

MÁSTER UNIVERSITARIO EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE
SECUNDARIA, BACHILLERATO, CICLOS, ESCUELAS DE IDIOMAS Y ENSEÑANZAS
DEPORTIVAS

MEJORA DE LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS A TRAVÉS DEL BALONMANO EN 3º ESO

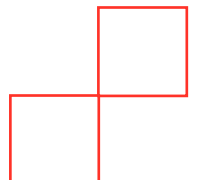
Presentado por:

Andrés Becerra Ventureira

Dirigido por:

José Luis Gómez Fernández

2021/2022



AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer el tiempo dedicado por mi tutor del cual he aprendido mucho durante todo el máster y especialmente con la elaboración del TFM.

También a los trabajadores del centro DOMINICOS - FESD por su ayuda y su trato durante todo mi periodo de prácticas en el centro, en todo momento me hicieron sentir como si nunca me hubiera ido tras los años que estuve como estudiante y hacer del colegio mi segunda casa.

Por último, me gustaría agradecer a mis padres y a mi familia la paciencia y el esfuerzo invertido en mis estudios así como a mi pareja el permanecer a mi lado los días malos durante los periodos de mayor estrés académico.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	13
1.1. Introducción-Justificación del tema objeto de estudio del TFM.....	13
1.2. Presentación de Capítulos del TFM	14
2. MARCO TEÓRICO	17
2.1. El balonmano como deporte	17
2.2. El balonmano en la Educación Física	19
2.3. Las capacidades físicas en el balonmano	21
3. OBJETIVOS	24
3.1. Objetivos generales	24
3.2. Objetivos específicos	24
4. METODOLOGÍA	26
5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA	28
5.1. Marco Normativo estatal y autonómico de referencia	28
5.2. Contextualización del centro educativo	30
5.3. Presentación de la programación didáctica del centro donde se han realizado las prácticas	32
5.4. Análisis crítico de la programación presentada y propuestas de innovación y mejora	37
6. PROPUESTA DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA	39

7. CONCLUSIONES	54
8. LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA	57
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	59

RESUMEN

El TFM aborda como trabajar las capacidades físicas básicas a través del balonmano, gracias a sus fundamentos técnicos y tácticos como por medio de juegos que guarden relación con el deporte.

Durante el TFM veremos como con esta unidad didáctica basada en el balonmano, los objetivos a nivel motriz, social y psicológico que buscamos trabajar siempre en nuestras clases de Educación física se van a poder cumplir de una forma jugada en casi todos los casos además, también usaremos algunos ejercicios analíticos para enriquecer los conceptos técnicos del propio deporte.

La fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad son las cuatro capacidades que trabajaremos durante la intervención, teniendo todas una gran importancia dentro de la unidad. Por su parte, la fuerza la dividiremos en fuerza de lucha, salto y tiro, la resistencia en aeróbica y anaeróbica, la velocidad en aceleración, de reacción y máxima y la flexibilidad en estática y dinámica.

Por último, los alumnos y alumnas una vez finalicen las clases prácticas y hayan realizado todos los juegos y ejercicios, realizarán un trabajo teórico sobre lo aprendido del deporte, dicho trabajo nos servirá para fomentar otro tipo de valores muy importantes en la vida tanto deportiva como personal y profesional desde el compañerismo hasta la exposición en público de un trabajo.

Palabras Clave: Educación Física; balonmano; capacidades físicas

ABSTRACT

This study tells us as working basic physical skills with handball, due to its technical and tactical skills and through games related with handball.

During this study we will see as with this teaching unit based on handball, we will get the motor, social and psychological goals that we look for working always in our Physical Education classes with games and with some analytic exercises to enrich the handball technical skills.

Strength, endurance, speed and flexibility are the four areas that we are going to work during the intervention, having all the four areas a big impact in the unit. The strength will divide in fight, jump and shoot, the endurance will divide in aerobic and anaerobic, the speed will divide in acceleration, reaction and maximum and the flexibility will divide in static and dynamic.

Finally, the students when finish all the practical classes and they have done a lot of games and exercises with handball, they must do a theoretical job about handball, this job of each group of students will still work in order to improve other type of very important life values such in sport level as personal and labour level, for example team spirit and speaking in public

Keywords: Physical education; handball; basic skills

I. INTRODUCCIÓN

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Introducción-Justificación del tema objeto de estudio del TFM

El balonmano es uno de los deportes más practicados tanto en Europa, como en nuestro país, además en mi Comunidad Autónoma, Galicia, siempre ha tenido un arraigo importante y han existido diferentes clubes compitiendo en el máximo nivel nacional.

He escogido este deporte debido a que pienso que se necesitan grandes capacidades físicas para poder practicarlo en el alto nivel y porque tanto mi padre como mi madre lo practicaron de forma profesional, así como porque los deportes colectivos me parecen que pueden tener una gran importancia y efectos muy positivos en el desarrollo de la personalidad adolescente y además porque me parece un deporte muy entretenido tanto para el espectador como para el jugador.

Hoy en día todos los deportes viven muy eclipsados por el fútbol y uno de los principales motivos a la hora de escoger la realización de esta unidad didáctica para realizar el TFM fue el darle visibilidad al resto de deportes, hoy en día minoritarios y especialmente al balonmano. Por otra parte bajo mi punto de vista, el deporte es uno de los máximos exponentes de la Educación Física, desde los entrenamientos hasta las competiciones, los deportes y concretamente los colectivos son una parte fundamental y de gran belleza dentro del ejercicio y la actividad física.

Un aspecto muy positivo que podemos transmitir a nuestro alumnado es la disciplina y el esfuerzo que se necesitan para dedicarse plenamente a jugar o entrenar en un equipo profesional, así como ya centrándonos más en los deportes colectivos, los valores que representan como el compañerismo.

El balonmano es un deporte muy completo donde se necesitan jugadores que tengan grandes cualidades físicas, por esta razón la unidad didáctica trata de enseñar y trabajar las

capacidades físicas de nuestros alumnos y alumnas por medio del deporte, estas son: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

1.2.- Presentación de Capítulos del TFM

A continuación vamos a ver una breve exposición sobre como estará estructurado el TFM y los diferentes capítulos que lo conforman.

Empezaremos por el marco teórico donde podremos ver el balonmano como deporte, sus fundamentos técnico-tácticos y como se lleva a cabo el juego propiamente, después analizaremos como podemos usar el balonmano en la educación física y en cada clase concretamente y por último como trabajar cada capacidad física que conforman el balonmano, un juego que requiere unas grandes demandas a nivel físico.

Una vez expuesto el marco teórico veremos los objetivos que conforman el TFM, dichos objetivos no son los mismos que los que posee la unidad didáctica como tal, sino que se refieren a los que buscamos conseguir mediante la elaboración de este TFM, partiendo de unos objetivos más generales hasta unos más específicos.

La metodología será el apartado que trataremos a continuación de los objetivos y en ella explicaremos como desarrollamos nuestras sesiones y qué estilos de enseñanza empleamos con mayor frecuencia así como otros factores relevantes en las clases.

En la presentación y análisis de la programación didáctica veremos el marco normativo estatal y autonómico de referencia, contextualizaremos el centro educativo en el que se desarrolló la intervención exponiendo lo referido a la programación y realizaremos un análisis crítico sobre la misma con propuestas de innovación y mejora.

A continuación, en el capítulo VI desarrollaremos la unidad didáctica propuesta y, después de la misma realizaremos unas conclusiones sobre la consecución de los objetivos,

veremos las limitaciones y posibilidades de proyectos de investigación educativa para finalizar con las referencias bibliográficas.

II. MARCO TEÓRICO

2. MARCO TEÓRICO

En este apartado vamos a exponer la principal novedad que incorporaremos en nuestra unidad didáctica, el contenido por el cual trabajaremos las capacidades físicas básicas, este es el balonmano, deporte colectivo donde están presentes todas las capacidades de gran manera.

2.1. El balonmano como deporte

El balonmano es un deporte en el que se enfrentan dos equipos de siete jugadores, seis de campo y un portero, en una pista de 40 metros de largo y 20 metros de ancho. El objetivo del juego es meter gol en la portería rival, la cual es defendida por el portero, el único jugador que puede pisar el área, los jugadores de campo deben impulsarse desde fuera de la misma y cuando apoyan dentro deben ya haber lanzado o pasado el balón a un compañero.

Figura 1. Pista de balonmano.



