



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

LOS DEPORTES COLECTIVOS DE INVASIÓN EN EDUCACIÓN SECUNDARIA: PROPUESTA PRÁCTICA EN BALONMANO

Francisco Manuel Ávila Moreno

Profesor Universidad Pablo de Olavide. Profesor I.E.S. Los Alcores. Sevilla. España.
Email: francisbmn@gmail.com; fmavimor@upo.es
<https://sites.google.com/site/juguemosenequipo/>

RESUMEN

Los deportes colectivos son un contenido altamente utilizado y valorado en las clases de Educación Física, tanto por el profesorado, como por el alumnado y las familias (Otero y González, 2016; Fernández, Méndez, y Sánchez, 2018). Dentro de ellos, las modalidades deportivas de invasión constituyen una de las formas más extendidas de entender el fenómeno deportivo en nuestro entorno (Otero, Calvo, y González, 2011). Sin embargo, se sigue percibiendo cierta dispersión la forma de abordarlos en el contexto escolar. El objetivo de este artículo es realizar una propuesta práctica, con la información suficiente organizada, que facilite la puesta en acción de clases eficientes, que creen adherencia al alumnado a este contenido, cumpliendo con los fines y objetivos de la etapa educativa.

PALABRAS CLAVE:

Deportes de invasión; educación secundaria; modelo pedagógico; programación didáctica; iniciación deportiva.

INTRODUCCIÓN.

Los juegos deportivos de invasión se desarrollan en entornos de una alta complejidad socio-motriz (Martín y Lago, 2005), lo cuál, debe suponer una riqueza desde el punto de vista educativo, por otro lado esta complejidad puede convertir a estos juegos deportivos en un contenido de alta dificultad para estudiantes con pocas experiencias previas. Así pues, el docente se ve exigido en la búsqueda de un modelo pedagógico y una organización didáctica de su intervención que propicien su incorporación con éxito en las clases de Educación Física, ajustándose a los criterios que marca el currículum, y motivando al alumnado a incorporar su práctica como parte de su estilo de vida.

En este documento se realiza un análisis inicial de los deportes colectivos, los modelos de enseñanza utilizados y el contexto normativo. Sobre este punto de partida, y en base a la experiencia del autor se hace una apuesta sintética, apoyada en ejemplos. Para no dispersar la propuesta, se toma el balonmano como deporte de referencia, sin embargo, todo lo expuesto, incluso la mayoría de los ejemplos, es trasladable a otros deportes colectivos de invasión.

1. CONOCER EL CONTENIDO Y EL CONTEXTO: PUNTO DE PARTIDA.

La idoneidad del proceso y las situaciones pedagógicas utilizadas es el resultado de que contenido, estilo de enseñanza, recursos didácticos y contexto estén armonizados, por ello se establecen continuas conexiones en el análisis inicial.

1.1. CARACTERÍSTICAS DE LOS DEPORTES DE INVASIÓN (IMPLICACIONES DIDÁCTICAS).

Se denominan deportes colectivos de invasión a aquellos “jugados en un espacio común y con acción simultánea sobre el balón” (González, Serra, Pastor, y da Costa, 2015, p. 2), por ejemplo, balonmano, rugby, baloncesto o fútbol. Las situaciones socio-motrices¹ (Hernández, 1994) presentan un alto grado de dificultad para el principiante, en especial si no ha tenido experiencias previas en este tipo de situaciones, no habiendo practicado alguno de ellos.

El profesorado no debe olvidar la naturaleza sistémica de estos deportes, donde todas las estructuras se influyen recíprocamente auto organizándose y relacionándose con el entorno (Lebed, 2013). En la práctica, también será difícil separar elementos, las propuestas de actividades de enseñanza-aprendizaje en contextos globales específicos, que contengan la mayor parte de los elementos clave de estos deportes, deben primar en el computo total.

Respetando esta idea, se plantea la necesidad de simplificar la complejidad del juego deportivo sin desvirtuar la esencia del mismo, transformándolo en un contenido asequible y atractivo a todo el alumnado. La utilización de juegos modificados (Fernández et al., 2018) se postula como eje esencial de la propuesta didáctica.

¹ En el R.D. 1105/2014, B.O.E. de 3 de enero de 2015, se clasifican las situaciones motrices, incluyendo en el tercer grupo aquellas de cooperación, con o sin oposición.

Los deportes de invasión plantean situaciones motrices con un fuerte componente táctico y estratégico Fernández, Méndez, y Sánchez (2018), el éxito no descansa tanto en la fineza y exactitud de una ejecución técnica sino en la correcta elección de ¿qué hacer? y ¿cómo hacerlo?, siendo la capacidad de adaptación la principal características de sus habilidades específicas. Se segmenta el análisis en dos bloques: complejidad táctica y exigencia motriz.

Los factores sobre los que se construye la competencia táctica son básicamente dos: la capacidad de captar información y la toma de decisiones. En ambos, va a ser fundamental la comprensión del juego, la búsqueda perceptiva es una actividad dirigida, no pasiva, y la toma de decisiones está orientada por los objetivos y criterios de éxito de cada situación. El estudiante debe jugar intencionalmente, generando “intenciones tácticas individuales”. Se intenta facilitar la comprensión práctica, no sólo teórica, del juego mediante “juegos modificados de representación y exageración” (Fernández et al., 2018), construyendo “situaciones que lo estructuran tácticamente” (Antón, 2006). Igualmente, la información previa² y el feedback, se orientarán en este sentido.

Los juegos modificados de representación (Fernández et al., 2018) pueden ser análogos a las adaptaciones propuestas en los diferentes deportes que, entre otros objetivos, buscan simplificar el mapa perceptivo en el que se debe desenvolver el principiante: minivoleibol, minibaloncesto, fútbol7, minibalonmano,... reducen proporcionalmente el número de participantes y el espacio. Otra idea clave es reducir la complejidad técnica, permitiendo al principiante focalizar su atención en el entorno, se flexibilizan normas como el ciclo de pasos en balonmano, o se reduce la oposición defensiva limitando el contacto, prohibiendo el 2x1, o posibilitando al poseedor tocar su defensor que sienta 2 segundos.

Dos habilidades perceptivas destacan como esenciales: los cálculos espacio-temporales y la estructuración espacial (Ávila, 2000). La anticipación de trayectorias y velocidades, puntos de encuentro, o el cálculo de distancias y localizaciones son un contenido de trabajo en sí mismo. No menos importante es la capacidad de distribuir el espacio y orientar el juego, encontrar los espacios libres, o desmarcarse en “espacio útil de comunicación con el compañero”.

En el plano ejecutivo, los deportes de equipo exigen el dominio de “grupos de habilidades abiertas” (Ruiz, 1994; Valera et al., 2010). Cinco ideas insoslayables:

- los encadenamientos y combinaciones de habilidades específicas son la norma,
- la variedad de modos de ejecución y la capacidad de adaptarse a los cambios del entorno priman sobre la precisión y el ajuste mecánico a un modelo,
- propiciar en las actividades desfocalizar la atención sobre la ejecución y poder percibir el entorno,
- proponer situaciones pedagógicas variadas en distancias, velocidades, orientaciones, posiciones, asociadas a desplazamientos es trascendente,

² El uso de clases invertidas utilizando medios tecnológicos que posibilitan una información visual, facilita la comprensión de los estudiantes y preserva el tiempo de desempeño motor en las clases presenciales.

