

## Propuesta didáctica

### Título: **Hándbol- ejercicios de fintas y lanzamientos más juegos de ataque y defensa.**

**Autor:** Prof. Víctor Gadea

**Créditos:** Dibujos e imágenes del autor- [Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional](#).

**Descripción:** Propuesta de clase para trabajar fundamentos: fintas, lanzamiento y juegos de ataque y defensa para el Hándbol.

**Propósitos:** Mejora de aspectos técnicos para su aplicación en situaciones de juego. Introducción al reglamento básico del deporte.

**Criterios de evaluación:** realización de gestos técnicos de forma correcta y fluida; aplicación en situaciones de juego.

#### Contenido y actividades:

##### **Entrada en Calor:**

Trote por todo el terreno de juego, realizando ejercicios de movilidad articular general (skipping, marcha atrás, carreras laterales, talones a los glúteos, movilidad de brazos, etc.). (3-4 min.)

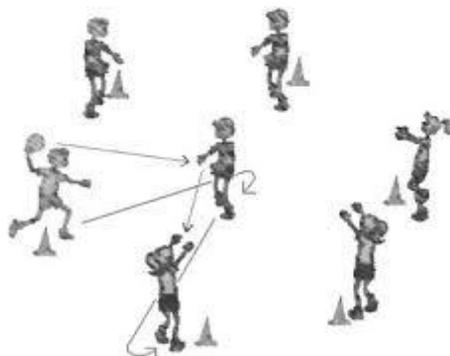
*Elongación básica de principales grupos musculares. (4-6 min.)*

Trote con diferentes desplazamientos, a la orden del profesor, parar en posición básica.

Lo mismo, pero luego de parar en posición básica, le sumamos un juego de "lucha" con el compañero que quedó más cerca: por ej. "pelea de gallos" (en cuclillas con palmas al frente, derribar al compañero o hacer que pierda el equilibrio empujándolo de las manos).

### Parte Central:

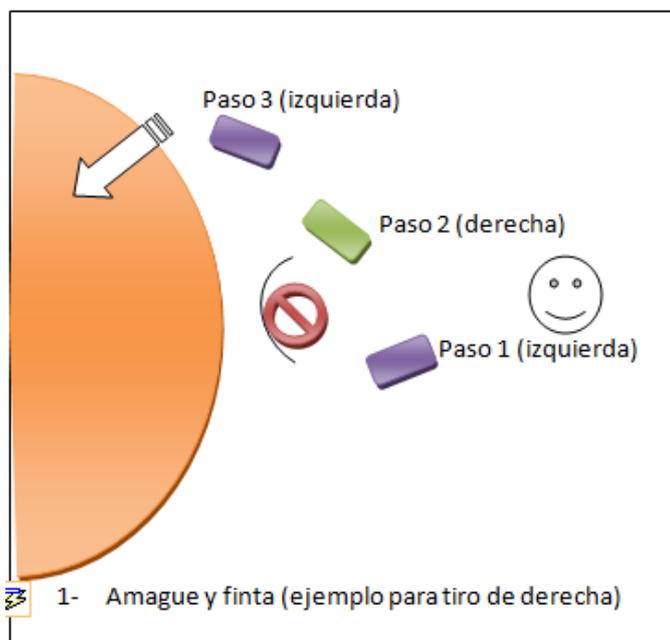
Ejercicios de lanzar y recibir, en columnas enfrentadas, dividiéndolos según cantidad de alumnos y material con el que contamos, suponemos 1 pelota cada 4 alumnos. Pasar y correr, variando el tipo de pase (directo con y sin pique, bajo mano, majo brazo).



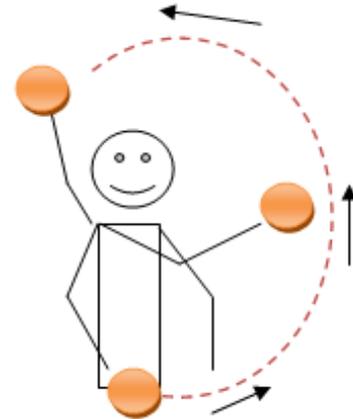
Práctica analítica del tiro con salto, haciendo énfasis en la técnica (salto con pierna contraria, tres pasos, elevando al frente y luego hacia afuera la pierna de impulso, sacando la mano y brazo que realiza el lanzamiento desde atrás para aumentar la palanca y realizarlo con mayor potencia, etc.).

Práctica en parejas de "duelos" o definición en el **1 contra 1**; para ellos, trabajaran en parejas por turno y varias a la vez, tomando las dos áreas y arcos, pudiendo ir uno de la pareja que aguarda al arco.

1. Lo realizan libremente a iniciativa y creatividad.
2. Realizar la acción de amague hacia el lado contrario a donde vamos con la pierna de pique (paso 1), para cambiar de dirección bruscamente hacia el otro lado (paso 2 y 3) y saltar para lanzar.



3. Parecido al movimiento anterior, donde amagamos con un paso primero hacia el lado contrario hacia donde vamos a ir, pero con acción del brazo y mano (pelota tomada con la mano que va a realizar el lanzamiento) que lleva la pelota realizando un movimiento circular por enfrente al oponente hasta colocarse en posición de tiro; este movimiento es muy efectivo para despojarse del marcador.



4. Finta con giro: de frente al marcador, a poco más de un metro, pelota en la mano diestra, realizaremos un primer paso con y amague con la misma pierna hacia ese lado (derechos hacia la derecha, zurdos hacia la izquierda) para luego cambiar de dirección y girar de espaldas al oponente con eje en el segundo apoyo y realizar un tiro de "gancho" mientras hacemos el giro y el tercer apoyo. Este es un movimiento si bien más complejo, que posee mucha potencia en el lanzamiento y muy motivante para los alumnos.

- Juego de ataque y defensa (en un solo arco), donde cada equipo realizará 4 o 5 ataques seguidos para luego cambiar los roles; con este juego propiciaremos mayor cantidad de ataques y situaciones del 1 contra 1 para realizar lo trabajado anteriormente.



- Juego global intentando realizar alguna de las fintas practicadas (para ello, estimular su realización, poniendo regla especial, por ejemplo que valgan 2 puntos el gol realizado cuando las llevamos a cabo, etc.).

### **Parte Final:**

Elongación y repaso demostrativo por parte del profesor o de algún alumno de las técnicas realizadas; discusión.

Sitios sugeridos: Ejercicios y juegos para el desarrollo de las fintas

<http://es.calameo.com/read/000635323a1660937130f>

Balonmano: Entrenamiento de finta y técnica

<https://www.youtube.com/watch?v=e8wtBCqIEdg>

**Bibliografía:** “Educación Física – Texto de apoyo para el alumno de educación media”

**Materiales:** Pelotas de hándbol; silbato; cancha o espacio adaptado.

**Sugerencias:** Realizar la progresión de movimientos técnicos quitándole velocidad de ejecución y haciéndolo consciente de lo que está realizando. Ir sumando reglas del Hándbol en los ejercicios y juegos propuestos.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).



Uruguay  
Educa

Un portal en movimiento

---