Las reglas básicas que deben seguir todos los que quieran jugar y las que usaremos son las siguientes:

- El jugador poseedor del balón no puede dar más de tres apoyos sin botar el balón, serían “pasos”.
- Una vez el poseedor del balón coja el balón, habiéndolo botado previamente ya no puede volver a botarlo, serían “dobles”.
- Si el portero realiza una parada y el balón sale por la línea de fondo, saca el portero, pero si sale por la línea de banda sacará el equipo rival.
- Los agarrones, empujones o contactos excesivamente duros serán señalados como falta y se sacarán desde el lugar donde se cometa, si esta es en el espacio que comprende la línea de 9 metros, se saca sobre esta y si es dentro del área será penalty.
- Los equipos tendrán un máximo de 30 segundos para realizar su ataque.
- A pesar de que no existe una unificación en que aspectos del reglamento modificar, sí que uno de cada tres jugadores introduciría modificaciones en las etapas de formación como la disminución del tamaño del balón. García et al. (2017).

El balonmano es un deporte donde los jugadores profesionales son grandes atletas que poseen una gran capacidad física y han desarrollado en gran medida su fuerza, velocidad y resistencia, sin olvidar la flexibilidad. Por este motivo se considera un deporte muy completo y exigente a nivel físico.

2.2. El balonmano en la Educación Física

Si caracterizamos el deporte no podemos obviar los factores de rendimiento deportivos que se debe tener en cuenta en cada uno de los juegos deportivos como son; las capacidades físicas, las exigencias técnico tácticas, los aspectos psicológicos, así como las medidas antropométricas.

En cuanto a la condición física, en el balonmano la rapidez es determinante en las acciones decisivas de juego como son; los lanzamientos a puerta, saltos, fintas, desplazamientos, así como en las actuaciones del portero entre otras, en cuanto a la resistencia, este se caracteriza por esfuerzos predominantes medios con acciones cortas de alta intensidad, o sea capacidad aeróbica media, exigencias aisladas anaeróbicas lácticas y cargas anaeróbicas alácticas, en relación a la fuerza en nuestro deporte aparecen todos los tipos de contracciones a excepción de las isocinéticas en las diferentes situaciones del juego exigen aplicaciones de fuerza con diferentes angulaciones, base de sustentación, velocidad de aplicación, etc. En cuanto al aspecto técnico táctico, el uso de los medios técnico-tácticos decide el resultado de la mayoría de las situaciones de forma directa, y distingue a jugadores de distinta calidad, además es importante la toma de decisiones constantes y los elementos cognitivos implícitos en las acciones. En lo relacionado con el aspecto psicológico en nuestro deporte se necesita de un alto control emocional para actuar inteligentemente en situaciones intensa, valentía para asumir riesgos físicos, dentro de otros aspectos y en cuanto a las medidas antropométricas debemos tener en cuenta la talla, envergadura, medidas de la mano, diámetro biacromial

pues son necesarios para obtener resultados satisfactorios. Hernández Pérez, L. 2011 ¿Por qué no el balonmano en los programas de la educación física? Pag 3.

Observando los estudios de Hernández Pérez (2011) entre otros podemos concluir que los participantes de sexo masculino tienden a realizar mejores tomas de decisiones que las participantes de sexo femenino. Así como que los participantes federados tienden a resolver las situaciones tácticas planteadas de un modo más satisfactorio que los que solamente realizan educación física.

Los participantes de mayor edad tienden a tomar mejores decisiones que los participantes de menor edad, siempre y cuando este aumento de edad esté acompañado de un aumento del tiempo de práctica deportiva federada. El aumento de edad, por sí mismo, no genera una mejor solución de las situaciones tácticas planteadas.

Los participantes con mayor tiempo de práctica deportiva acumulada, toman mejores decisiones que los que acumulan un menor tiempo, esta mejora se hace más evidente cuanto más compleja es la situación táctica a resolver. · La dificultad del contexto espacio-temporal tiene influencia sobre la resolución de las situaciones tácticas planteadas y, por tanto, sobre la toma de decisiones.

Según Asencio et al. (2021) nos muestran que los estudiantes de género masculino presentaron unos valores significativamente superiores de responsabilidad personal y de actividad física frente al género femenino. En lo concerniente a la etapa educativa, los estudiantes de Educación Primaria reportaron valores significativamente superiores de responsabilidad personal, de ayuda a los demás y de actividad física frente a los estudiantes de Educación Secundaria. Finalmente, la práctica de actividad física se asoció positiva y significativamente con la responsabilidad personal y social de los estudiantes.

Por ende, los resultados de este estudio sugieren la importancia de promocionar la actividad física, así como el desarrollo de valores entre los jóvenes, haciendo un especial hincapié en las chicas dados sus niveles inferiores en ambas variables.

2.3. Las capacidades físicas en el balonmano

El entrenamiento de core nos muestra grandes mejoras en el rendimiento de balonmano en jugadoras tanto en salto bilateral como unilateral, en un proceso de entrenamiento de 8 semanas con dos entrenamientos semanales. 18% en el salto bilateral y 20% en el salto unilateral , pero solamente en la pierna no dominante. Por tanto, el entrenamiento de la fuerza del core aumentó el rendimiento del salto y podría desempeñar un papel importante en los programas de prevención de lesiones del LCA en jugadoras de deportes de equipo. (Cabeza et al. 2022)

Existen numerosos estudios donde nos muestran que el balonmano está caracterizado por esfuerzos de alta intensidad (sprints, saltos...) y estos son determinantes en el rendimiento sin embargo, se sabe poco acerca de la efectividad del entrenamiento pliométrico combinado con sprints repetidos para mejorar el rendimiento aeróbico y anaeróbico en jugadoras de balonmano.

Un estudio de Fernandes et al. (2022) buscaba verificar si el entrenamiento pliométrico combinado con sprints repetidos mejoraría el rendimiento aeróbico y anaeróbico en atletas de balonmano después de la pretemporada. Se seleccionaron 12 jugadoras Sub-20 y las variables evaluadas incluyeron características antropométricas, composición corporal, pruebas de salto (vertical y horizontal), condición aeróbica (Yo-Yo test, nivel 1) y rendimiento anaeróbico (Test T de agilidad y test de velocidad anaeróbica de carrera) antes y después de la intervención (8 semanas) durante la pretemporada.

El entrenamiento se realizó tres veces por semana utilizando ejercicios pliométricos (dos veces por semana) combinados con sprints repetidos (una vez por semana). Los resultados mostraron diferencias significativas ($p \leq 0,05$) e inferencia cualitativa positiva para todas las variables, revelaron que el entrenamiento pliométrico combinado con sprints repetidos puede mejorar significativamente el rendimiento aeróbico y anaeróbico en jugadoras de balonmano.

Por otra parte, según existe una relación positiva y significativa entre el ejercicio del press de banca y la velocidad de lanzamiento en el T3-Step (3er apoyo de los 3 permitidos por el reglamento). Las variables relevantes a nivel de rendimiento específico en el ejercicio del press de banca con la velocidad de lanzamiento fueron la RM, la carga, la potencia y la velocidad. Todas estas analizadas en función del 60% de la RM. A nivel de cargas absolutas, se obtuvieron buenos coeficientes de correlación en todos los niveles de variables de potencia y velocidad.

III. OBJETIVOS

3. OBJETIVOS

En este apartado veremos los objetivos tanto generales como específicos del TFM, los que hemos tratado de cumplir con la realización del TFM y los cuales son diferentes a los que se quieren lograr con la elaboración y realización de la unidad didáctica.

3.1. Objetivos generales

1. Profundizar en el conocimiento sobre la mejora de las capacidades físicas básicas en los alumnos y alumnas por medio del balonmano.
2. Elaborar una U.D. de balonmano para la mejora de las capacidades físicas básicas de los alumnos/as.

3.2. Objetivos específicos

- 1.1. Trabajar sesiones específicas de balonmano.
- 1.2. Potenciar los valores de los deportes colectivos
- 2.1. Mejorar el salto y la resistencia aeróbica del alumnado mediante el balonmano
- 2.2. Enseñar un deporte y sus fundamentos en un entorno de educación y no de competición.
- 3.1. Adaptarse a posibles cambios o elementos desestabilizadores durante las propias sesiones.
- 3.2. Trabajar con los principios de individualidad y diferencia de cada alumno o alumna.

IV. METODOLOGÍA

4. METODOLOGÍA

La metodología empleada ha sido una intervención didáctica donde he podido llevar a cabo la unidad didáctica propuesta en el TFM, esto ha sido posible gracias a la colaboración del tutor de prácticas, Juan José García Lastres, sin su ayuda no hubiera posible.

La metodología propiamente durante las sesiones ha sido mixta e integrada, mezclando diferentes estilos de enseñanza.