- no dudar en simplificar las exigencias reglamentarias o la utilización de materiales fáciles de manipular y que no creen riesgo o rechazo a los estudiantes.

1.2. MODELOS DE ENSEÑANZA DE LOS DEPORTES COLECTIVOS.

Siguiendo la estructura del análisis propuesta por Alarcón et al. (2010), los métodos de enseñanza se organizan en función de los siguientes factores: la progresión, el tipo de tareas (específicas o no, globales o analíticas, definidas o abiertas), y el tipo de comunicación (información inicial y feedback).

Los modelos tradicionales, parten de un aprendizaje de la técnica en situaciones inespecíficas, analíticas, con tareas muy definidas, y una información general, masiva, descriptiva, dirigida a modelizar (adecuar a un modelo previo) el aprendizaje, por lo que parecen inadecuados en la práctica educativa (Méndez et al., 2009), especialmente en un contenido como los deportes colectivos. Sin embargo, no se deben descartar ciertas tareas analíticas, utilizadas puntualmente en grupos reducidos³, por ejemplo, para reforzar alguna habilidad específica o corregir algún factor limitante.

Los modelos comprensivos comparten una perspectiva constructivista del aprendizaje, haciendo énfasis, no sólo en los aspectos técnicos, sino en la toma de decisiones desde la implicación activa del alumnado en la aprehensión de las bases del juego de forma procedimental y declarativa (López, Castejón, Bouthier, y Llobet, 2015). La utilización predominante de situaciones específicas globales mediante juegos modificados simplificados de representación y de exageración, la comunicación en modo interrogativo fomentando la indagación, contemplar la dimensión táctica como factor de complejidad, proponer un modelo horizontal de transferencia entre deportes de la misma complejidad táctica, y una evaluación ajustada a la realidad del juego en contextos específicos, son los elementos claves de estos modelos (Fernández et al., 2018).

Dentro de estos modelos, centrados en el aprendizaje táctico, es interesante atender a dos propuestas que ayudan en la organización del proceso: el modelo trifásico (Griffin et al., 1997 en Fernández et al., 2018, p. 144), y el modelo estructural (Antón, 2006). El modelo trifásico nos propone una planificación en espiral donde continuamente se parte de formas jugadas globales, de ellas se extraen tareas para tomar conciencia de cómo solucionar las situaciones y tareas para la mejora de las habilidades necesarias, volviendo a las tareas globales continuamente como referencia (fig. 1). En el modelo estructural, esa simplificación de tareas se realiza sustrayendo del juego estructuras de diferente complejidad, y organizando las siguientes fases: aprendizaje de habilidades o intenciones tácticas individuales, desarrollo global de modos de resolución colectivos simples (máximo 3 jugadores), su desarrollo mediante un proceso analítico – sintético, y perfeccionarlos e integrarlos en la organización global del equipo. La planificación en espiral y la descomposición en estructuras tácticas más simples son dos ideas muy ajustadas.

³ Para ello es necesario una organización de clase que lo permita, ver apartado de organización didáctica.



Figura. 1. Modelo trifásico de Griffin et al. (1997) ampliado.

Otra idea que aporta organización, y que en nuestra propuesta es sustancial, consiste en organizar la complejidad táctica de los deportes de invasión en tres grandes núcleos según objetivos: conservar – recupera la posesión del balón, progresar colectivamente con el balón – dificultarlo, conseguir – impedir marcar (Antón, 1990).

1.3. EL CONTEXTO NORMATIVO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA.

Con frecuencia nos aproximamos a la norma con recelo y pensando en ella como un factor limitante, sin embargo, el marco normativo, al que nos debemos ajustar, se puede contemplar como una guía del proceso que aborda todos los elementos del currículo. El R.D. 1105/2014 nos clarifica las capacidades relacionadas con las situaciones motrices de cooperación con oposición: uso de la atención global y selectiva, interpretación de las acciones, anticipación, estrategias colectivas, estructuración espacio – temporal, resolución de problemas, trabajo en grupo y textualmente señala que suponen “una oportunidad... para abordar las relaciones interpersonales” (BOE 3 de enero 2015, p. 481).

La norma nos organiza los contenidos del bloque “juegos y deportes”, marcando una posible progresión por niveles. En primero, parte de juegos predeportivos, fundamentos técnicos, habilidades específicas y principios tácticos; en segundo hace hincapié en fundamentos tácticos básicos y situaciones reducidas de juego; en tercero se focaliza en situaciones reales y roles específicos del juego; en cuarto insiste en la percepción y toma de decisiones, estrategias específicas y participar en la organización de eventos (Orden 14 de julio de 2016, BOJA 28 de julio de 2016). El reparto de contenidos por familias de complejidad táctica (Almond et al., 1986, ampliado en Fernández et al., 2018) en un modelo horizontal de enseñanza deportiva, se ajusta a esta normativa, introduciendo a los estudiantes en primero y segundo a los fundamentos básicos de los deportes de invasión como familia táctica, con juegos y situaciones reducidas comunes, siendo más específicos en tercero y cuarto (la elección del deporte dependerá de cada centro: profesorado, entorno, material e instalaciones, ...).

Igualmente, la misma orden nos indica los elementos transversales, que debemos incorporar (pp. 110 – 111), los fines educativos (p. 265), y los objetivos de Educación Física (pp. 267 – 268). Las competencias para resolver situaciones motrices en los deportes colectivos se engarzan con otros contenidos y objetivos relacionados con las relaciones sociales, trabajo en equipo, respeto a los demás, inclusión e igualdad, hábitos de práctica deportiva y capacidad crítica, como ejes que orientan la docencia.

La normativa no deja lugar a dudas sobre la metodología (p. 268), al utilizar términos como: individualización, socialización, igualdad real, inclusiva, ambientes positivos, e implicar responsablemente.

Si se revisan los criterios de evaluación y estándares evaluables (Orden 14 de julio, BOJA 28 de julio para Andalucía, y el R.D. 1105/2014, BOE 3 de enero de 2015) que se asocian al contenido de los deportes colectivos, se pueden agrupar en las siguientes familias de ítems: participación, habilidades específicas, toma de decisiones y resolución táctica, conocimiento y comprensión del juego. Los instrumentos de evaluación utilizados deben contemplar todos ellos⁴.

2. PROPUESTA PRÁCTICA.

Realizar una propuesta práctica coherente y entendible es, en realidad, el mayor reto de este artículo. Se contemplan diversos apartados: descripción del proceso (modelo pedagógico), construcción de actividades de los diferentes bloques, organización didáctica, y propuesta de evaluación.

2.1. EL MODELO PEDAGÓGICO.

“No existe ningún modelo pedagógico que cubra todo el espectro de necesidades. El docente, los contenidos, el alumnado y los objetivos, se interrelacionan de forma dinámica, generando momentos de intervención con exigencias diferentes para una práctica eficiente”. Este pensamiento no es óbice para que el docente defina un estilo o tendencia de actuación, se trata, como dice el epígrafe, de una propuesta que surge de más de 20 años de práctica reflexiva. En este se sintetiza y se aportan herramientas suficientes para navegar en el contexto de la E.S.O.

