo y en salto. - Defensa: desplazamientos defensivos; interceptaciones. - Principios tácticos individuales: líneas/ ángulo de tiro (ataque); líneas de reducción del ángulo de tiro (defensa). - Medios tácticos colectivos básicos: pase y va (ataque); ayudas defensivas (defensa).				
<b>Espacio:</b>	Pista de balonmano.				
<b>Material/es:</b>	28 balones y 25 conos.				
<b>Etapas:</b>	I	<b>Nº de participantes:</b>	28	<b>Duración:</b>	55'

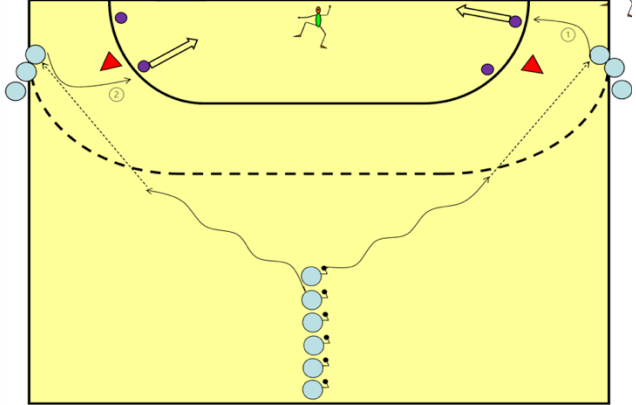
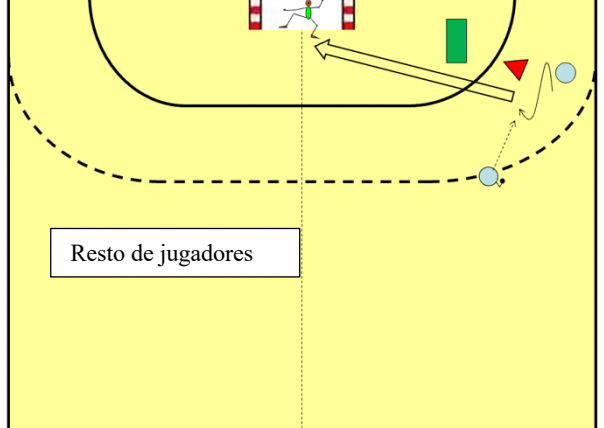
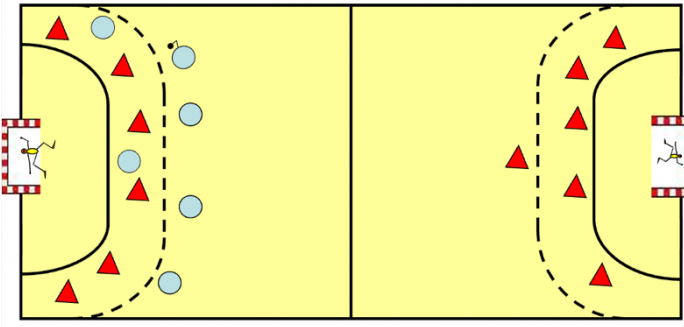

	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PARTE INICIAL (10 min)	<p><b>Calentamiento:</b></p> <p><b>a) General:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</li> <li>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</li> <li>-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</li> </ul>	
	<p><b>b) Específico:</b> juego de lanzar balones.</p> <p>Los jugadores se dividen en dos grupos y se colocan cada uno en una mitad del campo. A la señal de la profesora, los alumnos deben coger un balón, progresar con bote hacia la portería contraria y realizar un lanzamiento. Durante el desplazamiento todos los jugadores pueden robarle el balón a un jugador oponente (con el objetivo de retrasar su juego). Al cabo de 2 minutos se contabilizará el número de balones de cada portería y ganará el equipo que tenga menos balones en su portería.</p>	
PARTE PRINCIPAL (40 min)	<p><b>1. Planteamiento del problema táctico:</b> juego de progresión + lanzamiento a portería.</p> <p>El juego consiste en jugar un 7 vs 7 en una mitad del campo. Se colocarán conos para formar 4 porterías y se podrá lanzar a cualquiera de ellas con el objetivo de darle al cono que se encuentra tras la portería. El objetivo del ataque es pasar, avanzar y buscar las mejores condiciones de tiro en función de los movimientos de la defensa.</p>	
	<p><b>2. Fase de conciencia táctica:</b></p> <p>Realización de feedbacks interrogativos para que el alumnado se cuestione y plantee las soluciones más adecuadas para poder resolver el problema táctico inicial.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo se pueden obtener las mejores condiciones para lanzar?</li> <li>- ¿Desde qué posición se puede realizar un mejor lanzamiento?</li> <li>- ¿Cómo hacer que el ataque lance en las peores condiciones posibles?</li> </ul>	



	<p><b>3. Aprendizaje de habilidades para resolver el problema táctico:</b></p> <p>a) Juego de derribar el cono: El alumnado se divide en grupos de 4 personas. Alrededor de un círculo delimitado con conos se colocan los 4 atacantes y dentro del círculo los 4 defensores (que no podrán salir del mismo ni entrar en el círculo que rodea el cono). En el medio habrá un cono. El objetivo de este juego consiste en que los atacantes se pasen el balón mínimo 5 veces buscando las mejores condiciones para lanzar al cono y derribarlo. Se cambia de rol cuando se lleven a cabo 4 ataques seguidos (con o sin éxito).</p>	
	<p>b) Juego de derribar el cono + portero: Misma dinámica que la tarea anterior, pero en este caso un componente del equipo será el portero y estará más cerca del cono para protegerlo. Es decir, habrá 4 atacantes, 3 defensas y 1 portero. Se cambia de rol cuando se lleven a cabo 4 ataques seguidos (con o sin éxito).</p>	
	<p><b>4. Situación de juego real:</b></p> <p>Se lleva a cabo un 4 x 4. Si la defensa intercepta el balón, pasan al campo contrario a atacar donde habrá otro equipo esperando para defender. Se debe intentar finalizar el ataque con un lanzamiento a portería desde las mejores condiciones posibles.  Se realizará un único ataque por equipo hayan metido gol o no.</p>	
<p><b>PARTE FINAL</b> <b>(5 min)</b></p>	<p><b><u>Vuelta a la calma</u></b></p> <p>Recogida de material.</p> <p>Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).</p>	

<b>Sesión n.º:</b>	7				
<b>Problemas tácticos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ataque: lanzar en condiciones óptimas.</li> <li>- Defensa: hacer que el lanzamiento se de en malas condiciones.</li> </ul>				
<b>Objetivo/s didácticos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciar en los lanzamientos en apoyo y en salto.</li> <li>- Fomentar la búsqueda de las mejores condiciones de tiro.</li> <li>- Impedir el lanzamiento del ataque.</li> </ul>				
<b>Contenido/s:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ataque: pases y recepciones; desplazamientos ofensivos sin balón y con balón (ciclo de pasos); botes (en desplazamiento); lanzamientos en apoyo y en salto.</li> <li>- Defensa: desplazamientos defensivos; interceptaciones.</li> <li>- Principios tácticos individuales: líneas/ ángulo de tiro (ataque); líneas de reducción del ángulo de tiro (defensa).</li> <li>- Medios tácticos colectivos básicos: pase y va (ataque); ayudas defensivas (defensa).</li> </ul>				
<b>Espacio:</b>	Pista de balonmano.				
<b>Material/es:</b>	28 balones				
<b>Etapas:</b>	I	<b>Nº de participantes:</b>	28	<b>Duración:</b>	55'

	<b>DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES</b>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b>
<b>PARTE INICIAL (10 min)</b>	<p><b>Calentamiento:</b></p> <p><b>a) General:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<i>Dinámico:</i> Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</li> <li>-<i>Estático:</i> Estiramiento y movilidad articular.</li> <li>-<i>Dinámico:</i> Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</li> </ul>	
	<p><b>b) Específico:</b> juego de derribar conos y contrincantes.</p> <p>Los alumnos se dividen en dos grupos y se juega a una especie de balón prisionero, pero un tanto diferente. En el campo habrá un balón con el que se seguirá la dinámica del juego del balón prisionero y habrá otro balón con el que los jugadores podrán derribar los conos situados en el campo del equipo contrario. El juego finaliza cuando un equipo consigue derribar todos los conos del equipo contrario o a todos los contrincantes.</p> <p><i>Limitaciones:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No se puede botar.</li> <li>- Solo se pueden dar tres pasos con el balón.</li> <li>- Para derribar los conos el lanzamiento debe producirse tras la línea de 6 metros.</li> </ul>	
<b>PARTE PRINCIPAL (40 min)</b>	<p><b>1. Planteamiento del problema táctico:</b> juego de lanzamiento a portería.</p> <p>Se juega un 3 x 2 (superioridad ofensiva y con portero) en la zona de los extremos y laterales. El objetivo consiste en finalizar el ataque con un lanzamiento a portería intentado que el balón golpee un cono situado en el palo corto o en el palo largo.</p> <p><i>Limitaciones:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Solo puede realizar el lanzamiento el extremo (los atacantes deben cambiar de puestos específicos en cada ataque).</li> </ul>	