Para llevar a cabo una intervención y metodología lo más ajustada al alumnado posible he realizado una búsqueda bibliográfica sobre el balonmano y los aspectos del juego más condicionales, así como sobre las capacidades físicas básicas y como estas influyen en los aspectos educativos, sin esta búsqueda la intervención hubiera sido más superficial.

Los estilos de enseñanza más utilizados fueron el mando directo, especialmente en calentamientos y vueltas a la calma; la enseñanza recíproca en trabajos por parejas donde los alumnos deben aprender también de sus compañeros y por último, asignación de tareas fundamentalmente durante los partidos jugados en las sesiones en los cuales los alumnos y alumnas estaban orientados por nuestros feedbacks.

**V. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS
DE LA PROGRAMACIÓN
DIDÁCTICA**

5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

La Unidad Didáctica “Mejora las cualidades físicas básicas a través del balonmano en 3º de ESO” se va a realizar en el centro educativo FESD – Dominicos en A Coruña.

En los anexos estará la Programación Didáctica del centro de Educación Física donde se puede observar que la Unidad Didáctica que he llevado a cabo encaja perfectamente en el modelo de 3º de ESO.

El centro educativo se rige por el PXA (Programación Xeral Anual) donde se detallan los fundamentos del funcionamiento del centro.

5.1. Marco Normativo estatal y autonómico de referencia

- Constitución española. Arts. 27 y 149.1.30ª. 29 de diciembre de 1978. (España).
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Ley 4/2011, de 30 de junio, de convivencia y participación de la comunidad educativa.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- Real Decreto 562/2017, de 2 de junio, por el que se regulan las condiciones para la obtención de los títulos de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria y de Bachiller, de acuerdo con lo dispuesto en el Real Decreto-ley 5/2016, de 9 de diciembre, de medidas urgentes para la ampliación del calendario de implantación de la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
- Decreto 324/1996, de 26 de julio, por el que se aprueba el Reglamento orgánico de los institutos de educación secundaria.

- Decreto 120/1998, de 23 de abril, por el que se regula la orientación educativa y profesional en la comunidad autónoma de Galicia.

- Decreto 8/2015, de 8 de enero, por el que se desarrolla la Ley 4/2011, de 30 de junio, de convivencia y participación de la comunidad educativa en materia de convivencia escolar.

- Orden de 1 de agosto de 1997 por la que se dictan instrucciones para el desarrollo del Decreto 324/1996 por el que se aprueba el Reglamento orgánico de los institutos de educación secundaria y se establece su organización y funcionamiento.

- Orden de 24 de julio de 1998, por la que se establece la organización y funcionamiento de la orientación educativa y profesional en la comunidad autónoma de Galicia.

- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.

- Orden de 2 de marzo de 2021 por la que se regula el derecho del alumnado a la objetividad en la evaluación y se establece el procedimiento de reclamación de las calificaciones obtenidas y de las decisiones de promoción y obtención del título académico que corresponda, en educación infantil, educación primaria, educación secundaria obligatoria y bachillerato.

- Orden de 8 de septiembre de 2021, por la que se desarrolla el Decreto 229/2011, de 7 de diciembre, por el que se regula la atención a la diversidad del alumnado de los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Galicia en los que se imparten las enseñanzas establecidas en la Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación.

- Resolución de 17 de junio de 2021, de la Secretaría General de Educación y Formación Profesional, por la que se dictan instrucciones para el desarrollo de las enseñanzas de educación infantil, educación primaria, educación secundaria obligatoria y bachillerato en el curso académico 2021/22.

5.2. Contextualización del centro educativo

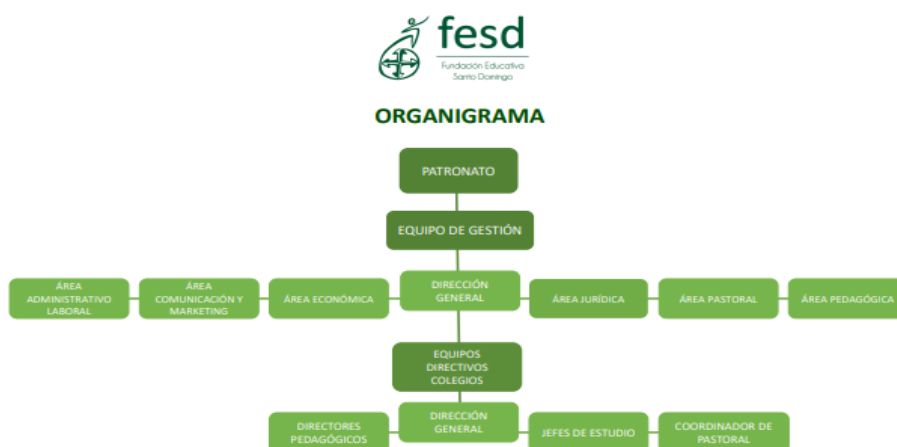
El centro escogido para realizar la Unidad Didáctica ha sido Colegio Santo Domingo - FESD en A Coruña, ubicado en la Plaza de Santo Domingo 1.

Figura nº2. Colegio Santo Domingo - FESD



Se trata de un centro concertado donde se ofrece Educación Infantil, Primaria, Secundaria y Bachillerato organizado de la siguiente forma:

Figura nº3. Organigrama FESD.



La Educación Secundaria Obligatoria (ESO) es una etapa educativa obligatoria que completa la educación básica. Consta de cuatro cursos académicos que se realizarán ordinariamente entre los 12 y los 16 años de edad.

Se organiza de acuerdo con los principios de educación común y de atención a la diversidad del alumnado. Presta especial atención a la orientación educativa y profesional

El **horario** es de 8:30 h a 14:20 h de lunes a viernes y los lunes a mayores, de 16:20 h a 18:00 h.

Los **objetivos** en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria son los siguientes:

- Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

El **alumnado** lo conforman 150 alumnos en Educación Infantil, 300 alumnos en Educación Primaria, 200 en Educación Secundaria Obligatoria y 100 en Bachillerato, el centro diferencia Bachillerato del resto de las etapas, donde es totalmente privado y no concertado.

Los alumnos y alumnas, en su gran mayoría, pertenecen a la clase media de la ciudad coruñesa, existen excepciones que el centro trata de la forma más individualizada posible.

Las **instalaciones** con las que cuenta el centro son una pista polideportiva, un gimnasio con dos vestuarios (masculino y femenino) y un aula de usos múltiples.

Las clases de Educación física suelen llevarse a cabo en la pista polideportiva una vez a la semana y la otra en el gimnasio, de esta forma se pueden abordar de una forma completa todos los contenidos y objetivos de la asignatura. Además, la última semana de cada trimestre, las sesiones se desarrollan en las aulas correspondientes de cada curso, donde exponen sus trabajos grupales.

5.3. Presentación de la programación didáctica del centro donde se han realizado las prácticas

La materia de Educación física tiene como finalidad principal que los alumnos y alumnas alcancen la competencia motriz, entendida como un conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones que intervienen en las múltiples interacciones que realiza una persona en su medio y con las demás, que permite que el alumnado supere los problemas motores de las sesiones de educación física y de la propia vida cotidiana.

Los contenidos se presentan distribuidos en cuatro grandes bloques:

- Bloque 1. Contenidos comunes.
- Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas.
- Bloque 3. Actividad física y salud.
- Bloque 4. Los juegos y las actividades deportivas.

En nuestra U.D. abordaremos los siguientes **contenidos**:

B1.1. Control de la intensidad del esfuerzo adaptado a cada fase de la sesión de actividad física.

B1.3. Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, los juegos y los deportes practicados.

B1.4. Aceptación del propio nivel de ejecución y del de las demás personas, y disposición positiva de cara a su mejora.

B1.5. Actividad física como elemento base de los estilos de vida saludable.

B1.6. Uso responsable del material y del equipamiento deportivo.

B1.7. Tecnologías de la información y de la comunicación para procurar, analizar y seleccionar información relacionada con la actividad física y la salud.

B1.8. Elaboración y exposición argumentada de documentos en el soporte más adecuado.

B3.1. Condición física. Capacidades físicas y coordinativas en las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, y su vinculación con los sistemas del organismo.

B3.2. Efectos sobre la salud de la actividad física y la alimentación.

B3.3. Capacidad de adaptación del organismo ante la actividad física y la práctica deportiva.

B3.4. Entrenamiento: intensidad, volumen y densidad del esfuerzo, y su relación con los sistemas metabólicos de obtención de energía.

B3.6. Métodos básicos de entrenamiento para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.

B3.7. Evaluación de la condición física saludable y realización de actividades para la mejora de esta, teniendo en cuenta sus características individuales.