A modo de síntesis se siguen las siguientes ideas:

- Predominio de situaciones globales adaptadas: juegos modificados.
- Información preferentemente interrogativa, fomentando la reflexión, e incluyendo conceptos tácticos (apoyo tecnológico y uso de clases invertidas).
- Planificación en espiral, partiendo de un juego de referencia.
- La evaluación utilizada de forma real y fuente de información compartida (coevaluación), valorando la participación, la ejecución y la resolución de problemas tácticos (apoyo tecnológico visual).

⁴Se pondrán ejemplos en el apartado práctico.

- Partir de un modelo horizontal, actividades que potencien elementos comunes a todos los deportes colectivos de invasión.
- Las habilidades específicas se desarrollan con actividades cooperativas y gamificadas (diferentes modelos de organización).
- Incluir siempre actividades que desarrollen las habilidades perceptivas, especialmente cálculos espacio – temporales y estructuración espacial.
- Organizar las actividades específicas en torno a tres núcleos tácticos: conservar – recuperar la posesión, progresar colectivamente con balón y su defensa, anotar – marcar y acciones para impedirlo.
- Organización eficiente de las sesiones, asegurando el tiempo de desempeño motor, la individualización, y la autonomía.
- La motivación y creación de adherencia a la práctica deportiva como fin educativo esencial.

2.2. GRUPO DE ACTIVIDADES (EJEMPLOS).

Los ejemplos de actividades propuestas se agrupan según la idea de modelo pedagógico propuesto, de tal forma que puedan ser combinadas en coherencia con él. Si bien, se utiliza el balonmano como deporte de referencia, todas ellas pueden ser adaptadas a cualquier otro deporte de invasión, en algunas de ellas, incluso no será necesario ninguna modificación.

2.2.1. Presentación del deporte (juego modificado de representación).

Actualmente la mayoría de los deportes tradicionales han realizados adaptaciones para sus categorías inferiores⁵, se modifican los elementos sustanciales del deporte convirtiéndolos en asequibles a todo el grupo y siguiendo criterios educativos:

- Espacio de juego: se reduce facilitando que se den todas las fases del ciclo del juego (defensa – contraataque – ataque – repliegue), y la alternancia de acciones en ambas portería o zonas de marca. En deportes de grandes espacios (rugby o fútbol) esto es esencial. Conservar las peculiaridades de cada deporte, en balonmano, por ejemplo, áreas de portería.
- Número de jugadores: asegurar la participación, disminuir la dificultad perceptiva y motriz (menos densidad). Los jugadores integran en su esquema perceptivo y decisional sólo aquello con lo que se puede relacionar, por ejemplo, si están a distancia de pase.
- Metas: deben posibilitar la consecución de goles – puntos a todos, y en una cadencia similar al deporte a introducir (bajar canastas, reducir el área de portería haciéndola semicircular,...). Y posibilitando el enfrentamiento táctico habitual, por ejemplo, para conseguir gol tengo que superar al portero que tiene la opción de parar, reducir las dimensiones en altura o proponer porterías alternativas (dos vallas a defender, colchonetas, bancos suecos, conos a lanzar a bote,...)⁶.

⁵ La referencia no es la edad biológica, en los deportes reglados los participantes tienen experiencias previas. El alumnado de E.S.O., 12 – 16 años, puede utilizar normas de categorías inferiores de esos deportes.

⁶ Estas opciones permiten, además, superar la aversión a ser portera o portero.

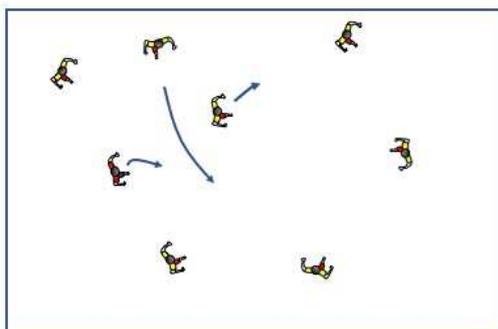
- **Móvil:** permitir su manipulación y evitar situaciones aversivas. En balonmano usar balones de talla pequeña, en fútbol no usar balones pesados, en baloncesto balones blandos, ...
- **Reglas de juego.** Tres grupos de normas:
 - **Uso del móvil.** Reducir la dificultad o no aplicar exhaustivamente las existentes. Por ejemplo, el ciclo de pasos o regla de dobles en baloncesto o balonmano, el tiempo de posesión, etc.
 - **Comportamiento con el contrario.** Facilitar la continuidad del juego, facilitar la acción de ataque y potenciar comportamientos defensivos por anticipación y hacia el balón. Prohibir el contacto, las situaciones 2x1, o defensas zonales.
 - **Marcador.** Equilibrar las diferencias (jugar a sets), facilitar puntuar (reducir área, vale con dar a un blanco, tocar el aro, ...), integrar a todos (a partir del segundo gol valen doble los que marquen nuevos jugadores, más valor si viene de un pase mixto, ...)

2.2.2. Actividades para cálculos espacio – temporales.

EL CORTAHILO

OBJETIVOS:

a) Calcular velocidades, trayectorias y espacios. b) Desplazamientos



DESCRIPCIÓN:

Un alumno se la queda. Los compañeros del perseguido pueden cruzar entre él y el perseguidor y pasar a ser perseguido

IDEAS CLAVE:

- ¡Arriégate! ¡Ayuda a tu compi!

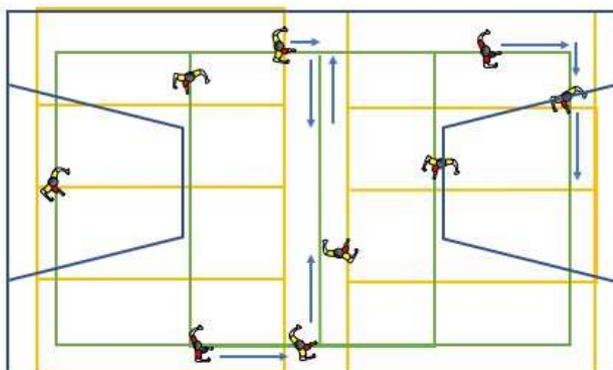
VARIANTES:

- Variar el tipo de desplazamientos.
- Conducir un balón en bote.
- Por parejas cogidos de las manos.

EL COMECOCO

OBJETIVOS:

a) Calcular velocidades, trayectorias y espacios. b) Desplazamientos



DESCRIPCIÓN:

Pillar usando por las líneas del campo (si no hay líneas se pueden marcar con conos).

IDEAS CLAVE:

- Mira por dónde puedes pasar.
- Busca líneas libres.

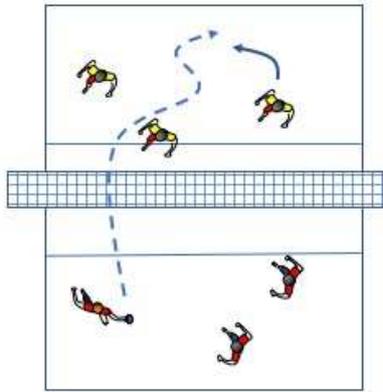
VARIANTES:

- Variar el tipo de desplazamientos.
- Se puede cruzar con un compañero sin salirse (saltándolo, cogiéndonos).
- Se puede saltar de una línea a otra.
- Conducir un balón en bote.
- Llevar un balón moviéndolo.
- Se la quedan dos o tres.