	<p><b>2. Fase de conciencia táctica:</b> Realización de feedbacks interrogativos para que el alumnado se cuestione y plantee las soluciones más adecuadas para poder resolver el problema táctico inicial.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo se pueden obtener las mejores condiciones para lanzar?</li> <li>- ¿Desde qué posición se puede realizar un mejor lanzamiento a cada cono?</li> <li>- ¿Cómo hacer que el ataque lance en las peores condiciones posibles?</li> </ul>	
	<p><b>3. Aprendizaje de habilidades para resolver el problema táctico:</b> a) Juego de lanzamientos alternativos desde extremos: Los jugadores de la fila central se desplazan y realizan un pase a uno de los extremos (al izquierdo o derecho en función del lado al que se hayan desplazado). El jugador del extremo decide si utilizar una trayectoria cerrada o abierta para ejecutar el lanzamiento; si utiliza la trayectoria cerrada sólo puede lanzar al palo corto (1) y si utiliza la abierta solo puede hacerlo al palo largo (2).</p> <p><u>Variante 1:</u> colocar dos jugadores que defiendan utilizando sólo las piernas los lanzamientos desde los extremos (uno en lado izquierdo y otro en el derecho).</p> <p><u>Variante 2:</u> colocar dos jugadores que defiendan utilizando las piernas y los brazos los lanzamientos desde los extremos (uno en lado izquierdo y otro en el derecho).</p>	
	<p>b) Juego de 2 x 1 buscando el mayor ángulo de tiro: Se juega un 2 x 1 desde la posición de los extremos. El lanzamiento únicamente debe realizarse por parte del extremo, ejecutándolo siempre por delante del banco situado dentro del área de portería.</p> <p><u>Variante 1:</u> el defensor únicamente utiliza las piernas para evitar el lanzamiento.</p> <p><u>Variante 2:</u> el defensor utiliza las piernas y los brazos para evitar el lanzamiento.</p>	
	<p><b>4. Situación de juego real:</b> Se lleva a cabo un 6 x 6. Si la defensa intercepta el balón, pasan al campo contrario a atacar donde habrá otro equipo esperando para defender. Se debe intentar finalizar el ataque con un lanzamiento a portería desde la posición del extremo. Se realizará un único ataque por equipo hayan metido gol o no. Puntuación: - 1 pto: si se consigue gol desde cualquier puesto específico. - 2 ptos: si se consigue gol desde el puesto específico del extremo.</p>	
<p><b>PARTE FINAL</b> (5 min)</p>	<p><b><u>Vuelta a la calma</u></b> Recogida de material.  Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias...).</p>	

<b>Sesión n.º</b>	8			
<b>Objetivo/s didácticos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluar el nivel de conocimiento teórico sobre el balonmano.</li> <li>- Evaluar las capacidades perceptivo-motrices adquiridas por el alumnado.</li> </ul>			
<b>Contenido/s:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Principios tácticos individuales.</li> <li>- Elementos técnico-tácticos individuales (ofensivos y defensivos).</li> </ul>			
<b>Espacio:</b>	Aula y pista de balonmano.			
<b>Material/es:</b>	28 balones.			
<b>Etapas:</b>	I	<b>Nº de participantes:</b>	27	<b>Duración:</b> 55'

**AULA**


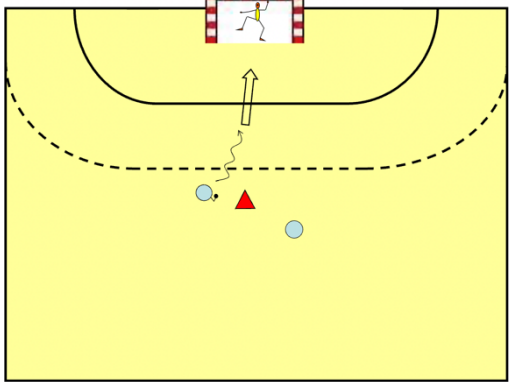
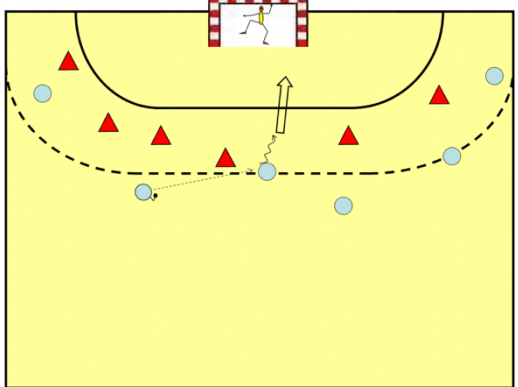
**DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES**

En la primera parte de la sesión se plantea una breve prueba tipo test para evaluar el conocimiento adquirido sobre el balonmano. Los alumnos deben responder a una serie de preguntas relacionadas con el reglamento y la dinámica del juego que se ha trabajado durante la unidad didáctica.

**PISTA DE BALONMANO**

**DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES**

**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**

<b>PARTE INICIAL (5 min)</b>	<p><b>Calentamiento:</b></p> <p><b>a) General:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<i>Dinámico:</i> Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</li> <li>-<i>Estático:</i> Estiramiento y movilidad articular.</li> <li>-<i>Dinámico:</i> Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</li> </ul>	
	<p><b>1. Situación de juego 2 x 1 a modo de evaluación final:</b></p> <p>Los alumnos se dividen por tríos y llevan a cabo un 2 x 1 (2 atacantes y 1 defensor). Los atacantes parten de la línea central del campo con el objetivo de avanzar y finalizar el ataque con un lanzamiento situado cerca de la portería.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL (30 min)</b>	<p><b>2. Situación de juego 6 x 5 a modo de evaluación final:</b></p> <p>Los alumnos se dividen por equipos de 6 y llevan a cabo un 6 x 6 intentando aplicar todos los principios tácticos individuales, así como los elementos técnico-tácticos individuales (ofensivos y defensivos).</p>	

## 2.6 Recursos didácticos

Los recursos didácticos son un conjunto de materiales físicos o tecnológicos que se utilizan para apoyar y mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje guiado por el docente (Gabino Vargas, 2017). Los recursos didácticos deben adecuarse por un lado a los objetivos que pretenden alcanzarse y, por otro lado, a la etapa de desarrollo cognitivo y motor en la que se sitúan los estudiantes (Gabino Vargas, 2017). Así pues, para el desarrollo de la propuesta educativa llevada a cabo en el centro educativo de San Miguel Adoratrices, los principales recursos didácticos utilizados han sido los siguientes:

### → *Recursos didácticos físicos:*

Los recursos didácticos físicos se han utilizado para realizar las actividades físico-deportivas de las sesiones que componen la propuesta didáctica y se presentan a continuación:

- Pista multideportiva del centro, en la que se incluye la pista de balonmano.
- Porterías.
- Balones de balonmano.
- Petos.
- Conos.
- Aros.

### → *Recursos didácticos audiovisuales:*

Los recursos didácticos audiovisuales se han utilizado para llevar a cabo la explicación de los diferentes contenidos teóricos relacionados con el reglamento y las principales acciones técnico- tácticas del balonmano. Dichos recursos son los siguientes:

- Presentación de contenidos en Power Point.
- Vídeos.
- Pizarra digital.

## 2.7 Evaluación

Una vez aclarados los objetivos, contenidos, metodología y recursos didácticos a considerar en el desarrollo de la propuesta didáctica, es necesario poner de manifiesto

aspectos relacionados con la evaluación realizada a los alumnos, a la propuesta didáctica y a la propia actuación como docente.

### **2.7.1 Evaluación del alumnado**

La evaluación en el área de la educación física es un proceso sistemático cuya finalidad es aportar información al profesorado sobre el desempeño de los estudiantes en un campo de conocimiento particular al finalizar un determinado periodo de formación (Zubillaga Olague & Cañadas, 2021). Sin embargo, el verdadero sentido de la evaluación consiste en adaptar un proceso metodológico de enseñanza en base a la recogida de información sistemática y continua para conocer y mejorar el rendimiento del sujeto evaluado (Blázquez Sánchez, 2021).