B3.8. Ergonomía e higiene postural en la práctica de actividades físicas.

B4.1. Ejecución y evaluación de habilidades motrices combinado las acciones deportivas, respetando los reglamentos específicos.

B4.2. Práctica de actividades y juegos para el aprendizaje de los deportes colectivos.

Criterios de evaluación:

B1.1. Desarrollar actividades propias de cada fase de la sesión de actividad física, en relación con sus características.

B1.2. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características.

B1.3. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo.

B1.4. Controlar los riesgos y dificultades propias de las actividades físico-deportivas, analizando las características de estas y las interacciones motoras que llevan consigo.

B3.1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la actividad física y su intensidad.

B3.2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales, demostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.

B4.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas.

Estándares de aprendizaje:

EFB1.1.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

EFB1.2.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel del participante como en el de espectador/a.

EFB1.2.2. Colabora en las actividades grupales respetando a las demás personas y normas establecidas, asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

EFB1.2.3. Respeta a las demás personas dentro de la labor del equipo, con independencia del nivel de destreza.

EFB1.3.1. Analiza críticamente las actitudes y los estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

EFB1.4.1. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante la clase.

EFB1.4.2. Identifica las características de las actividades físico-deportivas propuestas que puedan suponer un elemento de riesgo para sí mismo/a o para las demás personas.

EFB3.1.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las actividades físico-deportivas trabajadas.

EFB3.1.2. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.

EFB3.2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, usando los métodos básicos para su desarrollo.

EFB3.2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motriz y sus posibilidades.

EFB4.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando normas y reglas establecidas.

EFB4.1.2. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en los modelos técnicos.

EFB4.1.3, Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.

Metodología utilizada:

- Principios metodológicos generales.
- Estrategias y técnicas docentes propias de EF.
- Actividades de aprendizaje.
- Recursos y organización de espacios.

Participación activa del alumnado, protagonista del proceso de E-A.

- Enseñanza no transmisiva, uso del diálogo con el alumnado.
- Adaptación a la realidad del alumnado (características de los adolescentes, preocupaciones sociales...)
- Fomento del espíritu emprendedor.
- Impulsar el respeto y la no discriminación.

Actividades complementarias:

Las actividades complementarias son aquellas desarrolladas dentro del horario lectivo y las extraescolares fuera del mismo. Para su realización es necesario ponerse en contacto con el Departamento de Actividades Complementarias y extraescolares, pedir permiso paterno para actividades desarrolladas fuera del centro y contactar con las posibles entidades donde se realizarán:

- Salida a la playa de San Amaro para la realización de actividades en el medio natural.

Las actividades extraescolares son las que oferta el propio centro: fútbol sala, baloncesto, ajedrez, hockey, patinaje, baile y judo.

Utilización de las TIC:

Para las actividades realizadas mediante TICs realizaremos un informe trimestral para poder comprobar el grado de adecuación del alumno/a con el proceso, además recogeremos información del alumnado con un cuestionario donde obtendremos información útil sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Medidas de atención a la diversidad:

El centro cuenta con diferentes medidas de atención a la diversidad aplicables en el alumnado, nos centramos especialmente en las que se conciernen al alumnado de 3º de ESO.

El protocolo cuenta con una fase de detección, fase de actuación y fase de evaluación. En función de cada caso, las fases tendrán una duración concreta.

La fase de detección suele realizarse mediante una observación directa en el aula o bien comparando resultados de años anteriores del alumno/a.

La fase de actuación se coordina con la familia y el departamento de orientación, se realizan informes durante el proceso basados en la individualización, los cuales se usan para redirigir el proceso si es necesario.

La fase de evaluación suele realizarse de forma trimestral o mensual en caso de ser necesario.

Las medidas suelen ser necesarias para alumnos/as que necesitan refuerzo, alumnos/as a los que hay que aplicar mínimos, alumnos/as con TDAH, alumnos/as desmotivados, alumnos/as con diferentes ritmos de aprendizaje, alumnos/as con dificultad de aprendizaje o sin método de trabajo, alumnos/as que olvidan el material, alumnos/as que sufren desamparo familiar, alumnos/as con ansiedad en los exámenes, alumnos/as con problemas de integración en el aula, alumnos/as con muchos retrasos o elevado absentismo, alumnos/as de alta capacidad.

5.4. Análisis crítico de la programación presentada y propuestas de innovación y mejora

Aspectos de la programación analizados	Propuestas de mejora
Secuenciación de los contenidos y temporalización por trimestres	La secuenciación podría ser diferente aprovechando la sesión semanal en gimnasio para Fuerza/Velocidad/Resistencia y la sesión en la pista polideportiva para deportes colectivos o individuales.
Competencias y evaluación	Me parecen las correctas, aunque la evaluación del trabajo cambiaría los baremos de la rúbrica.
Metodología utilizada	Usaría menos mando directo en las clases que fuera posible y emplearía el descubrimiento guiado en más ocasiones.
Actividades	Emplearía más deportes colectivos o individuales tanto en la pista polideportiva como en los alrededores del centro los días que fuese posible.
Utilización de las TIC	Me parece correcta
Atención a la diversidad	Se adecúa a la perfección a las necesidades del centro.
Actividades complementarias	Les otorgaría mayor importancia, potenciaría una mayor participación del alumnado en todos los deportes mediante entrenamientos gratuitos para la captación.
Participación en proyectos (ABP, APS)	En lo referido al ABP, le daría una mayor importancia para que los alumnos y alumnas fueran más conscientes de lo trabajado al tener que reflexionar sobre ello.

VI. DESARROLLO DE LA UNIDAD
DIDÁCTICA PROPUESTA

6. PROPUESTA DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA

La Unidad Didáctica propuesta supone una mejora basándome en el análisis crítico de la programación didáctica del centro.

La propuesta de Unidad Didáctica aporta aspectos innovadores como es el trabajar las capacidades físicas básicas a través de la práctica de un deporte, el balonmano.

TÍTULO U.D: Balonmano para todo				
Curso: 3º ESO	Bloque contenidos: Los juegos y las actividades deportivas	UD: Balonmano	Trimestre: 2º	Sesiones: 8
Justificación: A través de la búsqueda bibliográfica realizada he podido observar como las capacidades físicas básicas suelen trabajarse de forma analítica y siempre alejada de los deportes, por este principal motivo, la unidad didáctica busca trabajar la fuerza, resistencia y velocidad mediante el balonmano y sus fundamentos técnico-tácticos.				
Objetivos didácticos: (extraídos de los criterios de evaluación y simplificados)				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Solucionar situaciones del balonmano mediante la aplicación de fundamentos técnico-tácticos: pase, finta, tiro, bote. 2. Mejorar las capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia) a través de las tareas propuestas en las sesiones. 3. Diseñar y exponer un trabajo sobre el balonmano: historia, evolución, reglas del juego y jugador/a relevante. 				
Contenidos:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ejecución y evaluación de habilidades motrices de hecho combinado vinculadas las acciones deportivas, respetando los reglamentos específicos 2. Práctica de actividades y juegos para el aprendizaje de los deportes individuales 3. Condición física. Capacidades físicas y coordinativas en las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, y su vinculación con los sistemas del organismo 4. Exposición oral sobre el balonmano. Conocimiento de las reglas, historia, evolución y jugador/a relevante. 				
Temporalización (Descripción de las sesiones)			Tipo de Sesión	
Sesión 1: Evaluación inicial de capacidades físicas básicas y fundamentos técnicos de balonmano			Evaluación inicial - introducción	
Sesión 2: Trabajo de fuerza con tiro			Desarrollo	
Sesión 3: Trabajo de velocidad con contraataque			Desarrollo	
Sesión 4: Trabajo de resistencia con defensa posicional			Desarrollo	
Sesión 5: Trabajo de velocidad con transiciones ofensivas y defensivas			Desarrollo	
Sesión 6: Trabajo de fuerza-resistencia con 1v1			Desarrollo	
Sesión 7: Partidos evaluables			Evaluación	
Sesión 8: Exposición del trabajo grupal sobre balonmano			Culminativa	
Evaluación				
Criterios de evaluación:				
60%: Exámenes prácticos de habilidades técnicas de balonmano y capacidades físicas básicas.				
30%: Exposición oral de trabajo grupal sobre balonmano.				
10%: actitud durante las clases.				
La nota de cada apartado será obtenida de forma independiente entre 0 y 10 y después se sumarán teniendo en cuenta la ponderación para obtener la nota final.				
Tanto la exposición oral como la actitud se evaluarán por medio de una rúbrica.				