Mano - voley

OBJETIVOS:

Cálculo trayectorias móvil



DESCRIPCIÓN:
 Conseguir dos botes dentro del campo (dos campo contrario – uno en cada) tras lanzamiento. Un bote se juega, dos puntos, ninguno (fuera o lo coge el otro equipo) puntúan los otros. No me puedo desplazar con balón, me lo pueden pasar. No se puede saltar para lanzar. Se saca desde la zona de defensa.

IDEAS CLAVE:

- Ocupa los espacios.
- No esperes, anticipáte al balón.

VARIANTES:

- Se puede andar con el balón.
- No usar la zona de ataque.
- Jugar a un bote.
- Situar zonas de mayor puntuación.
- Variar el móvil, incluso frisbee, indiacá.

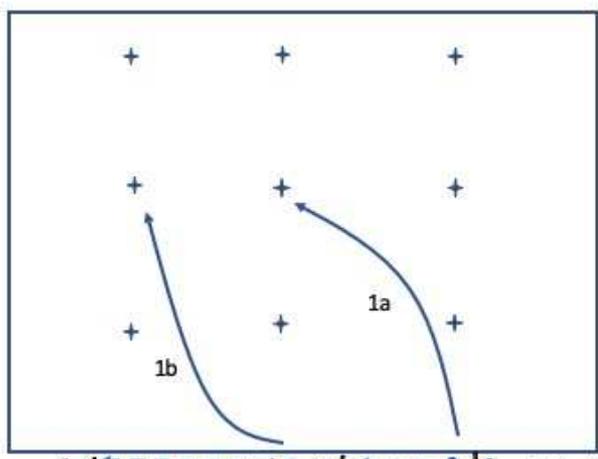
Figura 2. Ejemplos de actividades para desarrollo cálculos espacio – temporales.
 Fuente: elaboración propia

2.2.3. Actividades de estructuración espacial.

TRES EN RAYA

OBJETIVOS:

a) Localización – distribución espacial



Antón (2019)

DESCRIPCIÓN:
 Pasar y desplazarse (mismo orden), reglas del juego tres en raya. Si el que pasa no se puede mover corre el turno.

IDEAS CLAVE:

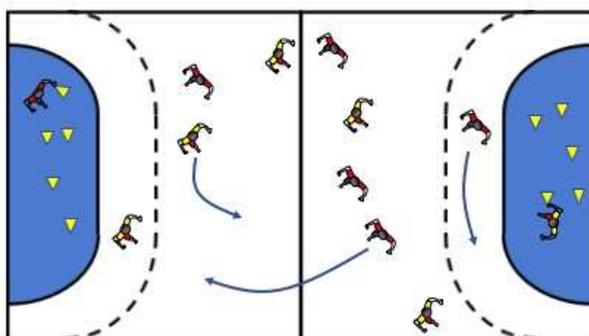
- ¡Rápido! ¡Antes que pase el siguiente!

VARIANTES:

- Partir de lados diferentes.
- Desplazarse en bote y luego pasar.
- Liberar el orden de los pases.
- Jugar a no hacer tres en raya.
- Jugar a cerrar a dos contrarios.

ROBAR LOS CONOS

OBJETIVOS: a) Distribución espacial b) Trayectorias - velocidades



DESCRIPCIÓN:
 Robar los conos del rival. Estoy a salvo en mi campo y área contraria. Si me pillan en campo contrario me agacho hasta que me salvan. Si el pillado lleva un cono se devuelve al área.

IDEAS CLAVE:

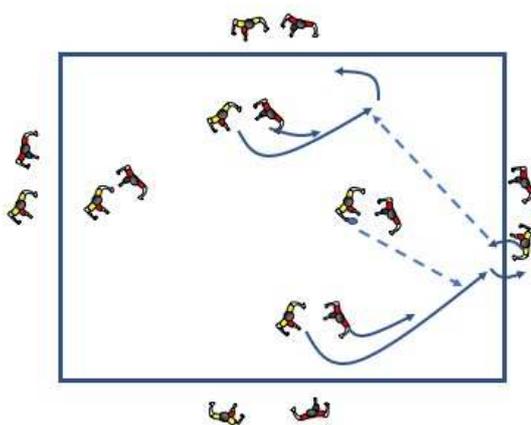
- Coordinarse.
- Crear espacios.
- Elige el momento.

VARIANTES:

- Por tiempo (contar conos y pillados).
- Un cono, se puede intercambiar mano a mano.
- Colocar áreas de seguridad intermedias.

Cambiar los apoyos

OBJETIVOS: a) Distribución espacial – reorientar b) Trayectorias – velocidades c) Conceptos tácticos de desmarque.



DESCRIPCIÓN:
 Cambiar los apoyos entregando de mano a mano. Si se cambia un apoyo, se puede cambiar alguno de los otros tres. Con balón se pueden dar tres pasos y/o pasar. No se puede arrebatar el balón, solo interceptar.

IDEAS CLAVE:

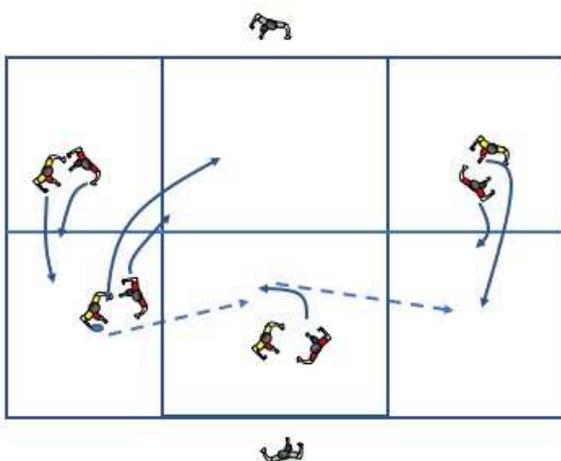
- Reparte el espacio.
- No corras siempre, elige cuando.
- Ofrecete al compañero.

VARIANTES:

- Modificar el espacio de juego.
- Variar normas limitando contactos.
- Los apoyos se pueden defender entre ellos.

Repartir los espacios

OBJETIVOS: a) Distribución espacial – reorientar b) Trayectorias – velocidades c) Conceptos tácticos de desmarque.



DESCRIPCIÓN:
 Pasar y cambiar de espacios. Si llega balón a espacio con dos jugadores del mismo equipo se pierde. Conseguir x pases, los pases con los apoyos no cuentan. Defensa H x H.

IDEAS CLAVE:

- Vete al espacio libre.
- Nunca dos en el mismo espacio.

VARIANTES:

- Modificar la relación jugadores – espacio.
- Dar x pases en cada espacio.
- No se puede repetir pase.
- Limitar acción defensiva.