Para la realización de la evaluación de la propuesta didáctica, por un lado, es necesario atender a los **criterios de evaluación** establecidos en el currículo de la ESO para 4º curso. En función de los objetivos y contenidos seleccionados para llevar a cabo la intervención sobre balonmano, se propone la utilización de los siguientes criterios de evaluación:

- Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIeP.
- Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIeP.
- Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, SIeP.

Al igual que lo han hecho las diferentes metodologías de enseñanza (desde un enfoque más analítico y/o técnico hacia uno más contextualizado, comprensivo y/o táctico), el proceso de evaluación del alumnado también ha ido evolucionando gradualmente con el paso de los años. Tiene sentido afirmar por tanto que la evaluación ha pasado de utilizar criterios e instrumentos centrados puramente en el ámbito motriz a otros que también tienen en cuenta los aprendizajes del alumnado en más áreas de conocimiento y competencias (social, emocional, etc.) (Blázquez Sánchez, 2021).

De igual forma y acorde con las nuevas metodologías de enseñanza centradas en fomentar el aprendizaje del participante a partir de la comprensión del juego y de su desempeño, la evaluación debería alejarse de su exclusivo carácter sumativo (proporcionar una calificación al alumnado que acredite los conocimientos y/o las capacidades adquiridas) y dirigirse más hacia la retroalimentación y autorreflexión que diversos instrumentos de evaluación pueden aportar durante el proceso de enseñanza-aprendizaje (evaluación formativa) (Blázquez Sánchez, 2021; Zubillaga Olague & Cañadas, 2021).

Aun así, cabe destacar que la evaluación sumativa también se considera necesaria para determinar los logros adquiridos por los estudiantes; es decir, lo ideal sería que ambos tipos de evaluación se complementaran con la finalidad de optimizar el aprendizaje del alumnado (Blázquez Sánchez, 2021).

Por lo tanto, los principales **instrumentos de evaluación** utilizados en la propuesta didáctica han sido los siguientes:

- Hoja de observación (cuaderno del profesor).

En la hoja de observación, se han ido registrando aspectos importantes sobre la actitud y el compromiso de los estudiantes durante las clases de balonmano. Se han tomado notas sobre cómo los estudiantes se involucran en las actividades, su grado de motivación, su nivel de participación y colaboración con sus compañeros, su disposición a tomar riesgos y a aprender de sus errores, entre otros aspectos relevantes. Además, la hoja de observación ha servido para regular las preguntas realizadas en la fase de consciencia táctica durante la propia sesión y en sesiones posteriores, intentando promover así una reflexión y aprendizaje más efectivo del alumnado.

- Cuestionario de elección múltiple/ Prueba teórica:

Este tipo de pruebas son utilizadas muy frecuentemente en el ámbito de la educación para determinar el nivel de comprensión de los sujetos evaluados sobre un tema específico, en este caso sobre balonmano, y se basa en la proposición de preguntas con varias opciones de respuesta de las cuales solo una es correcta (Blázquez Sánchez, 2021).

Para la evaluación de la comprensión de la lógica interna del balonmano, en la última sesión se ha realizado un cuestionario de elección múltiple compuesto por diez preguntas

con cuatro posibles respuestas cada una, donde la puntuación que puede ser obtenida oscila del 0 al 10.

- *Criterios para superar la prueba teórica:* para aprobar se debe obtener como resultado un mínimo de 6 respuestas correctas en el cuestionario de elección múltiple.
- *Recuperación de la prueba teórica:* en caso de no superar el cuestionario, el alumno o alumna tendrá que presentar un trabajo teórico sobre el reglamento, puestos específicos y técnico-táctica de balonmano que acredite la indagación y el conocimiento de dichos temas.
- Escalas descriptivas/ Práctica:

Las escalas descriptivas o rúbricas tienen como objetivo principal ofrecer una evaluación minuciosa e imparcial del desempeño físico de los estudiantes (Blázquez Sánchez, 2021). Se componen de una serie de indicadores específicos y descripciones que se emplean para calificar el nivel de rendimiento de los alumnos en diferentes áreas, relacionados con niveles concretos de habilidad motriz (Blázquez Sánchez, 2021).

Durante la última sesión de la propuesta didáctica, los alumnos han realizado una serie de tareas motrices (descritas en el punto 2.5) para poder evaluarlos a través de la escala descriptiva elaborada, mostrada a continuación:

**Figura 3**

*Escala descriptiva de evaluación.*

	<b>NIVEL 1</b>	<b>NIVEL 2</b>	<b>NIVEL 3</b>	<b>NIVEL 4</b>
<b>ATAQUE: Relación con el balón y con los compañeros</b>	No se es capaz de resolver los problemas tácticos planteados ni se ejecutan correctamente los desplazamientos, pases, recepciones, botes y lanzamientos.	Dificultades en la resolución de los problemas tácticos planteados y en la ejecución de desplazamientos, pases, recepciones, botes y lanzamientos.	Buena adaptación a los problemas tácticos planteados con alguna dificultad en la ejecución de desplazamientos, pases, recepciones, botes y lanzamientos	Excelente adaptación a los problemas tácticos planteados con buena ejecución de desplazamientos, pases, recepciones, botes y lanzamientos
<b>DEFENSA: Relación con el balón y con los compañeros</b>	No se es capaz de resolver los problemas tácticos planteados ni se ejecutan correctamente los desplazamientos, desplazamientos, interceptaciones, y marcajes.	Dificultades en la resolución de los problemas tácticos planteados y en la ejecución de desplazamientos, interceptaciones, y marcajes.	Buena adaptación a los problemas tácticos planteados con alguna dificultad en la ejecución de desplazamientos, interceptaciones, y marcajes.	Excelente adaptación a los problemas tácticos planteados con buena ejecución de desplazamientos, interceptaciones, y marcajes.



- *Criterios para superar la prueba práctica:* para aprobar se debe demostrar un mínimo desempeño motriz tal como se expone en el nivel 2 (en ataque y defensa) de la escala descriptiva. Si en alguna fase del juego no se obtiene este nivel, se volverá a evaluar al alumnado tanto en ataque como en defensa. El nivel 1 equivale a un insuficiente (puntuación de 0 a 4), el nivel 2 a un bien (puntuación de 5 a 6), el nivel 3 a un notable (puntuación de 7 a 8) y el nivel 4 a un sobresaliente (de 9 a 10 puntos).
- *Recuperación de la prueba práctica:* en caso de no superar los criterios comentados previamente, se dará feedback al alumnado sobre los aspectos a mejorar y se le repetirá la evaluación en días posteriores.

En base a los diferentes procedimientos e instrumentos de evaluación utilizados a lo largo de la intervención, ha sido obtenida una calificación final. Dicha calificación ha resultado del sumatorio de las notas alcanzadas en cada procedimiento de evaluación (observación diaria de clase, prueba teórica y prueba práctica) siendo el **porcentaje** que representan cada una de ellas en la calificación final el siguiente:

- Actitud y compromiso: 20%
- Observación diaria del aprendizaje del alumnado: 30%
- Prueba teórica: 20%
- Prueba práctica: 30%

### ***2.7.2 Evaluación de la propuesta didáctica***

Además de la evaluación del alumnado en el desarrollo de la propuesta didáctica en cuestión, es necesario conocer la efectividad y el impacto de dicha propuesta en el aprendizaje de los estudiantes.

Así pues, para la evaluación de la propuesta didáctica de balonmano se ha optado por el uso de los siguientes **instrumentos de evaluación:**

- Observación directa: como principal medio para determinar el desarrollo y la consecución de los objetivos de la propuesta didáctica, se ha optado por la utilización de la observación directa de los alumnos y alumnas durante las actividades propuestas en la práctica y el registro de las conductas y del desempeño de los mismos en las tareas.

- Calificaciones finales obtenidas por el alumnado: los resultados en las diferentes pruebas (teórica y práctica), también han servido para determinar la efectividad de la propuesta metodológica llevada a cabo (mostradas en el anexo 1).
- Entrevistas: además de la propia observación del desarrollo de las clases de educación física y alejándonos un poco de la perspectiva y análisis individual, se considera necesario la obtención de segundas valoraciones realizadas por el alumnado y por la tutora profesional encargada de supervisar el periodo de prácticas. Para ello, se ha decidido realizar una entrevista al delegado de 4º curso como representante de toda la clase para conocer la opinión sobre las actividades realizadas durante toda la propuesta didáctica. De igual forma, se ha tomado en consideración el análisis realizado por la profesora de educación física (tutora profesional de la autora de este proyecto).