Los exámenes prácticos serán evaluados por la visión subjetiva del profesor en base a los parámetros técnicos de balonmano y los referidos a las capacidades físicas básicas en función a unos parámetros predeterminados en función a los resultados obtenidos por los alumnos y alumnas los cursos anteriores.

Evaluación inicial:

En la primera sesión, las tareas planteadas servirán para valorar el nivel técnico de los alumnos en el balonmano y las capacidades físicas básicas.

En la tarea 1 evaluaremos el pase y la velocidad

En la tarea 2, el bote y la fuerza-resistencia

En los partidos, los conceptos más globales del juego y de las capacidades físicas básicas integradas en el juego.

La evaluación inicial en su totalidad está basada en la visión subjetiva del profesor argumentada en los conocimientos teórico-prácticos sobre el juego de balonmano y las capacidades físicas básicas. Para dicha evaluación el profesor se apoya en una rúbrica.

Instrumentos de evaluación / Criterios de calificación	Estándares de aprendizaje	Contribución a las Competencias Clave						
		CCLI	CMCT	CD	CAA	CSC	SIEE	CEC
Examen práctico de fundamento técnicos de balonmano individual (30%)	EFB1.1.1. EFB1.2.1. EFB3.2.1. EFB4.1.3.		5		10	10	5	
Examen práctico en partido de balonmano (30%)	EFB1.2.2. EFB1.2.3. EFB3.2.2.				15	15		
Trabajo-exposición de balonmano (30%)	EFB3.1.1. EFB3.1.2. EFB4.1.2.		20				10	
Actitud en clase con rúbrica (10%)	EFB1.3.1. EFB1.4.1. EFB1.4.2. EFB4.1.1.				3	5	2	

Evaluación diaria alumno/a: hoja de control

Actividades de ampliación evaluables: pertenecer a un club o jugar partidos, puede subir hasta un 10% la nota.

Metodología

Estrategia de la práctica: Mixta

Modelo Pedagógico/ Estilos: Mando directo, enseñanza recíproca (en pequeños grupos), asignación de tareas. o

Distribución grupo – clase: Gran grupo, grupos reducidos y parejas

Participación: Ejecución simultánea, alternativa y consecutiva

Posición del profesor: Mixta (posición central y posición interna)

Feedback: Concurrente e inmediato

Atención a la diversidad

Actividades de Refuerzo

En el caso de ser necesario para que algún alumno o alumna supere la asignatura recomendar que aumenten el gasto calórico diario que lo necesiten con actividades como jugar en el parque a algún deporte o practicar alguna actividad extraescolar, donde valoraremos de forma especial lo relacionado con el balonmano.

Actividades de Ampliación

Al tratarse de una actividad con carácter de cooperación-oposición la atención a la diversidad se encuentra muy controlada, teniendo en cuenta si los alumnos y alumnas consiguen los objetivos. En caso de ser necesario, recomendar el visionado de diferentes partidos de balonmano y reflexionar sobre lo visto durante el juego.

Nivel III - Apoyos ordinarios:

- 1. Alumno lesionado ocasional:** en primer lugar, intentar que realice las actividades que sean posibles sin poner en riesgo su integridad física y teniendo en cuenta la lesión, en segundo lugar hacerlo partícipe de las tareas de otra forma como por ejemplo, árbitro, entrenador o en tercer lugar, recogiendo por escrito las tareas realizadas durante la sesión.

2. Alumno con dificultades de aprendizaje: fragmentar fases del juego para que pueda ser entendido mejor por el alumnado (ej: en vez de empezar con partido real, focalizar la atención en la transición defensiva para que no sea contraataque de forma continua).

Nivel IV - Apoyos específicos con medidas extraordinarias: no hay ningún alumno que necesite apoyos de este nivel.

Material didáctico: 12 balones de balonmano + 12 petos (6 rojos + 6 azules)



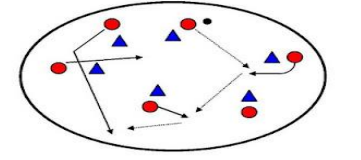

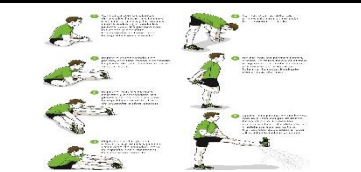
Instalaciones: Pista polideportiva y aula.



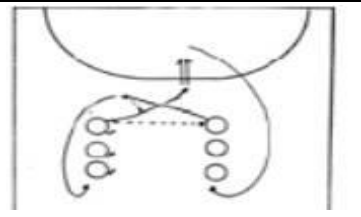
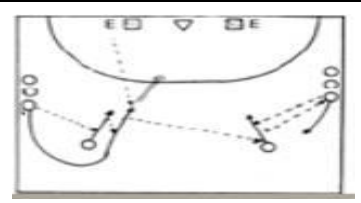

Herramientas TIC: Ordenadores con PowerPoint y Excel, para trabajo grupal.

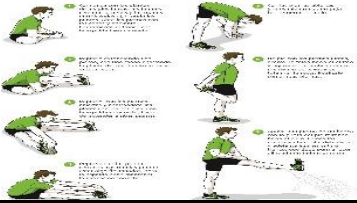
Transversales / Interdisciplinariedad: Comprensión lectora (CL), Expresión oral y escrita (COE), Comunicación audiovisual (CA), Emprendimiento (E), Educación constitucional y cívica (ECC)


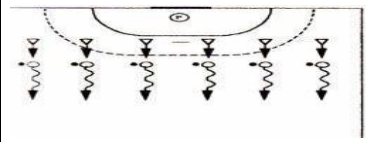
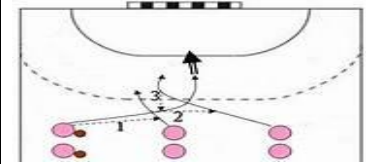


Bibliografía/Webgrafía:


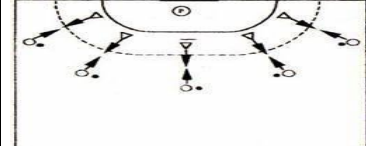
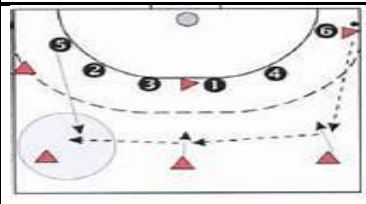

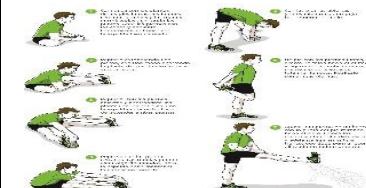
www.rfebm.es

Título Unidad Didáctica: Balonmano para todo				Sesión n°: 1		Curso: 3º ESO		Trimestre: 2º	
Nombre de la Sesión: Evaluación inicial de capacidades físicas básicas y fundamentos técnicos de balonmano									
Duración: 45' Tipo Sesión:									
Instalaciones: Pista polideportiva Material: 12 balones de balonmano + 12 petos (6 rojos + 6 azules)									
Nº Alumnos/as: 24									
Objetivos didácticos de la sesión:									
1. Evaluación inicial de las capacidades físicas básicas y los fundamentos técnicos del balonmano.									
Contenidos desarrollados:									
1. Práctica de actividades y juegos para el aprendizaje de los deportes individuales									
2. Condición física. Capacidades físicas y coordinativas en las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, y su vinculación con los sistemas del organismo									
Justificación de la Metodología: mando directo en el calentamiento y en los estiramientos buscando la organización de la clase sin que los alumnos tengan que tomar decisiones, enseñanza recíproca en la tarea por parejas y asignación de tareas durante la tarea 2 y en el partido.									
Estilo Enseñanza: mando directo, enseñanza recíproca y asignación de tareas Estrategia: mixta									
Agrupación: parejas y grupos									
Posición Profesor: central e interna					Tipo Feedback: concurrente e inmediato				
Parte	Descripción				Descripción gráfica			Min.	
Calentamiento	- Carrera continua por toda la pista (variando ritmos y direcciones).							5	
	Parte principal	- Tarea 1: empezamos pasándose el balón por parejas en estático y luego de forma dinámica moviéndose por toda la pista. Evaluamos el pase. Variante: la mitad de las parejas no tienen balón y la mitad sí, estos deben escapar mediante pases de sus perseguidores. Evaluamos la velocidad con y sin balón.							10
- Tarea 2: formamos equipos de 6 alumnos, estos juegan 6v6 en la mitad de la pista, el equipo que realice 6 pases de forma consecutiva anota 1 punto. Gana el que más anote. Evaluamos el bote y otros fundamentos como el pase, además de la fuerza en duelos o la resistencia en la propia tarea.							10		
- Partido: formamos equipos y estos juegan un partido de balonmano normal, donde la premisa para poder marcar gol es que deben realizar una secuencia de 5 pases antes de tirar. Nos sirve para evaluar todas las acciones técnicas del juego y a su vez las capacidades físicas básicas.							15		
V. Calma	- Estiramientos (nos centramos en grupos musculares más trabajados en la sesión)							5	
Actividades de Refuerzo: actividades como jugar en el parque a algún deporte o practicar alguna actividad extraescolar, donde valoraremos de forma especial lo relacionado con el balonmano									
Actividades de Ampliación: recomendar el visionado de diferentes partidos de balonmano y reflexionar sobre lo visto durante el juego.									
Observaciones: ninguna reseñable.									