Jugar por zonas

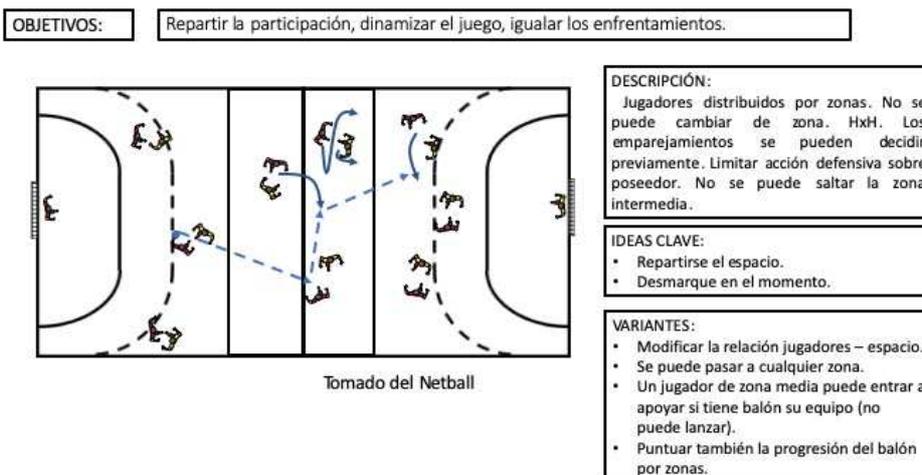


Figura 3. Actividades para el desarrollo de la estructuración espacial.
Fuente: elaboración propia

2.2.4. Actividades para el desarrollo de habilidades específicas.

Los deportes colectivos, combinan simultáneamente o encadenando, las habilidades básicas de dominio corporal en desplazamientos con el dominio de móviles, fig. 4. No se debe olvidar que las habilidades específicas se sustentan en el dominio de estas habilidades básicas, no siempre suficientemente dominada por nuestros estudiantes y a las que se debe prestar atención continua durante todo el ciclo, no sólo en periodos muy concretos en los primeros cursos.

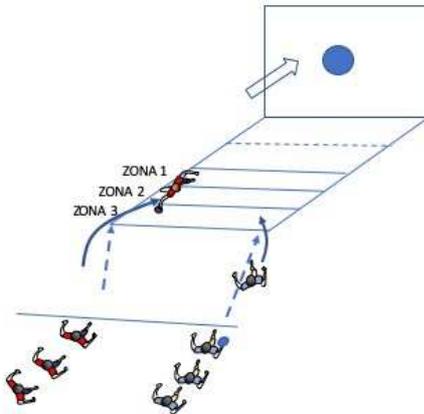


Figura 4. Habilidades básicas en los deportes colectivos.
Fuente: elaboración propia.

Para adaptarse al contexto de Secundaria, sus objetivos y grupos de practicantes, se proponen el planteamiento de actividades que supongan retos colectivos, que puedan realizar con autonomía el alumnado – el inicio y final de la acción no depende de una señal externa - y son puntuables – conocimiento de resultados directo-. Estas se pueden desarrollar asociadas a otras actividades – juegos, deportes adaptados, actividades de condición física-, u organizarse en circuitos de estaciones de habilidad.

Lanzar a la diana – completar las zonas

OBJETIVOS: Habilidad específica lanzamiento – trabajo cooperativo.



DESCRIPCIÓN:
Completar en equipo el recorrido por todas las zonas, si acierto paso a la siguiente. Acierto: un pase, lanzar dar en la diana y el rebote supera la línea discontinua.

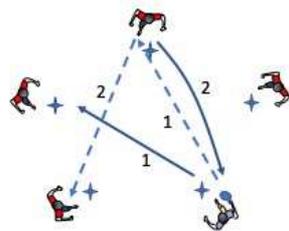
IDEAS CLAVE:
• Relacionadas con la ejecución.

VARIANTES:

- Variar el encadenamiento: bote, cambio dirección, ...
- Variar los puntos de lanzamientos de distintos ángulos.
- Condicionar tipo de lanzamiento.
- Competir entre grupos.

Volvemos al puesto

OBJETIVOS: Habilidad específica pase – trabajo cooperativo.



DESCRIPCIÓN:
Pentágono, de los conos no colindantes, pasar al de la derecha y moverse al de la izquierda. Conseguir, sin que se caiga el pase que el jugador que inicia regrese su puesto.

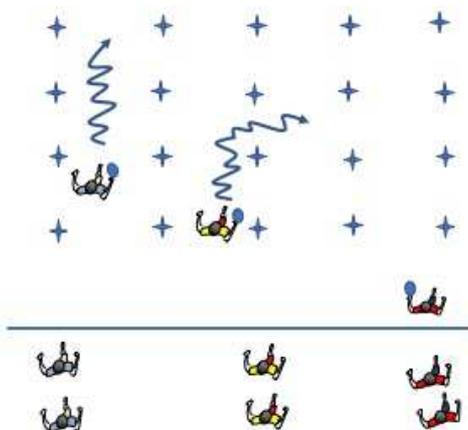
IDEAS CLAVE:
• Relacionadas con la ejecución.

VARIANTES:

- Pasar al de la izquierda –ir a derecha.
- Condicionar el tipo de pase.
- Introducir un defensor en un espacio delimitado en el centro.
- Dos grupos simultáneos en los mismos conos.

El laberinto

OBJETIVOS: Habilidad específica bote – trabajo cooperativo.



DESCRIPCIÓN:
Utilizando el bote, el grupo forma una palabra dada, cada jugador una letra. Desplazarse en carrera.

IDEAS CLAVE:
• Propias de la ejecución.

VARIANTES:

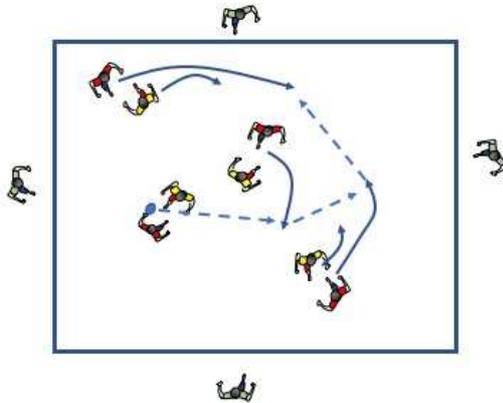
- Imitar el recorrido del compañero.
- Un equipo hace un recorrido y otros imitan.
- Seguir a un compañero en un recorrido simétrico.
- Con ojos vendados hacer un recorrido guiado por los compañeros.

Figura 5. Actividades para el desarrollo de habilidades específicas.
Fuente: elaboración propia

2.2.5. Actividades del núcleo táctico conservar – recuperar la posesión.

Juego de pases (4x4 ; 5x5)

OBJETIVOS: Pases – desmarques – reparto espacial – interceptaciones - disuaciones.



DESCRIPCIÓN:
Conseguir dar 8 pases seguidos, no se puede mover el poseedor, no cuentan los pases con los apoyos. Si lo consigue dejar el balón y sale, entra el grupo de apoyo.

IDEAS CLAVE:

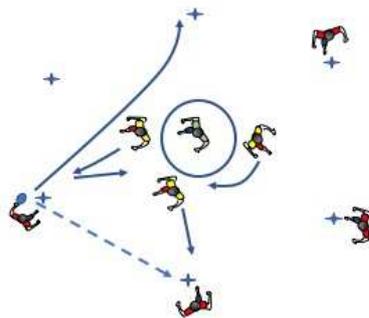
- Pasar al espacio libre.
- Buscar trayectorias donde no llega el defensor.
- En defensa saber donde está mi atacante y el balón.