### ***2.7.3 Evaluación de la propia actuación como docente***

También, es importante extraer la valoración que realizan ciertos agentes sobre la propia actuación como docente. En este sentido, al igual que en el apartado anterior, se ha llevado a cabo una entrevista con el delegado de 4º curso y con la tutora profesional (profesora de educación física) sobre el propio desempeño como profesora en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Para la formulación de la entrevista se tiene en cuenta que, además de que es necesario un buen dominio de los conocimientos a impartir, el impacto emocional y sentimental sobre el alumnado marca una gran diferencia entre una buena o una mala enseñanza (Trueba, 2018).

## **3. ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DE LA EXPERIMENTACIÓN DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA**

Con el desarrollo de las 8 sesiones que componen la propuesta didáctica de balonmano llevada a cabo durante el periodo de intervención, han podido ser detectados ciertos aspectos que han interferido en el buen transcurso esperado de las clases de educación física.

### **3.1. Pertinencia y adecuación de los contenidos**

En primer lugar, cabe destacar que los contenidos propuestos e impartidos al alumnado de 4º de ESO han sido seleccionados en base al currículum pertinente para esta etapa y

nivel. Además, la propuesta de las diferentes tareas motrices de las sesiones se ha basado fundamentalmente en el aprendizaje de los diferentes principios tácticos individuales y elementos técnico-tácticos individuales de la etapa de aprendizaje I (iniciación específica), además de incluir algunos medios tácticos colectivos básicos (según Sosa González, 2018).

Aun así, a medida que se ha ido avanzando en la unidad didáctica ha podido comprobarse como el nivel de conocimiento y las habilidades motrices del alumnado, en algunas ocasiones, parecían no ir en sintonía con las tareas y contenidos propuestos. Es posible que, a pesar de que los estudiantes hayan experimentado procesos de enseñanza-aprendizaje sobre el balonmano en cursos anteriores (como ha manifestado la profesora de educación física del centro y los propios alumnos), no se haya adquirido un nivel de conocimiento suficiente de las reglas y de los fundamentos técnico-tácticos del deporte en cuestión.

Bajo mi punto de vista y tras el análisis y observación del desempeño del alumnado en la propuesta didáctica, el hecho comentado previamente puede deberse a la baja motivación percibida en la mayor parte de los estudiantes hacia la práctica de ejercicio físico y hacia las clases de educación física.

La etapa de la adolescencia se sitúa entre la infancia y la edad adulta y se caracteriza por una serie de cambios puberales que provocan transformaciones significativas en el ámbito biológico, psicológico y social, pudiendo generar situaciones de crisis, conflictos y contradicciones (Pineda Pérez & Aliño Santiago, 2013). Este periodo de cambios también afecta a la motivación y a la práctica de ejercicio físico, ya que ha sido estudiado como un alto porcentaje de jóvenes de entre 14 y 16 años manifiestan haber dejado de practicar deporte y otros declaran ser inactivos o muy inactivos, siendo más acentuado en el género femenino (de Vargas Viñado & Herrera Mor, 2020). Así pues, se asume que uno de los principales problemas observados en los adolescentes durante el transcurso de la propuesta didáctica en cuestión, ha sido la baja motivación y la falta de interés generalizada hacia las clases de educación física.

En relación con la baja motivación percibida durante el periodo de intervención, también ha sido detectado como algunos estudiantes (fundamentalmente chicas), han manifestado su pensamiento sobre la escasa aptitud o la ausencia de habilidades para practicar las actividades físicas propuestas. Esto puede deberse a varios factores como la falta de

confianza en uno mismo sobre la capacidad para llevar a cabo un ejercicio determinado, ausencia de implicación en deportes considerados más duros, la experiencia negativa en el pasado al participar en actividades deportivas o la comparación con otros compañeros que destacan en el deporte en cuestión, que dominan y apartan a los que no tienen su mismo nivel (Castejón Oliva, 2015).

Además de ello, ha sido percibido como muchos alumnos conciben la asignatura de educación física como una especie de “relleno” en el horario escolar, ya que en algunas ocasiones los estudiantes no prestaban atención a las indicaciones del profesor, no participaban de manera activa en las actividades propuestas y se mostraban desmotivados en general.

A menudo, con estas actitudes, los alumnos dejan ver que consideran que la educación física es una asignatura menos importante que otras, como por ejemplo matemáticas o ciencias. Sin embargo, esta idea es completamente errónea ya que la educación física es una disciplina clave en el desarrollo y formación integral de las personas, pues por un lado, contribuye de forma directa e indirecta a la promoción de la práctica de actividad física para la adquisición de un estilo de vida saludable y, por otro lado, también estimula el desarrollo cognitivo, reflexivo, relacional y emocional (Abarca-Sos et al., 2015). De esta forma, la concepción y la menor importancia otorgada a esta asignatura también ha podido repercutir en el no tan buen curso de la propuesta didáctica de balonmano.

### **3.2.Validez de la metodología utilizada**

La metodología utilizada en la propuesta didáctica ha tenido su base en la comprensión del juego que pretenden los nuevos modelos de enseñanza centrados en el aprendiz. Concretamente, ha sido utilizada una metodología basada en el modelo táctico denominado *Tactical Game Approach (TGA)*.

El uso de este modelo ha fomentado un buen desarrollo del aprendizaje del alumnado (como ha podido verse tras la observación diaria del alumnado y mediante las calificaciones obtenidas), sin embargo, la ausencia de familiarización con esta forma de dar clase ha podido contribuir a que en algunas ocasiones los estudiantes se vieran un poco desmotivados y con una implicación escasa en determinadas tareas motrices. El estar acostumbrados a metodologías de enseñanza tradicionales en los que prima la instrucción directa (reproducción de modelos técnico-tácticos) y pasar a métodos en los que es el

propio alumno el constructor de su conocimiento, ha supuesto desviarse de la comodidad y el enfrentamiento a situaciones en las que el alumno es el protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Además de suponer una menor implicación por parte del alumnado, la falta de bagaje de los mismos en clases de educación física que usan metodologías diferentes ha contribuido a que el tiempo de compromiso motor se haya visto reducido. En relación con ello, la baja experiencia de la autora de este trabajo en el desarrollo de metodologías más comprensivas también ha podido ser partícipe de que durante las primeras sesiones se perdiera más tiempo de lo deseado en la formulación de preguntas de consciencia táctica y en la aportación de feedbacks a los estudiantes (disminuyendo así el tiempo de práctica).

### **3.3. Evolución en el aprendizaje del alumnado**

A pesar de lo comentado previamente, se ha observado cierta evolución de los estudiantes en cuanto a los conocimientos y habilidades adquiridas del balonmano, revelada gracias a la comparación entre la evaluación inicial y final del alumnado, a la observación directa del desempeño en las clases de educación física y las anotaciones realizadas en la hoja de observación (cuaderno del profesor).

Cuantitativamente, la evolución en el aprendizaje del alumnado queda reflejada en el resultado obtenido en la prueba teórica y en la prueba práctica, donde el 100% del grupo clase ha superado el cuestionario de elección múltiple y han mostrado un nivel de dominio motriz (técnico-táctico) superior al nivel 2 de la escala descriptiva.

Como ha sido mencionado en puntos previos del presente trabajo, el hecho de optar por un modelo pedagógico centrado en el aprendiz, ha provocado que las sesiones de la propuesta se hayan planteado en base a un problema táctico a resolver y no a la perspectiva mecanicista del aprendizaje aislado de los elementos técnico-tácticos individuales. De esta forma, durante las primeras sesiones se ha observado como muchos alumnos aun no estaban del todo familiarizados con el deporte, reflejándose en una ejecución poco precisa sobre todo de aspectos técnicos, como, por ejemplo, del bote, pases, recepciones, interceptaciones y/o lanzamientos.

Las sesiones que componen la propuesta didáctica de balonmano no han incluido actividades o ejercicios que tienen como última finalidad la adquisición de habilidades y

destrezas básicas. Las habilidades motrices básicas vienen definidas como aquellas acciones físicas tales como correr, saltar, lanzar, atrapar, escalar o equilibrar que favorecen la adquisición y el aprendizaje posterior de habilidades motrices más complejas (López-Ros, 2013). Dichas destrezas motoras básicas normalmente son desarrolladas durante la infancia, por lo que de acuerdo con el currículum y los criterios de evaluación de los contenidos a impartir en 4º de ESO, el aprendizaje del alumnado debe centrarse en la adquisición de habilidades motrices específicas de las diferentes actividades físico-deportivas planteadas (López-Ros, 2013).

