



UNIVERSIDAD  
DE CHILE  
FACULTAD DE DERECHO

---

# PROGRAMA SEMESTRAL

## *Balonmano*

---

Profesor: **Sebastián Bravo**





➤ **PROGRAMA ASIGNATURA**

<b>Nombre del curso</b>	Curso libre de balonmano
<b>Nombre del profesor(a)</b>	Lucas Pacheco Nahuel
<b>Naturaleza</b> (obligatorio, optativo, electivo o curso libre)	<i>Curso Libre</i>
<b>Horarios</b>	<i>Martes y jueves 14:50 – 16:00</i>
<b>Número de Créditos</b>	2 créditos
<b>I. Descripción del curso</b>	El curso libre de balonmano consiste en el aprendizaje de un deporte colectivo, que se encuentra en las bases curriculares del Ministerio de Educación.
<b>II. Objetivo General</b>	Valorar las normas de convivencia a través del respeto de reglas en la realización de juegos deportivos. Conductas socio motrices; capacidades de decisión, deportes institucionales de cooperación y oposición. Balonmano: fundamentos técnicos y tácticos y reglamentos. Mejora y adaptación de la coordinación óculo-manual en diversas situaciones de realidad de juego, modificando roles de defensa o ataque según sea necesario, a través de la ejercitación y práctica de los fundamentos técnicos-tácticos del deporte. Respeto por las normas reglamentarias.
<b>III. Objetivos Específicos</b>	Demuestra dominio de nociones y fundamentos técnicos-tácticos básicos durante la práctica del juego deportivo de colaboración y oposición. Utiliza aspectos reglamentarios del juego deportivo relacionados con el espacio de juego, tiempo de juego y roles de los jugadores.
<b>IV. Contenidos</b>	Deporte de cooperación y oposición: Balonmano. Fundamentos técnicos de manipulación y diferentes roles dentro del juego, además de fundamentos tácticos de sistemas simples de juego.
<b>V. Unidades</b>	Unidad I. Aprendizaje del mini handball como deporte base. Unidad II. Fundamentos del handball como deporte colectivo y de oposición.
<b>VI. Régimen de asistencia</b>	La asistencia se toma todos los días en el curso, al inicio y al final de la clase. Las inasistencias deben ser justificadas con un certificado médico. La recuperación de estas es a través de evaluación oral.
<b>VII. Forma de evaluación</b>	Evaluación formativa: Lista de control
<b>VIII. Metodología</b>	Método de diseño de actividades didácticas: -Método de asignación de tarea Método de diseño y organización de la sesión: -Disposición libre -Hileras individuales y masivas Método de motivación: -Motivación intrínseca y extrínseca Estrategias didácticas: -Instructivas -Participativas Método de interacción alumno-alumno: -Enseñanza recíproca -Interacción libre



**IX.  
Bibliografía**

[http://isparm.edu.ar/bibliotecavirtual/catalogo/data/R/pdf/Reglamento\\_Handball.pdf](http://isparm.edu.ar/bibliotecavirtual/catalogo/data/R/pdf/Reglamento_Handball.pdf)

➤ **PLANIFICACIÓN ASIGNATURA**

<b>I. Programación de contenidos y actividades</b>				
<b>Semana</b>	<b>Contenidos - Temas</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Horas presenciales</b>	<b>Horas no presenciales</b>
1	Unidad I	Trabajo de propiocepción con y sin balón. Manejo y familiarización del balón.	4	0
2	Unidad I	Introducción al mini-balonmano, reglas y sistema de juego.	4	0
3	Unidad I	Ejercicios y juegos basados en trabajo con balón, entrenamiento de la resistencia y realidad del minibalonmano.	4	0
4	Unidad I	Entrenamiento defensivo en el uno contra uno del mini-balonmano.	4	0
5	Unidad I	Actividades de propiocepción y trabajo en equipo para el minibalonmano	4	0
6	Unidad I	Entrenamiento basado en la ejecución del lanzamiento de balón.	4	0
7	Unidad I	Entrenamiento de la resistencia, basado en manipulación de balón	4	0
8	Unidad I	Entrenamiento de la manipulación del balón, repliegue del ataque y trabajo defensivo.	4	0
9	Unidad I	Evaluación formativa a través de la realidad de juego en el minibalonmano, reglas y sistema de juego	4	0



10	Unidad II	Introducción al balonmano, demostración de realidad de juego a través de videos	4	0
11	Unidad II	Iniciación al balonmano, sistemas defensivos y modificación a las reglas del juego.	4	0
12	Unidad II	Trabajo sistemático en ataque y repliegue del balonmano.	4	0
13	Unidad II	Entrenamiento posicional ataque-defensivo del balonmano.	4	0
14	Unidad II	Evaluación formativa basado en la realidad de juego.	4	0
15	Unidad II	Cierre del semestre. Entrega de asistencia y aprobación al curso.	4	0