



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

Departamento de Educación Física

Asignatura: Educación Física

Ciclo lectivo 2019

Año de cursada: 1º año.

Iniciación al Handball

Carga horaria: 4 horas cátedra semanales

1. Presentación

Iniciación al Handball. Dinámica del juego.
Elementos técnicos básicos.

2. Objetivos

Que el alumno logre internalizar las acciones motoras que permiten desarrollar el deporte.

Que desarrolle las capacidades físicas orgánicas resistencia y fuerza

Que conozca situaciones de juego básicas

Que logre fundamentos técnicos básicos de manejo del elemento

Que juegue respetando aspectos elementales de reglamento

3. Contenidos

UNIDAD N°1

TECNICA INDIVIDUAL

Ofensiva

- Pases y recepción: toma con manos, pase con una mano
- Pase: de hombro
- Lanzamiento: sobre hombro a pie firme.
- Lanzamiento sobre hombro en suspensión.
- Cambios de dirección, desmarques
- Trayectorias curvilíneas
- Dribling

Defensiva

- Posición de base
- Desplazamientos
- Quite en dribling
- Control de línea de pase



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

UNIDAD N° 2 **MEDIOS TACTICOS**

Ofensivos

- Circulación del balón
- Circulación del jugador (concepto par/impar)
- Pase y va
- Permuta
- Penetraciones Sucesivas.

Defensivos

- Hombre a hombre en media cancha
- Cubrimientos
- Cambio de oponentes

UNIDAD N° 3

- Medios elementales de juego
- 1 vs 1 / 2 vs 2 y 3 vs 3
- Contraataque simple
- Preparación física general

UNIDAD N° 4

- Técnica de Arquero: Posición según lanzamiento
- Reglamento

4. Bibliografía y otros recursos

Reglamento de la Asociación de Arbitros de Handball <http://www.arbitroshandball.com.ar>

5. Instrumentos de Evaluación

Observación Continua.

Trabajo y participación en el desarrollo de la clase.

6. Pautas Generales para la aprobación de la asignatura

Internalización de las nociones básicas de la dinámica del deporte.

Dominio de las técnicas básicas

Controles físicos comparativos.



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

Compromiso con las actividades, asistencia y puntualidad.

Prof. Roberto Rodríguez
Jefe del Departamento de Educación Física