Sin embargo, los niños y niñas pueden experimentar el desarrollo de las habilidades motrices básicas en momentos diferentes de la vida y, además, pueden hacer un uso de las mismas muy diferente, condicionando este hecho el aprendizaje de habilidades motrices específicas en edades posteriores (López-Ros, 2013, 2016). Por lo tanto, y en relación con la propuesta didáctica planteada, la dificultad observada de ciertos alumnos para ejecutar algunas actividades técnicas y tácticas ha podido deberse a la ausencia o al desarrollo inadecuado de las habilidades motrices básicas.

A pesar de ello, a medida que han ido avanzando las sesiones, los estudiantes han adquirido un mejor control del balón y una mayor coordinación de los diferentes movimientos y de la posición del cuerpo, manifestando además un incremento en su capacidad para realizar pases y recepciones y para anticiparse a las distintas jugadas propuestas. De igual forma, se ha podido comprobar como la resolución de los problemas tácticos planteados cada vez ha sido más fluida y coordinada entre el alumnado, gracias fundamentalmente a la mejora de los principios tácticos individuales y a la práctica de algunos medios tácticos colectivos básicos como el pase y va o penetraciones sucesivas.

En relación con la comprensión y la aplicación de las reglas, ha sido observado como han mejorado con el tiempo. Inicialmente, los estudiantes han tenido ciertas dificultades para comprender las reglas básicas del juego, como las infracciones y las faltas. Aun así, a medida que se ha avanzado en la propuesta didáctica, los alumnos y alumnas se han ido volviendo conscientes de las reglas del juego y su capacidad para aplicarlas ha mejorado, reflejándose en el análisis crítico entre cada uno sobre la ejecución de los compañeros.

### **3.4. Evaluación del alumnado**

La decisión tomada en relación con la forma de afrontar la evaluación del alumnado ha venido establecida por el carácter comprensivo del juego que se ha buscado durante toda la propuesta didáctica.

De esta forma, el proceso de evaluación ha pretendido tener un carácter mixto entre su modalidad sumativa y formativa. En lo referente a la evaluación sumativa, se ha llevado a cabo una evaluación inicial al principio de la unidad didáctica y otra evaluación final al acabar la misma. Así, tanto los estudiantes como el profesorado han podido obtener una visión general sobre la progresión y los logros adquiridos en relación con los conocimientos y habilidades de balonmano, además de que esta acción ha contribuido a la obtención de una calificación específica necesaria para cuantificar el aprendizaje.

Por otro lado, en lo que se refiere a la evaluación formativa, el principal instrumento de evaluación utilizado ha sido la observación directa del día a día de los estudiantes y las anotaciones realizadas en el cuaderno del profesor. En base a ello, se ha considerado de manera continua cómo el alumnado ha modificado su conducta y ha mejorado o no sus conocimientos y capacidades.

Sin embargo, se han encontrado dificultades a la hora de llevar a cabo este último tipo de evaluación mediante una hoja de observación.

En primer lugar, puede que la experiencia de la autora de este trabajo sobre el dominio y la enseñanza de algunas competencias técnico-tácticas del balonmano no haya contribuido a que la observación directa sea puramente objetiva. Además, este hecho ha podido contribuir a que la realización de preguntas de consciencia táctica no hayan sido siempre las más adecuadas e individualizadas, al igual que los feedbacks ofrecidos.

Por último, la observación diaria de cada alumno y la anotación de los aspectos más relevantes en su aprendizaje, puede que no haya resultado ser todo lo efectiva que se esperaba debido a que el gran número de alumnos y el tiempo tan escaso de clase no ha permitido realizar un análisis específico cada día; es decir, ha sido un resumen bastante general del desempeño de los estudiantes.

#### **4. PROPUESTA DESARROLLADA DE MEJORA**

Después de haber llevado a cabo la intervención y haber realizado un análisis exhaustivo de la propuesta metodológica descrita anteriormente, los principales problemas detectados se resumen seguidamente:

- Falta de implicación y baja motivación generalizada en el grupo clase.
- Escaso nivel de competencia motriz en determinados alumnos y alumnas.
- Poca experiencia del alumnado y de la autora del trabajo en modelos de enseñanza comprensivos/ centrados en el aprendiz.
- Gran número de alumnos y tiempo limitado para el desarrollo efectivo de las actividades de evaluación (hoja de observación).

Así pues, en base a la problemática manifestada durante el periodo de intervención, a continuación, se plantean una serie de modificaciones en la propuesta didáctica con el objetivo de mejorarla y superar los problemas y/o dificultades más notables.

##### **4.1. Objetivos, contenidos y competencias a alcanzar**

Al igual que para la propuesta didáctica desarrollada anteriormente, la normativa estatal y autonómica utilizada para la propuesta de mejora es la que queda reflejada en la programación anual de educación física para 4º de Educación Secundaria Obligatoria, mostradas a continuación:

- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. (BOE de 3 de enero).
- Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía. (BOJA de 28 de junio de 2016).
- Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía, se regula la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado. (BOJA de 28 de julio de 2016).



Teniendo en consideración esta normativa y con la intención de adaptarse a las dificultades del alumnado en relación con el bajo desarrollo de las habilidades motrices específicas encontradas en algunos de ellos, se propone el mantenimiento de los objetivos de la materia establecidos en el currículo, pero se opta por la modificación de algunos de los objetivos didácticos planteados en la etapa de iniciación específica de balonmano planteados por la autora Sosa González (2018), para poder facilitar y focalizar la atención en aspectos que contribuyan a mejorar el bagaje motriz de los estudiantes.

De esta forma, se presentan los diferentes objetivos:

→ **Objetivos de la materia:**

- Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
- Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
- Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

→ **Objetivos didácticos (etapa de aprendizaje I) (modificados de Sosa González, 2018):**

- Desarrollar y mejorar las capacidades perceptivo-motrices.
- Familiarizarse con las posiciones de base ofensivas y defensivas.
- Iniciar los desplazamientos ofensivos y defensivos sin balón.
- Iniciar los desplazamientos ofensivos con balón.
- Familiarizarse con la adaptación y el manejo del balón.
- Iniciar el bote de balón, estático y en desplazamiento.
- Pasar y recibir estático y en desplazamiento.
- Iniciar en los lanzamientos en apoyo.
- Recuperar el balón mediante interceptaciones.
- Aprender a dificultar la recepción y progresión del atacante.

- Encadenar los elementos técnicos ofensivos y defensivos, individual y colectivamente, aplicando los principios tácticos individuales en el juego real.

En relación con los contenidos de la propuesta didáctica mejorada, de igual forma que ocurre con los objetivos (didácticos y de la materia), se considera idóneo ajustar al nivel de los estudiantes los contenidos tanto del bloque de juegos y deportes del currículo como los propuestos por Sosa González (2018) de la etapa de iniciación específica.

→ **Contenidos a desarrollar del bloque de contenidos de juegos y deportes:**

- Seguridad en la práctica de las actividades físico-deportivas planteadas.
- Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambiando de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
- La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.
- Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
- Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como de espectador o espectadora.

→ **Contenidos (etapa de aprendizaje I) (modificados de Sosa González, 2018):**

- Elementos técnico- tácticos individuales:
  - Ofensivos: posición de base, desplazamientos con y sin balón, adaptación y manejo del balón, pases, botes, recepciones y lanzamientos (en apoyo).
  - Defensivos: posición de base, desplazamientos, marcaje e interceptación de balón.
- Principios tácticos individuales:
  - Ofensivos:
    - Con balón: valoración de distancias, zonas de ejecución y momento de ejecución.

- Sin balón: valoración de distancias, zonas de ocupación y momento de intervención.
- Defensivos:
  - Ante oponente sin balón: valoración de distancias y del momento de intervención.
  - Ante oponente con balón: valoración de distancias, zona ocupada y ayudas.
- Medios básicos tácticos colectivos:
  - Ofensivos: pase y va.
  - Defensivos: ayudas defensivas.

Por último, a través de la nueva propuesta didáctica se pretende que las competencias clave a adquirir sean las mismas que en la anterior propuesta, siendo dichas competencias las mostradas a continuación:

- Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT).
- Competencia aprender a aprender (CAA).
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).
- Competencias sociales y cívicas (CSC).