Título Unidad Didáctica: Balonmano para todo				Sesión nº: 2		Curso: 3º ESO		Trimestre: 2º	
Nombre de la Sesión: Trabajo de fuerza con tiro									
Duración: 45´ Tipo Sesión:									
Instalaciones: Pista polideportiva Material: 12 balones de balonmano + 12 petos (6 rojos + 6 azules)									
Nº Alumnos/as: 24									
Objetivos didácticos de la sesión:									
1. Mejorar la fuerza general de cada alumno en lo referido a las capacidades físicas básicas.									
2. Mejorar el tiro como acción técnica propia del balonmano.									
Contenidos desarrollados:									
1. Ejecución y evaluación de habilidades motrices de hecho combinado vinculadas las acciones deportivas, respetando los reglamentos específicos									
2. Práctica de actividades y juegos para el aprendizaje de los deportes individuales									
3. Condición física. Capacidades físicas y coordinativas en las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, y su vinculación con los sistemas del organismo									
Justificación de la Metodología: mando directo en el calentamiento y en los estiramientos buscando la organización de la clase sin que los alumnos tengan que tomar decisiones, enseñanza recíproca y asignación de tareas durante las tareas de grupos reducidos y partido, orientamos a los alumnos con nuestros feedbacks.									
Estilo Enseñanza: mando directo, enseñanza recíproca y asignación de tareas Estrategia: mixta									
Agrupación: parejas y grupos									
Posición Profesor: central e interna					Tipo Feedback: concurrente e inmediato				
Parte	Descripción				Descripción gráfica				Min.
Calentamiento	- Carrera continua por toda la pista (variando ritmos y direcciones).								5
	Parte principal	- Tarea 1: se colocarán dos alumnos en las porterías y el resto irán botando el balón por la pista y cada cierto rato se acercarán a una de las porterías para realizar un tiro (pase) que el portero pueda atrapar o despejar sin problema.							
- Tarea 2: por parejas, los alumnos deberán colocarse en el fondo de la pista, a la señal, empezarán a correr a la pata coja y botando el balón, cuando se aproximen al área contraria deberán lanzar contra el larguero y realizar la vuelta saltando con la otra pierna. Ganará la pareja que le dé antes dos veces al larguero.								10	
- Tarea 3: por grupos de 4, el alumnado deberá realizar una acción física (salto a pies juntos, burpee, flexión o sentadilla, una cada jugador/a) y a continuación, realizarán una secuencia de pases premeditada acabando con un tiro a portería. Los alumnos/as irán rotando de posición.								10	
- Partido: poniendo en puesta lo aprendido, cuanto mayor distancia haya en el tiro, mayor será el valor del gol (6 m = 1, de 6 m a 9 m = 2, más de 9 m = 3).								10	

V. Calma	<ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos (nos centramos en grupos musculares más trabajados en la sesión) 	 <p>El diagrama muestra una serie de ilustraciones de un jugador de balonmano realizando diferentes estiramientos. Cada ilustración está acompañada de un pequeño texto explicativo en español que describe el beneficio o la técnica de cada estiramiento. Los estiramientos se centran en las piernas, la espalda y los brazos.</p>	5
Actividades de Refuerzo: actividades como jugar en el parque a algún deporte o practicar alguna actividad extraescolar, donde valoraremos de forma especial lo relacionado con el balonmano			
Actividades de Ampliación: recomendar el visionado de diferentes partidos de balonmano y reflexionar sobre lo visto durante el juego.			
Observaciones: los alumnos y alumnas se muestran con gran predisposición hacia el trabajo integrado.			


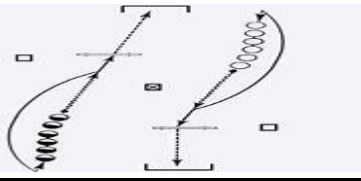

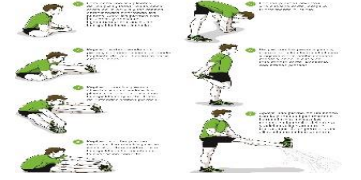
Título Unidad Didáctica: Balonmano para todo				Sesión nº: 3		Curso: 3º ESO		Trimestre: 2º	
Nombre de la Sesión: Trabajo de velocidad con contraataque									
Duración: 45´ Tipo Sesión:									
Instalaciones: Pista polideportiva Material: 12 balones de balonmano + 12 petos (6 rojos + 6 azules)									
Nº Alumnos/as: 24									
Objetivos didácticos de la sesión:									
1. Aprender a tomar decisiones rápidas y eficaces en contraataques									
2. Mejorar la velocidad de aceleración y máxima.									
Contenidos desarrollados:									
1. Ejecución y evaluación de habilidades motrices de hecho combinado vinculadas las acciones deportivas, respetando los reglamentos específicos									
2. Práctica de actividades y juegos para el aprendizaje de los deportes individuales									
3. Condición física. Capacidades físicas y coordinativas en las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, y su vinculación con los sistemas del organismo									
Justificación de la Metodología: mando directo en el calentamiento y en los estiramientos buscando la organización de la clase sin que los alumnos tengan que tomar decisiones, enseñanza recíproca en las tareas por parejas y tríos y asignación de tareas durante el partido, donde los alumnos, orientados por nuestro feedback buscan soluciones a las diferentes situaciones.									
Estilo Enseñanza: mando directo, enseñanza recíproca y asignación de tareas Estrategia: mixta									
Agrupación: parejas y grupos									
Posición Profesor: central e interna					Tipo Feedback: concurrente e inmediato				
Parte	Descripción				Descripción gráfica			Min.	
Calentamiento	- Carrera continua por toda la pista (variando ritmos y direcciones).							5	
	Parte principal	- Tarea 1: por parejas, los alumnos deben perseguir a su compañero y alcanzarlo cuando esté va corriendo a sprint hasta finalizar en la portería del otro campo, la carrera son 30 metros.							10
- Tarea 2: por tríos, los alumnos desde 15 metros deben realizar una secuencia de pases y movimientos a máxima velocidad finalizando la jugada en el menor tiempo posible.							10		
- Partido: jugaremos un partido donde los alumnos y alumnas irán rotando sus puestos de forma que jueguen 7v7 en toda la pista (40m x 20m). Los goles anotados tras un robo en campo propio y habiendo trascurrido menos de 6 segundos valdrán triple.							15		
V. Calma	- Estiramientos (nos centramos en grupos musculares más trabajados en la sesión)							5	
Actividades de Refuerzo: actividades como jugar en el parque a algún deporte o practicar alguna actividad extraescolar, donde valoraremos de forma especial lo relacionado con el balonmano									
Actividades de Ampliación: recomendar el visionado de diferentes partidos de balonmano y reflexionar sobre lo visto durante el juego.									
Observaciones: ninguna reseñable.									