VARIANTES:

- Los apoyos dentro del campo, menos apoyos.
- No se puede devolver al que me pasa inmediatamente.
- Permitir tres pasos de desplazamiento con balón.

El rondo

OBJETIVOS: Toma de decisiones: elegir pase – encadenar intenciones defensivas (tocar o defender el pase interior).



DESCRIPCIÓN:
Pasar y moverse a un cono no colindante. No se puede recibir en el desplazamiento. Conseguir 8 pases sin que toquen al del balón o un pase al jugador dentro del círculo.

IDEAS CLAVE:

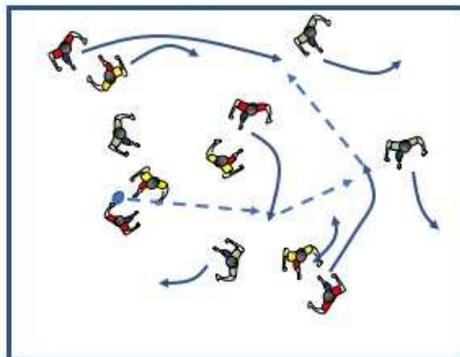
- Siempre uno libre, pasa rápido.
- Arriesga para recuperar, coordinarse.

VARIANTES:

- Equilibrar el nº de jugadores según nivel.
- Se puede cortar el pase exterior.
- El pase dentro sólo multiplica por dos (jugar a 12 pases).

Balón perseguidor

OBJETIVOS: Pases – desmarques – desplazamientos específicos – interceptaciones – disuaciones – dispersar la atención..



DESCRIPCIÓN:
Tres grupos. A persigue, B escapa, C intercepta. No se puede dar más de tres pasos con balón, si un jugador del equipo A toca a un defensor C, se sienta dos segundos. Si A pierde el balón, tiene que escapar, C a perseguir y B a interceptar. El equipo que persigue tiene 10 pases para puntuar.

IDEAS CLAVE:

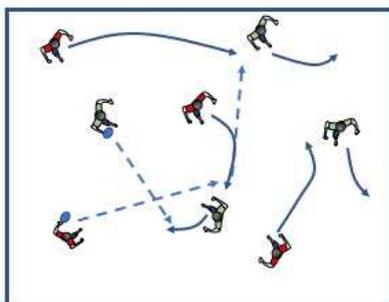
- Pasar al espacio libre.
- Buscar trayectorias donde no llega el defensor.
- En defensa saber donde está mi atacante y el balón.

VARIANTES:

- Defensores interceptan con una mano detrás.
- No hay límite de pases.
- Se permite un bote al poseedor.
- Sin defensores.

Sentar a los otros

OBJETIVOS: Pases – dispersar la atención – elegir receptor – moverse antes de recibir.



DESCRIPCIÓN:
No se puede dar más de tres pasos con balón. El poseedor pilla y salva. Jugador pillado se sienta. Gana el que deja al otro equipo sólo con el poseedor de pie. No se puede retener el balón más de 5 seg.

IDEAS CLAVE:

- Reparte tu atención.
- No te pares.
- Usa el engaño.

VARIANTES:

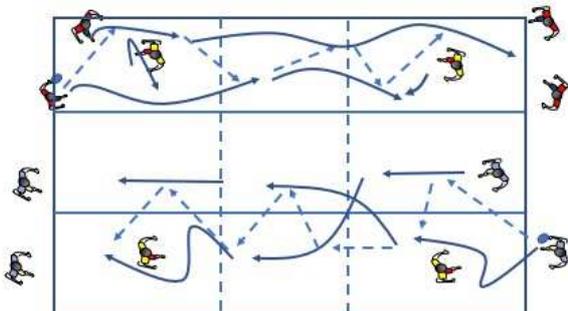
- Jugar por tiempo.
- Incluir más equipos.

Figura 6. Actividades en torno al núcleo táctico de conservar – recuperar la posesión.
Fuente: elaboración propia

2.2.6. Actividades del núcleo táctico progresar colectivamente con el balón y su defensa.

Progresiones

OBJETIVOS: Pasar y desmarcarse en desplazamiento – defender el pase.



DESCRIPCIÓN:
Llevar el balón por parejas, no se puede dejar de correr, hay que dar mínimo un pase en cada zona.

IDEAS CLAVE:

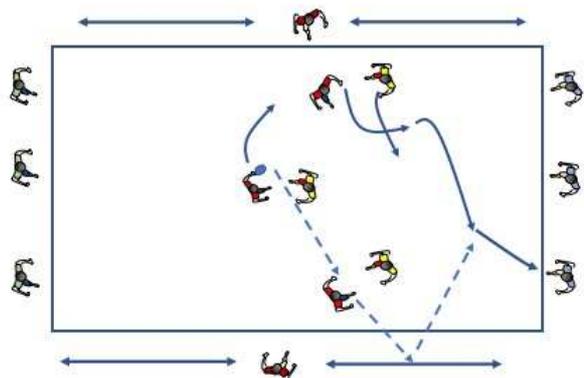
- Reparte espacios.
- Elige el momento de desmarque.
- Pasa al espacio libre.
- No defiendas pasivo, busca oponente.

VARIANTES:

- Un bote por posesión.
- Un apoyo interior.
- No se cuentan los pases.
- Asociar grupos y contar el número de entregas.

Relevos

OBJETIVOS: Progresar – defender en grupo.



DESCRIPCIÓN:
No se puede botar. Apoyos en ambos lados. Entregar en mano al equipo en el fondo para salirse, siempre al del lado opuesto que se defiende.

IDEAS CLAVE:

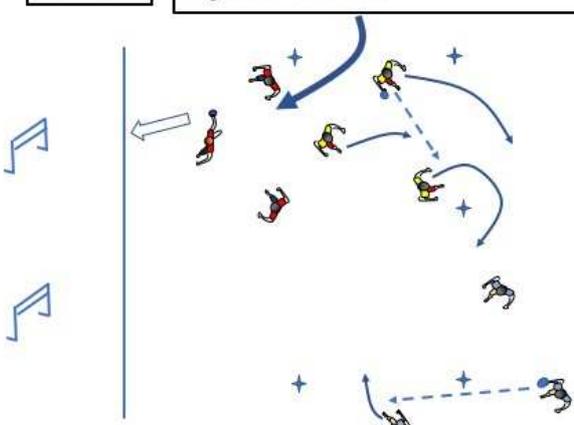
- Reparte espacios.
- Elige el momento de desmarque.
- Pasa al espacio libre.
- No defiendas pasivo, busca oponente.

VARIANTES:

- Un bote por posesión.
- Un apoyo interior.
- Nunca pase directo.
- Asociar grupos y contar el número de entregas.