#### **4.2. Bases metodológicas**

Como se ha comentado previamente, uno de los problemas detectados en el desarrollo de la propuesta didáctica es que el modelo pedagógico seleccionado (*Tactical Game Approach (TGA)*) y la consecuente metodología utilizada han supuesto una reducción del tiempo de compromiso motor por parte del alumnado, debido fundamentalmente a que el fomento de la exploración y el autoaprendizaje a través de dicho modelo no estaba interiorizado por los estudiantes. Esto, sumado a la desmotivación generalizada del grupo y a la poca experiencia de la autora del presente proyecto en el desarrollo de estos modelos, han sido obstáculos para alcanzar un óptimo clima de aprendizaje,

A pesar de ello, se considera oportuno mantener este modelo de enseñanza en la propuesta de mejora ya que volver a utilizar modelos tradicionales sería recular en el propósito final del presente Trabajo de Fin de Máster: plantear una unidad didáctica en base al

balonmano visto como un deporte complejo (dinámico, no lineal, contextualizado, auto-organizado, etc.).

Así pues, la manera de abordar la presente propuesta de mejora es a través del modelo *Tactical Game Approach (TGA)*, el cual consta de las siguientes fases para promover la comprensión del juego y el aprendizaje más autónomo del alumnado (Feu, 2018):

1. Planteamiento del problema táctico a resolver.
2. Fase de conciencia táctica.
3. Aprendizaje de habilidades físicas para la resolución del problema táctico inicial.
4. Situación de juego final para plasmar las competencias adquiridas (normalmente juegos reducidos).

Aun así, para superar la inexperiencia de la autora en este modelo de enseñanza, se cree conveniente que lo ideal sería plantear previamente a las sesiones un mayor número de feedbacks interrogativos para la fase de conciencia táctica y llevarlas bien preparadas a las clases. De esta manera, podría conseguirse un incremento en la fluidez de las clases y un aumento del tiempo de compromiso motor por parte de todos los alumnos.

Además de ello, en la fase 4 del modelo táctico, en lugar de plantear solo un ejercicio de juegos reducidos (como se ha hecho en la anterior propuesta), se podrían incluir en todas las sesiones situaciones de juegos reales (7 vs 7), para que el componente competitivo aliente la motivación de todos los participantes.

En cuanto a los aspectos metodológicos, al igual que en la propuesta anterior, se mantienen las técnicas de enseñanza, estilos de enseñanza y estrategias en la práctica (puntualizados a continuación) debido a la lógica que posee el modelo *Tactical Game Approach*:

- Técnicas de enseñanza: descubrimiento e instrucción directa (en menos ocasiones).
- Estilos de enseñanza: resolución de problemas y asignación de tareas (en menor medida).
- Estrategia en la práctica: global.

### 4.3. Secuenciación de actividades

La secuenciación de actividades para la presente propuesta de mejora, al igual que en la anterior propuesta didáctica, se basan en una progresión de resolución de problemas tácticos relacionados con los objetivos de las fases de ataque y defensa del balonmano, los cuales son:

- Ataque: mantener el balón, progresar con el balón, lanzar en condiciones óptimas (buen ángulo de tiro).
- Defensa: recuperar el balón, evitar la progresión del equipo contrario, hacer que el lanzamiento se de en malas condiciones (reducción del ángulo de tiro).

En la propuesta didáctica llevada a cabo durante el periodo de intervención, se han encontrado algunas dificultades para el desarrollo de tareas motrices puntuales debido a las bajas capacidades físicas y habilidades motrices específicas del alumnado. Por este motivo, lo ideal hubiera sido que la progresión en las sesiones fuera más lento; es decir, dedicar un mayor número de sesiones para la resolución específica de un determinado problema táctico. Concretamente, las sesiones podrían haber transcurrido durante dos semanas más, ocupando un total de 12 sesiones y quedando la secuencia de las mismas y de los problemas tácticos a resolver de la siguiente manera:

**Tabla 4**

*Secuencia de los problemas tácticos a resolver en la propuesta didáctica de mejora.*

	<i>Problema táctico</i>	
	<b>Ataque</b>	<b>Defensa</b>
<b>Sesión n.º 1</b>	Evaluación inicial	
<b>Sesión n.º 2</b>	Mantener el balón	Recuperar el balón
<b>Sesión n.º 3</b>	Mantener el balón	Recuperar el balón
<b>Sesión n.º 4</b>	Mantener el balón	Recuperar el balón
<b>Sesión n.º 5</b>	Mantener el balón + Progresar con el balón	Recuperar el balón + Evitar la progresión del equipo contrario
<b>Sesión n.º 6</b>	Mantener el balón + Progresar con el balón	Recuperar el balón + Evitar la progresión del equipo contrario
<b>Sesión n.º 7</b>	Mantener el balón + Progresar con el balón	Recuperar el balón + Evitar la progresión del equipo contrario

<b>Sesión n.º 8</b>	Progresar con el balón + Lanzar en condiciones óptimas	Evitar la progresión del equipo contrario + Hacer que el lanzamiento se de en malas condiciones
<b>Sesión n.º 9</b>	Progresar con el balón + Lanzar en condiciones óptimas	Evitar la progresión del equipo contrario + Hacer que el lanzamiento se de en malas condiciones
<b>Sesión n.º 10</b>	Lanzar en condiciones óptimas	Hacer que el lanzamiento se de en malas condiciones
<b>Sesión n.º 11</b>	Lanzar en condiciones óptimas	Hacer que el lanzamiento se de en malas condiciones
<b>Sesión n.º 12</b>	Evaluación final	

#### 4.4. Evaluación

De manera similar a la anterior propuesta metodológica y atendiendo al documento curricular para 4º de ESO de educación física, los **criterios de evaluación** para esta nueva propuesta de mejora son los siguientes:

- Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico- deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIeP.
- Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIeP.
- Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, SIeP.

Con el objetivo de superar las barreras encontradas en el proceso de evaluación (referida fundamentalmente al tiempo limitado y al gran número de alumnos para realizar óptimamente la hoja de observación del profesor) y hacer que predomine objetivamente la evaluación formativa, se propone la utilización de los siguientes **instrumentos de evaluación**:

- Hoja de observación (cuaderno del profesor) (igual que en la anterior propuesta).
- Fichas de seguimiento para valorar el aprendizaje adquirido en la sesión (anexo 2).

- *Criterios para aprobar las fichas*: es necesario entregar en cuerpo y forma todas las fichas diarias realizadas; es decir, deben entregarse al día siguiente en papel a la profesora (tras la sesión en cuestión).
- Cuestionario de elección múltiple/ Teoría (igual que en la anterior propuesta).
  - *Criterios para superar la prueba teórica*: para aprobar se debe obtener como resultado un mínimo de 6 respuestas correctas en el cuestionario de elección múltiple.
  - *Recuperación de la prueba teórica*: en caso de no superar el cuestionario, el alumno o alumna tendrá que presentar un trabajo teórico sobre el reglamento, puestos específicos y técnico-táctica de balonmano que acredite la indagación y el conocimiento de dichos temas.
- Escala descriptiva/ Práctica (igual que en la anterior propuesta).
  - *Criterios para superar la prueba práctica*: para aprobar se debe demostrar un mínimo desempeño motriz tal como se expone en el nivel 2 (en ataque y defensa) de la escala descriptiva. Si en alguna fase del juego no se obtiene este nivel, se volverá a evaluar al alumnado tanto en ataque como en defensa. El nivel 1 equivale a un insuficiente (puntuación de 0 a 4), el nivel 2 a un bien (puntuación de 5 a 6), el nivel 3 a un notable (puntuación de 7 a 8) y el nivel 4 a un sobresaliente (de 9 a 10 puntos).
  - *Recuperación de la prueba práctica*: en caso de no superar los criterios comentados previamente, se dará feedback al alumnado sobre los aspectos a mejorar y se le repetirá la evaluación en días posteriores.

Asimismo, los **porcentajes** que representan cada procedimiento de evaluación en la propuesta de mejora serían los siguientes:

- Actitud y compromiso: 20%
- Observación diaria del aprendizaje del alumnado: 20%
- Fichas de seguimiento: 10%
- Prueba teórica: 20%
- Prueba práctica: 30%

#### **4.5. Materiales curriculares diseñados**

Los materiales curriculares diseñados para esta nueva propuesta de mejora son fundamentalmente dos: la ficha diaria de clase (anexo 2) y una presentación en Power Point renovada (anexo 3).

### **5. ANÁLISIS Y VALORACIÓN DE LOS CONOCIMIENTOS Y PRINCIPIOS PROFESIONALES ADQUIRIDOS DURANTE LA EXPERIMENTACIÓN**

Para finalizar con el presente Trabajo de Fin de Máster, se procede a realizar un análisis y valoración del aprendizaje obtenido por la autora de este proyecto en su labor como docente en 4º de ESO del C.C San Miguel-Adoratrices.