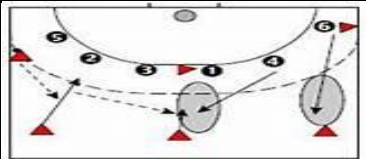

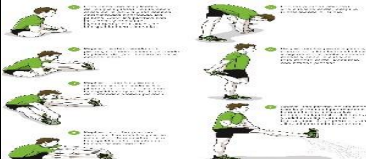
Título Unidad Didáctica: Balonmano para todo				Sesión n°: 4		Curso: 3º ESO		Trimestre: 2º	
Nombre de la Sesión: Trabajo de resistencia con defensa posicional									
Duración: 45´ Tipo Sesión:									
Instalaciones: Pista polideportiva Material: 12 balones de balonmano + 12 petos (6 rojos + 6 azules)									
Nº Alumnos/as: 24									
Objetivos didácticos de la sesión:									
<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprender a usar el pase y la finta para superar una defensa posicional en balonmano 2. Mejorar la fuerza-resistencia específica en balonmano. 									
Contenidos desarrollados:									
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ejecución y evaluación de habilidades motrices de hecho combinado vinculadas las acciones deportivas, respetando los reglamentos específicos 2. Práctica de actividades y juegos para el aprendizaje de los deportes individuales 3. Condición física. Capacidades físicas y coordinativas en las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, y su vinculación con los sistemas del organismo 									
Justificación de la Metodología: mando directo en el calentamiento y en los estiramientos buscando la organización de la clase sin que los alumnos tengan que tomar decisiones, enseñanza recíproca en las tareas por parejas y asignación de tareas durante la tarea 2 y el partido, los alumnos son orientados por nuestros feedbacks.									
Estilo Enseñanza: mando directo, enseñanza recíproca y asignación de tareas Estrategia: mixta									
Agrupación: parejas y grupos									
Posición Profesor: central e interna					Tipo Feedback: concurrente e inmediato				
Parte	Descripción				Descripción gráfica			Min.	
Calentamiento	- Carrera continua por toda la pista (variando ritmos y direcciones).							5	
	Parte principal	- Tarea 1: por parejas, cada una con un balón, debe realizar un 1v1 impidiendo un alumno que lance el compañero a portería y este tratando de deshacerse de su compañero para realizar un tiro tras haberlo sobrepasado y no antes.							10
- Tarea 2: un equipo realiza pases de forma continua mientras que el equipo defensor debe bascular y moverse presionando al poseedor de balón de forma continua, cada minuto cambiamos el rol de los equipos, de forma que trabajen la resistencia en defensa y descansen en ataque. El equipo atacante puede hacer gol una vez la hayan tocado todos sus jugadores.							10		
- Partido: para fomentar la defensa posicional, los equipos deben hacer un repliegue a máxima velocidad y organizarse en defensa en torno a su propia área, una vez hecho esto, podrán intentar robar el balón, no antes, en ese caso no valdría el gol.							15		
V. Calma	- Estiramientos (nos centramos en grupos musculares más trabajados en la sesión)							5	

Actividades de Refuerzo: actividades como jugar en el parque a algún deporte o practicar alguna actividad extraescolar, donde valoraremos de forma especial lo relacionado con el balonmano

Actividades de Ampliación: recomendar el visionado de diferentes partidos de balonmano y reflexionar sobre lo visto durante el juego.

Observaciones: ninguna reseñable.



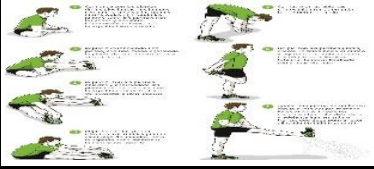
Título Unidad Didáctica: Balonmano para todo				Sesión nº: 5		Curso: 3º ESO		Trimestre: 2º	
Nombre de la Sesión: Trabajo de velocidad con transiciones ofensivas y defensivas									
Duración: 45´ Tipo Sesión:									
Instalaciones: Pista polideportiva Material: 12 balones de balonmano + 12 petos (6 rojos + 6 azules)									
Nº Alumnos/as: 24									
Objetivos didácticos de la sesión:									
1. Mejorar la velocidad de reacción y máxima.									
2. Mejorar la velocidad en la toma de decisiones durante las transiciones.									
Contenidos desarrollados:									
1. Ejecución y evaluación de habilidades motrices de hecho combinado vinculadas las acciones deportivas, respetando los reglamentos específicos									
2. Práctica de actividades y juegos para el aprendizaje de los deportes individuales									
3. Condición física. Capacidades físicas y coordinativas en las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, y su vinculación con los sistemas del organismo									
Justificación de la Metodología: mando directo en el calentamiento, en la tarea 1 y en los estiramientos buscando la organización de la clase sin que los alumnos tengan que tomar decisiones y asignación de tareas en la tarea 2 y el partido, donde los alumnos, orientados por nuestro feedback buscan las mejores soluciones en cada situación									
Estilo Enseñanza: mando directo y asignación de tareas Estrategia: mixta Agrupación: parejas y grupos									
Posición Profesor: central e interna					Tipo Feedback: concurrente e inmediato				
Parte	Descripción				Descripción gráfica			Min.	
Calentamiento	- Carrera continua por toda la pista (variando ritmos y direcciones).							5	
	Parte principal	- Tarea 1: en dos filas, orientadas una hacia cada portería los alumnos deben realizar una carrera, tirar y volver al final de la fila lo antes posible.							10
- Tarea 2: se trata de un partido donde el profesor lanzará balones de forma aleatoria al campo y en ese momento ese balón será con el que se siga jugando el partido, olvidándose del anterior y colocándose lo antes posible.							10		
- Partido: partido de 7v7 donde los alumnos y alumnas irán cambiando sus puestos de forma que se encuentren todos activos. El gol tras robo en menos de 5 segundos vale doble, pero el gol tras haberla perdido y sido capaz de recuperarla en menos de 10 segundos y anotado el gol a continuación en otros 10 segundos vale triple.							15		
V. Calma	- Estiramientos (nos centramos en grupos musculares más trabajados en la sesión).							5	
Actividades de Refuerzo: actividades como jugar en el parque a algún deporte o practicar alguna actividad extraescolar, donde valoraremos de forma especial lo relacionado con el balonmano									
Actividades de Ampliación: recomendar el visionado de diferentes partidos de balonmano y reflexionar sobre lo visto durante el juego.									
Observaciones: ninguna reseñable.									


Título Unidad Didáctica: Balonmano para todo				Sesión nº: 6		Curso: 3º ESO		Trimestre: 2º	
Nombre de la Sesión: Trabajo de fuerza-resistencia con 1v1									
Duración: 45' Tipo Sesión:									
Instalaciones: Pista polideportiva Material: 12 balones de balonmano + 12 petos (6 rojos + 6 azules)									
Nº Alumnos/as: 24									
Objetivos didácticos de la sesión:									
1. Mejorar la fuerza de lucha y la resistencia anaeróbica.									
2. Potenciar la toma de decisiones en situaciones de 1v1.									
3. Mejorar las fintas y el pase.									
Contenidos desarrollados:									
1. Ejecución y evaluación de habilidades motrices de hecho combinado vinculadas las acciones deportivas, respetando los reglamentos específicos									
2. Práctica de actividades y juegos para el aprendizaje de los deportes individuales									
3. Condición física. Capacidades físicas y coordinativas en las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, y su vinculación con los sistemas del organismo									
Justificación de la Metodología: mando directo en el calentamiento y en los estiramientos buscando la organización de la clase sin que los alumnos tengan que tomar decisiones, enseñanza recíproca en las tareas por parejas y asignación de tareas durante la tarea 2 y el partido.									
Estilo Enseñanza: mando directo, enseñanza recíproca y asignación de tareas Estrategia: mixta									
Agrupación: parejas y grupos									
Posición Profesor: central e interna					Tipo Feedback: concurrente e inmediato				
Parte	Descripción				Descripción gráfica			Min.	
Calentamiento	- Carrera continua por toda la pista (variando ritmos y direcciones).							5	
	Parte principal	- Tarea 1: por parejas, dentro de un espacio sin acotar pero no excesivamente grande (5m x 5m aprox) los alumnos y alumnas deben tratar de quitarse el balón, el poseedor puede botarla varias veces no consecutivas, no existe la norma de “dobles”, el defensor debe chocar y presionar lo máximo que pueda.							10
- Tarea 2: cada vez que reciba un atacante el balón dentro de las zonas marcadas un defensor tiene que presionarle impidiéndole salir de la zona y tratando de robar el balón, cambiaremos los roles de los alumnos de forma rotativa: atacar – defender – descansar.							10		
- Partido: partido de 7v7 donde los alumnos y alumnas irán cambiando sus puestos de forma que se encuentren todos activos. Para que el gol valga doble el alumno que lanza a portería debe haber realizado una acción de 1v1 y sobrepasado a su rival, en caso de ser el defensor el que sale victorioso del 1v1 y recupera la posesión será su gol el que valga doble en el próximo ataque.							15		
V. Calma	- Estiramientos (nos centramos en grupos musculares más trabajados en la sesión)							5	

Actividades de Refuerzo: actividades como jugar en el parque a algún deporte o practicar alguna actividad extraescolar, donde valoraremos de forma especial lo relacionado con el balonmano

Actividades de Ampliación: recomendar el visionado de diferentes partidos de balonmano y reflexionar sobre lo visto durante el juego.

Observaciones: ninguna reseñable.

