



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

## **Departamento de Educación Física**

### **Asignatura: Educación Física**

#### **Ciclo lectivo 2023**

#### **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
- Dribbling

###### **Defensiva**

- Posición de base
- Desplazamientos
- Quite en dribbling
- 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.



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

## **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.

Compromiso con las actividades, asistencia y puntualidad.

Prof. Liliana Suárez  
Coordinadora del Departamento de Educación Física