A nivel teórico, cabe destacar que enfrentarse a la planificación y programación de la propuesta metodológica de balonmano en una situación de enseñanza-aprendizaje real ha fomentado la adquisición de un mayor bagaje en el manejo de los documentos curriculares sobre los que se sustenta dicha propuesta. Además, se ha indagado más profundamente sobre aspectos metodológicos para la docencia en educación física, favoreciendo un incremento en el conocimiento pedagógico necesario para impartir clases efectivas y en sintonía con el nivel y los saberes del alumnado.

A pesar de que ha sido un desafío utilizar el modelo táctico para la enseñanza del balonmano, se cree conveniente e idóneo haber seguido con esta propuesta metodológica puesto que es necesario que tanto el profesorado de educación física como los estudiantes, experimenten nuevas formas de enseñar y aprender los contenidos. Durante la intervención ha sido observado como las metodologías tradicionales nos atan a una concepción de la enseñanza que está totalmente descontextualizada. Otorgar habilidades y capacidades que prioricen los estímulos a los que el alumno o alumna va a enfrentarse en situaciones reales de juego o en su vida diaria, debería ser el principal objetivo de los docentes.

Además de este cambio necesario en la metodología de enseñanza, también se cree importante mencionar que la experiencia en el centro educativo ha impulsado a pensar aún más que la labor como profesores de educación física debe ir siempre acorde con la promoción de la práctica de actividad física, ejercicio físico y la adopción de hábitos de



vida saludable. Los adolescentes están desmotivados y sus intereses giran en torno a otro mundo, predominantemente, al mundo digital. Es trascendental que desde nuestra postura como educadores físicos se busquen herramientas y estrategias para combatir con el sedentarismo y la inactividad física tan prevalente en nuestro país. Los contenidos impartidos en las clases deberían de ser extrapolados al contexto que nos envuelve para ayudar a la formación de ciudadanos sanos y felices.

Por otro lado, en términos prácticos, la labor diaria como profesora de educación física ha brindado varias competencias profesionales. Se han mejorado en gran medida habilidades interpersonales como la comunicación, la cual resulta fundamental en el contexto educativo. Es esencial tener la capacidad de expresarse de manera clara y efectiva con los alumnos y el personal educativo. Esto implica emplear un lenguaje apropiado y adaptado a su nivel de comprensión, practicar la escucha activa, proporcionar retroalimentación constructiva y promover un ambiente basado en el respeto y la confianza.

Además, durante la experimentación han podido ser desarrolladas capacidades relacionadas con la gestión de la clase y la disciplina. Gracias a la ayuda proporcionada por la tutora profesional del centro educativo, se han adquirido ciertas habilidades para asegurar un clima de aprendizaje ordenado y ausente de conductas inadecuadas. Esto ha implicado el establecimiento de normas y límites claros, así como el afrontamiento de situaciones de conflicto de manera justa y efectiva.

Finalmente, el desempeño laboral diario también ha contribuido a obtener competencias referidas a la flexibilidad y adaptabilidad a determinadas circunstancias. Durante el transcurso de las clases pueden aparecer imprevistos (como por ejemplo la falta de material), a los que hay que enfrentarse para satisfacer las necesidades individuales de los estudiantes y garantizar así una enseñanza óptima.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abarca-Sos, A., Murillo-Pardo, B., Julián-Clemente, J. A., Zaragoza-Casterad, J., & Generelo-Lanaspa, E. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física? *Retos*, 28(2), 155–159.
- Balagué, N., & Torrents, C. (2021). Complejidad y deporte. INDE.
- Blázquez Sánchez. (2021). *¿Cómo evaluar bien?: Educación Física*. INDE.
- Castejón Oliva, J. (2015). La investigación en iniciación deportiva válida para el profesorado de educación física en ejercicio (Research on sports initiation valid for physical education teachers in-service). *Retos*, 2041(28), 263–269. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i28.35535>
- de Vargas Viñado, J. F., & Herrera Mor, E. M. (2020). Motivación hacia la Educación Física y actividad física habitual en adolescentes. *Ágora Para La Educación Física y El Deporte*, 22, 187–208. <https://doi.org/10.24197/aefd.0.2020.187-208>
- Feu, S. (2018). El aprendizaje del balonmano en la edad escolar desde el Modelo Tactical Game. En S. Feu, J. García-Rubio, & S. J. Ibáñez, *Avances científicos para el aprendizaje y desarrollo del balonmano* (pp. 61-80). Cáceres: Universidad de Extremadura. Editora de Unemat.
- Feu, S. (2007). Organización didáctica del proceso enseñanza-aprendizaje para la construcción del juego ofensivo de balonmano. *E-Balonmano.Com: Journal of Sports Science / Revista de Ciencias Del Deporte*, 2(4), 53–66.
- Gabino Vargas, M. (2017). Recursos Educativos Didácticos En El Proceso Enseñanza Aprendizaje Educational Resources in the Process Teaching Learning. *Revista Cuadernos*, 58(1).
- García Carrillo, L. S. (2020). La Evaluación Formativa de los Estudiantes en la Educación Física Escolar una Experiencia para el Aprendizaje. *Cultura Del Movimiento, February*, 21–25.
- García-Ceberino, J. M., Gamero, M. G., Feu, S., & Ibáñez, S. J. (2020). Experience as a determinant of declarative and procedural knowledge in school football.

*International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3).  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17031063>

- Garduño Durán, J., Ruiz Omeñaca, J. V., Velázquez Callado, C., & Valero Valenzuela, A. (2023). Modelos Pedagógicos en la Educación Física y el Deporte. In *Modelos Pedagógicos en la Educación Física y el Deporte* (Issue February).
- Herrero, J. A. G., & Pérez, L. M. R. (2007). Conocimiento y acción en las primeras etapas de aprendizaje del balonmano. *Apunts Educación Física y Deportes*, 89, 48–55.
- Hinojosa Torres, C., Espoz-Lazo, S., Farías-Valenzuela, C., & Barraza-Gómez, F. (2021). Estrategias didácticas y metodológicas del proceso de formación en el balonmano escolar: Una revisión sistemática. *Journal of Sport and Health Research*, 13(Supl 1), 1–14.
- Ibáñez, J. S., Feu, S., & Cañadas, M. (2016). SISTEMA INTEGRAL PARA EL ANÁLISIS DE LAS TAREAS DE ENTRENAMIENTO, SIATE, EN DEPORTES DE INVASIÓN. / Integral analysis system of training tasks, SIATE, in invasion games. *E-Balonmano.Com: Journal of Sports Science / Revista de Ciencias Del Deporte*, 12(1), 30.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=86546117001%0Ahttps://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5571902%0Ahttp://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=116896282&lang=pt-br&site=ehost-live>
- López-Ros, V. (2013). Las habilidades motrices básicas en educación primaria. Aspectos de su desarrollo. *Tándem. Didáctica de La Educación Física*, 43(August), 89–96.
- López-Ros, V. (2016). El « modelo integrado técnico-táctico » de enseñanza deportiva. Origen, contextualización y características metodológicas. *EJRIEPS. Ejournal de La Recherche Sur l'intervention En Éducation Physique et Sport*, 38(April).
- Miranda-Fuentes, C., Chiroso-Ríos, L. J., Jerez-Mayorga, D. (2022). Respuesta fisiológica de las capacidades físicas responsables del rendimiento en balonmano. En A. Antúnez & S. Feu, *Tendencias actuales en la investigación sobre el entrenamiento y el rendimiento deportivo en balonmano* (pp. 171-184). Cáceres: Universidad de Extremadura.