Cruzar puertas

OBJETIVOS:	Progresar colectivamente.
-------------------	---------------------------



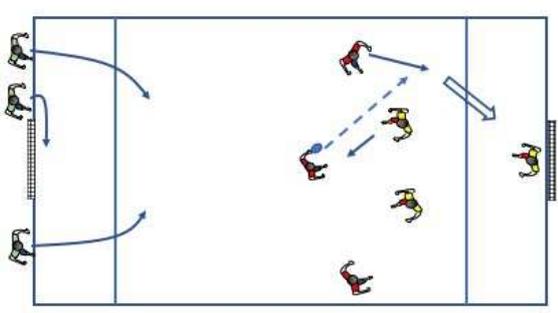
DESCRIPCIÓN:
Conseguir x aciertos, para poder lanzar, jugadores y balón deben haber pasado por dos zonas de paso entre conos. No hay bote.
IDEAS CLAVE:
<ul style="list-style-type: none"> • Pasa sin dejar de desplazarte. • Lanza en cuanto lo tengas claro.
VARIANTES:
<ul style="list-style-type: none"> • Sólo tiene que pasar el balón. • Puedo robar el de otros grupos. • Puedo usar un bote en la carrera. • Usar blancos o porterías diferentes.

Figura 7. Actividades para progresar colectivamente y su defensa.
Fuente: elaboración propia

2.2.7. Actividades del núcleo táctico conseguir – impedir que marquen.

Superioridades

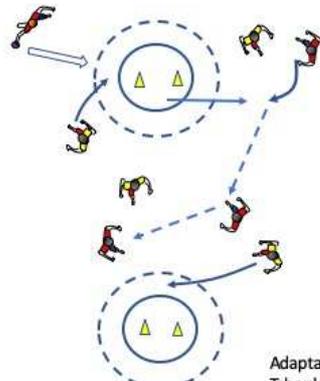
OBJETIVOS:	Decidir progresar – pasar – lanzar. Conceptos tácticos básicos.
-------------------	---



DESCRIPCIÓN:
Atacar 3x2. Pista y porterías criterios expuestos. El equipo después de atacar defiende, organizar en relevo (mínimo 3 grupos).
IDEAS CLAVE:
<ul style="list-style-type: none"> • Lanza sólo si consigues estar sólo. • Sin balón prepárate a recibir. • Defensa: intenta engañar, si hay lanzamiento ayuda a portería.
VARIANTES:
<ul style="list-style-type: none"> • Relación nº jugadores - apoyos. • Modo competición (si es gol sigues atacando). • Poder defender todo el campo.

Tchouk - balonmano

OBJETIVOS:	Buscar situación lanzamiento – defender lanzamiento.
-------------------	--



DESCRIPCIÓN:
Balón siempre en juego. Cada posesión máximo tres pases, no se puede botar. Defensa no defiende los pases, el lanzamiento en la zona de paradas ente los dos círculos. Máximo dos lanzamientos en la misma portería. Gol cuando el balón bota entre los conos.
IDEAS CLAVE:
<ul style="list-style-type: none"> • Lanza si estás libre. • Busca al compañero mejor situado.
VARIANTES:
<ul style="list-style-type: none"> • Tres grupos simultáneos. • Si me tocan no puedo lanzar. • Gol si coge el balón un compañero tras lanzamiento.

Adaptación de Tchoukball

Sacar los conos

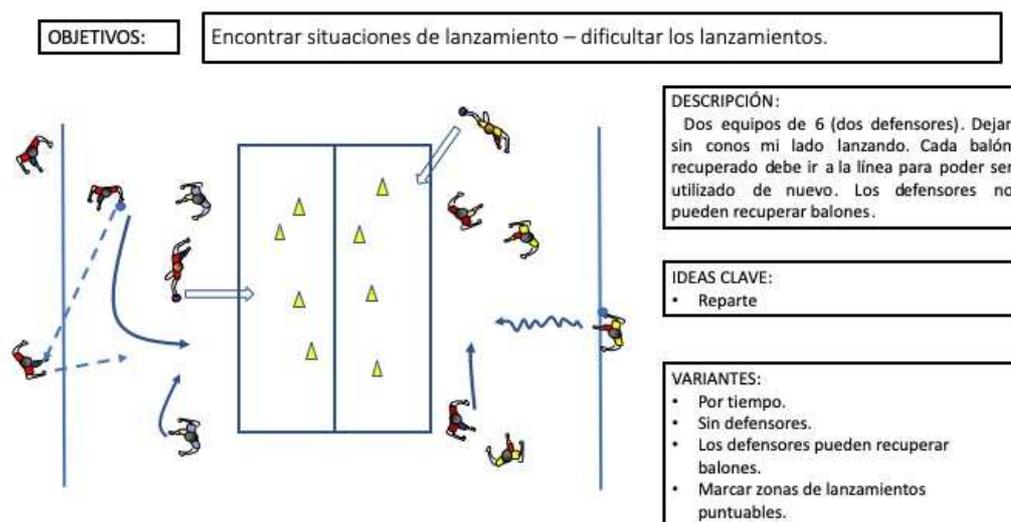


Figura 8. Actividades de conseguir – impedir marcar.
Fuente: elaboración propia

2.3. ORGANIZACIÓN DIDÁCTICA EFICIENTE DE LAS SESIONES.

Una organización didáctica eficiente es aquella que cumple las siguientes condiciones:

- Aumenta el tiempo de desempeño motriz del alumnado. Los aprendizajes deportivos están sustentados, sobre todo, en la práctica motriz. El movimiento, además, está directamente implicado en la mejora de las capacidades neurológicas de los individuos (Alarcón et al., 2018). La Educación Física tiene que garantizar esa experiencia en el escaso tiempo asignado a su materia, es su elemento diferenciador en el currículum.
- Permite individualizar las situaciones de aprendizaje. Esto se traduce en grupos de interés o nivel, estrategias de inclusión, situaciones pedagógicas flexibles e información individual.
- Se ajusta a los objetivos planteados. Es importante jerarquizarlos y proponer una práctica coherente con ellos. Los fines educativos son siempre los primeros en la escala.
- Libera al profesorado del control organizativo de la actividad. Sólo si organizamos actividades que los estudiantes realicen de forma autónoma, el docente puede realizar con eficacia las funciones en las que es prácticamente insustituible: observar, adaptar, informar. Sólo así puede encontrar la perspectiva adecuada e informar individualmente en el momento adecuado.

Conseguir esta eficiencia tiene que ver con el tipo de actividades seleccionadas, la gestión del tiempo de la sesión y la organización de grupos, espacios y materiales.

2.3.1. La estructura de una sesión eficiente.

En la figura 9, se presenta un esquema de sesión de enseñanza – aprendizaje de deportes colectivos. No es el único modelo, podemos proponer otros, pero deberían mantener algunas constantes:

- La primera parte debe enlazar con el contenido principal, un calentamiento descontextualizado reclama un tiempo que no disponemos. El nivel de exigencia fisiológica determina su duración y progresividad, si es posible, utilizar actividades relacionadas en las que se pueden graduar estos parámetros, a la vez que conectar con la situación problema principal.
- La cantidad de actividades la determina el nivel de asimilación y de motivación de los estudiantes, la planificación no es rígida sino orientativa. No caer en el error de cambiar mucho de estructuras, eso disminuye el tiempo útil, y hay que recordar que “cuando los alumnos dominan los aspectos organizativos de la actividad es cuando se centran en el objetivo”, hay que darles tiempo. Utilizar actividades con una organización similar, conocida, sobre la que introducir variantes.
- Las situaciones globales específicas son el eje de la sesión, si no lo fuera en volumen de práctica, sí lo debe ser como hilo conductor.
- La parte final de la sesión es clave, no es un trámite, debe darle sentido a la sesión y proyectar a los alumnos hacia la siguiente, especialmente desde sus emociones, su motivación.