Título Unidad Didáctica: Balonmano para todo				Sesión nº: 7		Curso: 3º ESO		Trimestre: 2º	
Nombre de la Sesión: Partidos evaluables									
Duración: 45' Tipo Sesión:									
Instalaciones: Pista polideportiva Material: 12 balones de balonmano + 12 petos (6 rojos + 6 azules)									
Nº Alumnos/as: 24									
Objetivos didácticos de la sesión:									
1. Evaluar los fundamentos técnico-tácticos de balonmano aprendidos.									
2. Evaluar la progresión de las capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad y resistencia).									
Contenidos desarrollados:									
1. Ejecución y evaluación de habilidades motrices de hecho combinado vinculadas las acciones deportivas, respetando los reglamentos específicos									
2. Práctica de actividades y juegos para el aprendizaje de los deportes individuales									
3. Condición física. Capacidades físicas y coordinativas en las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, y su vinculación con los sistemas del organismo									
Justificación de la Metodología: mando directo en el calentamiento y en los estiramientos buscando la organización de la clase sin que los alumnos tengan que tomar decisiones, asignación de tareas durante el partido, donde los alumnos deben poner en práctica lo aprendido.									
Estilo Enseñanza: mando directo y asignación de tareas Estrategia: mixta Agrupación: grupos									
Posición Profesor: central e interna					Tipo Feedback: concurrente e inmediato				
Parte	Descripción				Descripción gráfica			Min.	
Calentamiento	- Carrera continua por toda la pista (variando ritmos y direcciones).							5	
Parte principal	<ul style="list-style-type: none"> - Partidos reales de 7v7 donde los alumnos y alumnas deben mostrar lo aprendido. - Se evaluarán aspectos básicos como: <ul style="list-style-type: none"> 1. Participación 2. Trabajo en equipo 3. Compañerismo - Se evaluarán aspectos técnico-tácticos del juego: <ul style="list-style-type: none"> 1. Pase 2. Tiro 3. Bote 4. Capacidad defensiva - Se evaluarán las capacidades físicas básicas: <ul style="list-style-type: none"> 1. Fuerza 2. Velocidad 3. Resistencia 							35	
V. Calma	- Estiramientos (nos centramos en grupos musculares más trabajados en la sesión)							5	
Actividades de Refuerzo: actividades como jugar en el parque a algún deporte o practicar alguna actividad extraescolar, donde valoraremos de forma especial lo relacionado con el balonmano									
Actividades de Ampliación: recomendar el visionado de diferentes partidos de balonmano y reflexionar sobre lo visto durante el juego.									
Observaciones: ninguna reseñable.									

Título Unidad Didáctica: Balonmano para todo				Sesión nº: 8		Curso: 3º ESO		Trimestre: 2º	
Nombre de la Sesión: Exposición del trabajo grupal sobre balonmano									
Duración: 45´ Tipo Sesión:									
Instalaciones: Aula Material: Un proyector y un ordenador Nº Alumnos/as: 24									
Objetivos didácticos de la sesión:									
1. Diseñar y exponer un trabajo sobre el balonmano: historia, evolución, reglas del juego y jugador/a relevante.									
Contenidos desarrollados:									
1. Exposición oral sobre el balonmano. Conocimiento de las reglas, historia, evolución y jugador/a relevante									
Justificación de la Metodología: los alumnos saldrán a exponer el trabajo en el orden que nosotros ordenemos, por eso no toman decisiones, solo se dedican a ejecutar su exposición.									
Estilo Enseñanza: mando directo Estrategia: mixta Agrupación: grupos reducidos									
Posición Profesor: central					Tipo Feedback: concurrente e inmediato				
Parte	Descripción				Descripción gráfica			<u>Min.</u>	
Introducción	- Llegada al aula del profesor y explicación del orden de exposición.							2	
Parte principal	<ul style="list-style-type: none"> - Los alumnos y alumnas exponen por grupos (formados por 4 alumnos y alumnas). - Cada grupo tendrá un mínimo de 4 minutos y un máximo de 7 minutos para exponer el trabajo. De esta forma en el caso de que todos los grupos ocupasen 7 minutos, nos diese tiempo igualmente 							40	
V. Calma	- Feedback sobre los trabajos, comentarios de aspectos a mejorar y también de los realizados correctamente.							3	
Actividades de Refuerzo: actividades como jugar en el parque a algún deporte o practicar alguna actividad extraescolar, donde valoraremos de forma especial lo relacionado con el balonmano									
Actividades de Ampliación: recomendar el visionado de diferentes partidos de balonmano y reflexionar sobre lo visto durante el juego.									
Observaciones: ninguna reseñable.									

VII. CONCLUSIONES

7. CONCLUSIONES

Las conclusiones que realizaremos a continuación las haremos teniendo como base los objetivos que nos hemos propuesto al principio del TFM, los cuales a nivel general fueron:

1. Profundizar en el conocimiento sobre la mejora de las capacidades físicas básicas en los alumnos y alumnas por medio del balonmano.
2. Elaborar una U.D. de balonmano para la mejora de las capacidades físicas básicas de los alumnos/as.

Teniendo en cuenta estos objetivos, podemos concluir que se han cumplido y el desarrollo de la propuesta de la unidad didáctica explicada en el apartado 5 ha sido completada de forma satisfactoria.

El desarrollo de este trabajo ha servido tanto para aumentar el conocimiento sobre las capacidad físicas básicas y su mejora por medio del balonmano como para proponer una U.D. basada en el balonmano, poderla llevar a cabo y comprobar que los objetivos propios de la U.D. se han cumplido.

Por otra parte, a nivel específico los objetivos fueron los siguientes:

1. Trabajar sesiones específicas de balonmano.
2. Potenciar los valores de los deportes colectivos
3. Mejorar el salto y la resistencia aeróbica del alumnado mediante el balonmano
4. Enseñar un deporte y sus fundamentos en un entorno de educación y no de competición.
5. Adaptarse a posibles cambios o elementos desestabilizadores durante las propias sesiones.

6. Trabajar con los principios de individualidad y diferencia de cada alumno o alumna.

Teniendo estos objetivos específicos presentes podemos concluir que el trabajo se ha completado con éxito y estos han sido logrados. Los principios de individualidad y diferencia estuvieron presentes en las tareas de todas las sesiones, donde los elementos desestabilizadores fueron inexistentes, además el balonmano y el trabajo de las capacidades físicas básicas produjeron los resultados buscados en las sesiones.

**VIII. LIMITACIONES Y
POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE
INVESTIGACIÓN EDUCATIVA**

8. LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA

Las limitaciones sobre el trabajo propuesto fundamentalmente venían debido a la falta de tiempo a la hora de realizar una intervención más detallada como precisaba la propuesta y no quizás tan generalista como pudo llevarse a cabo a pesar de que los objetivos fueran cumplidos con éxito.

Por otra parte, otra limitación muy importante fue la falta de trabajo previo de los alumnos y alumnas en metodologías activas e integradas donde se busquen trabajar y mejorar sus capacidades físicas básicas con un deporte.

Como principal posibilidad de proyectos de investigación así como de futuras propuestas de intervención considero que muchos deportes colectivos de colaboración-oposición como bien pueden ser el fútbol o el baloncesto por ejemplo pueden servir también para mejorar las capacidades físicas básicas.

Creo que en ese aspecto hay un gran margen de investigación y trabajo en busca de que los alumnos mejoren sus capacidades por medio del deporte con ejercicios integrados.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bautista, J. et al. (2021). Relación entre la potencia y velocidad en press de banca y la velocidad en jugadores profesionales de balonmano. Universidad de León.
- Espar, X. (2004). El pensamiento táctico en los deportes colectivos. INEFC Barcelona
- Flores-Rodríguez, J., Ramírez-Macías, G. (2021). *Pedagogía no lineal en balonmano. Defensa zonal de una y dos líneas en partidos reducidos*. Universidad de Sevilla.
- García-Ángulo, A., Ortega, E. (2015). *Modificación del reglamento de balonmano en etapas de formación según la opinión de los jugadores*. Universidad de Murcia.
- Hernández-Pérez L. (2011). *¿Por qué no el balonmano en los programas de educación física?*. Revista electrónica Podium.
- Robles-Rodríguez, A., Robles-Rodríguez, J. (2021). *La participación en las clases de educación física en la ESO y Bachillerato. Un estudio sobre un deporte tradicional (Balonmano) y un deporte alternativo (Tchoukball)*. Universidad de Huelva
- Ros, E. et al (2021). *Responsabilidad personal y social y práctica de actividad física en estudiantes*. Revista de Ciencias del Deporte - Journal of Sport Science.
- Vázquez-Ramos, F. et al. (2022). *Perfil decisional, género y práctica deportiva en deporte en edad escolar*. Universidad de Sevilla.