- Oliver J. F. & Sosa González P. I (1996). *Balonmano: la actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Ministerio de Educación y Cultura.
- Oliver, J. F. (2018). El balonmano deporte de organización compleja. El error un componente de la auto organización del juego: una propuesta de entrenamiento. En S. Feu, J. García-Rubio, & S. J. Ibáñez, *Avances científicos para el aprendizaje y desarrollo del balonmano* (pp. 229-251). Cáceres: Universidad de Extremadura. Editora de Unemat.
- Oliver, J. F. (2020). Factores para un entrenamiento técnico-táctico individual y táctico grupal de calidad: la concentración y la memoria motora. En S. Feu, S. J. Ibáñez & A. Antúnez, *Innovaciones específicas para el entrenamiento en balonmano* (pp 81-106). Cáceres: Universidad de Extremadura.
- Pineda Pérez, S., & Aliño Santiago, M. (2013). Capítulo 1. El concepto de adolescencia. *Manual de Prácticas Clínicas Para La Atención Integral a La Salud En La Adolescencia*, 15–23.
- Sosa González P. I. (2018). Desde la iniciación al puesto específico: Ideas clave para enseñar y entrenar bien a balonmano. En S. Feu, J. García-Rubio, & S. J. Ibáñez, *Avances científicos para el aprendizaje y desarrollo del balonmano* (pp. 25-60). Cáceres: Universidad de Extremadura. Editora de Unemat.
- Soto-García, D., & Oliver, J. (2022). Aplicación del conocimiento neurocientífico a un modelo sistémico de entrenamiento en balonmano. Una aproximación metodológica. *E- balonmano Com*, 18(3), 201-210.
- Trueba, S. A. (2018). La buena enseñanza en los Profesorados de Educación Física. *Revista de Educación (Arg)*, November.
- Zubillaga Olague, M., & Cañadas, L. (2021). Finalidades de los procesos de evaluación y calificación en Educación Física. *Espiral. Cuadernos Del Profesorado*, 14(29).  
<https://doi.org/10.25115/ecp.v14i29.4398>

## ANEXOS

### Anexo 1

*Calificaciones prueba teórica y prueba práctica del alumnado.*

Iniciales del alumnado	TEÓRICO	PRÁCTICO
1. AAB	7	8
2. AAL	8	7
3. HCC	6	7
4. LCP	6	8
5. MCG	5	8,5
6. MCB	6	6
7. JCG	7	9,5
8. MCC	5	9,5
9. ADG	7	8
10. LDM	7	7,5
11. MGS	6	8
12. LGF	5	8
13. CMC	9	7
14. AMM	6	7
15. PMR	6	7
16. ON	9	9
17. GOL	7	8,5
18. APL	7	10
19. CRG	6	6
20. MRR	8	7
21. ESL	5	7,5
22. BSC	7	8
23. ASU	6	7

24. FSR	6	8,5
25. MVH	8	8
26. JZ	6	7
27. MZV	7	6
28. AZM	8	8

## Anexo 2

### Fichas de seguimiento

Ficha sobre el juego de los 10 pases a modo de ejemplo:

<b>RESOLUCIÓN DEL PROBLEMA TÁCTICO DE LA SESIÓN</b>
<b>Nombre:</b>
<b>Apellidos:</b>
<b>Fecha:</b>
<i>Responde brevemente a las siguientes cuestiones relacionadas con lo que se ha trabajado hoy en clase.</i>
1. ¿Cuál ha sido el principal problema encontrado para los atacantes en el juego de los 10 pases?
2. ¿Cómo puede ser resuelto dicho problema por parte de los atacantes?
3. ¿Cuál ha sido el principal problema encontrado para los defensas en el juego de los 10 pases?
4. ¿Cómo puede ser resuelto dicho problema por parte de la defensa?

### Anexo 3

Presentación en Power Point de contenidos teóricos.



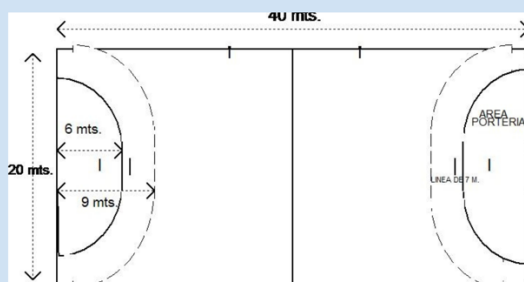
#### DEFINICIÓN DEL BALONMANO

- Deporte colectivo complejo de colaboración-oposición.
- Jugadores: 7 vs 7 (6 jugadores en el campo y 1 portero).
- Duración del partido:  
2 tiempos de 30 minutos (descanso de 10 minutos )  
Empate → Prórroga: 2 tiempos de 5 minutos (descanso de 1 minuto).  
En caso de empate, otra prórroga similar.



#### TERRENO DE JUEGO

- 40 x 20 metros



- Zona prohibida: área de portería (excepto para el portero).



- Zonas permitidas: el resto del terreno de juego.



## FALTAS: TÉCNICAS

- Golpe franco (desde la línea de golpe franco): infracción en la forma de jugarse el balón o acción antirreglamentaria sobre el oponente.
- Lanzamiento de 7 metros: cuando se evita una clara ocasión de gol actuando antirreglamentariamente.



## FALTAS: DISCIPLINARIAS

- Amonestación: advertencia de sanción.
- Exclusión: el jugador no participa en el juego durante 2 minutos y el equipo queda con un jugador menos durante este tiempo.
- Descalificación: el jugador no participa en el juego el resto del tiempo y su equipo permanece con un jugador menos hasta pasar 2 minutos (entra otro jugador diferente).
- Expulsión: el jugador no participa en el juego el resto del tiempo y su equipo permanece con un jugador menos durante el resto del partido.



## RESUMEN DEL REGLAMENTO



<https://www.youtube.com/watch?v=vi4Y9QhgpMI>



## FORMAS DE JUGARSE EL BALÓN



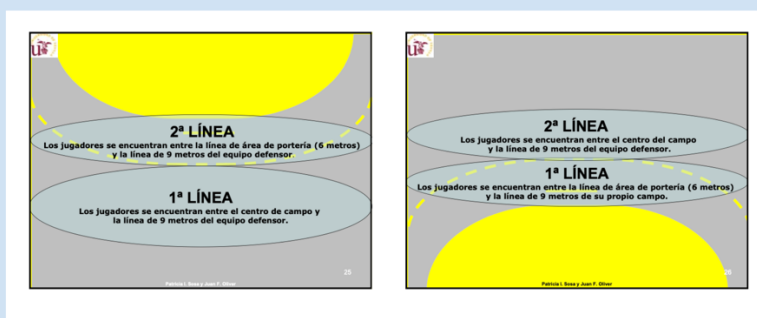
- Dentro del espacio de juego delimitado.
- 3 pasos (1º ciclo de pasos) + bote (s) + 3 pasos (2º ciclo de pasos) .
- Tras el 2º ciclo de pasos, 3 segundos para lanzar o pasar.
- No se puede botar + coger el balón + botar.

## DISTRIBUCIÓN DE LOS JUGADORES

### LÍNEAS

Líneas ofensivas

Líneas defensivas



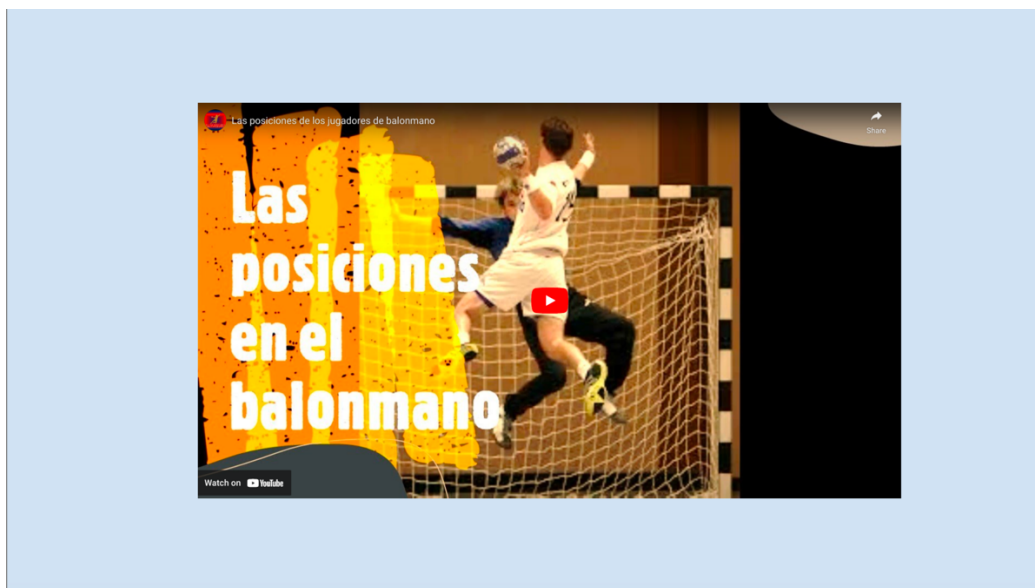
## DISTRIBUCIÓN DE LOS JUGADORES

### PUESTOS ESPECÍFICOS

Puestos ofensivos

Puestos defensivos





<https://www.youtube.com/watch?v=vi4Y9QhgpMI>