Figura 9. Estructura tipo de sesión de enseñanza – aprendizaje en deportes colectivos.
Fuente: elaboración propia

2.3.2. Organizar los espacios – actividades.

En los deportes colectivos, la organización del espacio de práctica, acorde con las actividades, puede llevar al éxito o fracaso de las sesiones. Se parte del objetivo de aumentar la participación y dar autonomía al alumnado. Unas pequeñas reflexiones en este sentido son:

- Organizar actividades donde el móvil se recupere con facilidad. No se puede plantear un juego de lanzamiento sin un elemento detrás o con grupos opuestos.
- Dividir el grupo en función del material disponible con la máxima participación simultánea, fig. 10.
- Organizar juegos modificados, junto con actividades de asimilación o circuitos en espacios diferentes, fig. 11.
- Si se organizan actividades de grupo proponer fórmulas de rotaciones que faciliten la participación frecuente, fig. 12.

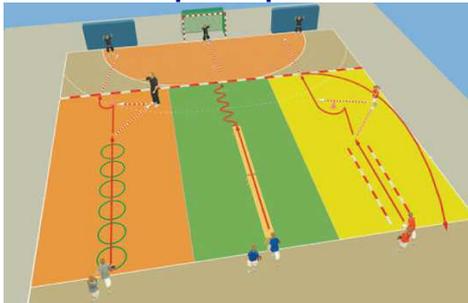


Figura 10. Aumentar la participación simultánea (Bana et al., 2016, p. 19).

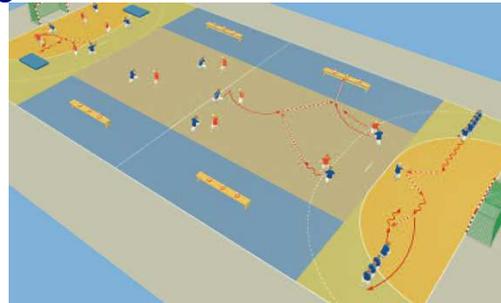
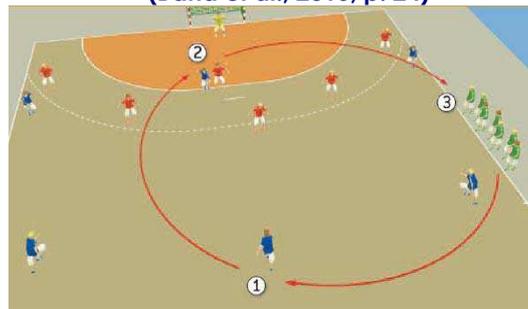


Figura 11. Combinación de juegos con actividades de asimilación (Bana et al., 2016, p. 24)



Figura 12. Fórmulas de rotación con grupos amplios (Bana et al., 2016, pp. 23-24).



3. CONSIDERACIONES FINALES.

En este artículo se pretende aportar un documento útil para los docentes, se realiza un esfuerzo de síntesis intentando no perder matices, combinando es sustento teórico con los ejemplos prácticos, haciéndolo manejable por el lector. Se es consciente de que se han quedado aspectos fundamentales por abordar, por ejemplo, el alumnado NEAE o la evaluación, aunque se han dado pinceladas a lo largo del documento. Abordar aspectos como los anteriores hubieran ampliado en exceso el texto y, seguramente, merecen documentos específicos, si bien en la bibliografía se puede ampliar información.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Alarcón López, F., Cárdenas Vélez, D., Clemente, V. J., Collado, J. Á., Guillé, J., Jiménez, M., ... Rivilla, I. (2018). Neurociencia, Deporte y Educación. Sevilla: Wanceulen Editorial, S.L.

Alarcón López, F., Cárdenas Vélez, D., Teresa, M., León, M., Isabel, M., & López, P.

(2010). La metodología de enseñanza en los deportes de equipo. *Revista de Investigación En Educación*, (7), 91–103.

Antón, J. L. (1990). *Balonmano: fundamentos y etapas del aprendizaje*. Madrid: Ed. Gymnos.

Antón, J. L. (2006). *Balonmano: táctica grupal ofensiva*. Barcelona: Imprentaweb.

Ávila, F. M. (2000). Percepción y balonmano. Importancia en el juego y el aprendizaje. En *Balonmano. Alternativa y factores para la mejora del aprendizaje*. Madrid: Ed. Gymnos.

Bana, P., Späte, D., Lund, A., Strub, P., & Khalifa, A. (2016). *Handball at school*. (IHF, Ed.). Recuperado de <http://ihfeducation.ihf.info/Teachers/TeachingMaterial>

Fernández, J. G., Méndez, A., & Sánchez, R. (2018). *Didáctica de la educación física para bachillerato basada en modelos*. Madrid: Síntesis S.A.

González, S., Serra, J., Pastor, J. C., & da Costa, I. T. (2015). Review of the tactical evaluation tools for youth players, assessing the tactics in team sports: football. *SpringerPlus*, 4. <https://doi.org/10.1186/s40064-015-1462-0>

Hernández, J. (1994). *Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: INDE.

Lebed, F. (2013). Complex systems in team sport. En T. McGarry, P. O'Donoghue, & J. Sampaio (Eds.), *Routledge handbook of sports performance*. Recuperado de Amazon.com.

López, V., Castejón, F., Bouthier, D., & Llobet, B. (2015). Modelos para una enseñanza comprensiva del deporte. Espacios comunes para el encuentro (y algún desencuentro). *Agora Para La Educación Física y El Deporte*, 17(1), 45–60.

Martín, R., & Lago, C. (2005). *Deportes de equipo. Comprender la complejidad para elevar el rendimiento*. Barcelona: INDE.

Méndez, A., Fernández, J., García, J. A., García, L. M., Lisbona, M., Mingorance, Á., & Valero, A. (2009). *Modelos actuales de iniciación deportiva: unidades didácticas sobre deportes de invasión*. Sevilla: Wanceulen Editorial, S.L.

Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía. *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía*. Sevilla, 28 de julio de 2016, núm. 144, pp. 108 - 396.

Otero, F., Calvo, A., & González, J. (2011). La enseñanza de los deportes de invasión: metodología horizontal Vs. metodología vertical. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 12(12), 74–86.

Otero, F., & González, J. (2016). Evaluar para aprender y calificar: Experiencia en educación física con el instrumento de evaluación para el aprendizaje de situaciones de invasión. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, (41), 143–155.

Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo

básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. *Boletín Oficial del Estado*. Madrid, 3 de enero de 2015, núm. 3, pp. 169 - 546.

Ruiz, L. M. (1994). *Deporte y aprendizaje. Proceso de adquisición y desarrollo de habilidades*. Madrid: Visor.

Valera, T., Ureña, N., Ruiz, E., & Alarcón, F. (2010). La enseñanza de los deportes colectivos en Educación Física en la E.S.O. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10 (40), 502-520.

Fecha de recepción: 27/03/2020

Fecha de aceptación: 11/04/2020