

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD  
DEL CUSCO  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA  
COMUNICACIÓN  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



ENSEÑANZA - APRENDIZAJE DEL BALONMANO COMO  
ALTERNATIVA PARA AMPLIAR Y MEJORAR EL DEPORTE  
ESCOLAR EN EL NIVEL SECUNDARIO DE LAS  
INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL DISTRITO DEL CUSCO

TESIS

Presentados por:

Bach. Oscco Ccoa, Yudis

Bach. Pancorbo Bernaola, Wilson

Para optar al título profesional de Licenciado en  
Educación especialidad de Educación Física.

ASESOR:

MGT. Rolando Edwin Peralta Álvarez

CUSCO - PERÚ

2019

## **DEDICATORIA**

Es nuestro deseo Como sencillo gesto agradecemos, primeramente.

A nuestros seres queridos por estar ahí cuando más los necesitamos, en especial a nuestros padres por parte:

### **Bach. Yudis Oscco Ccoa:**

- Aurelio Oscco Quispe
- Lidia Ccoa Puclla

### **Bach. Wilson Pancorbo Bernaola:**

- Mario Pancorbo Abarca
- Graciela Bernaola Perez

Por su constante ayuda y cooperación.

Como también a nuestros docentes de la especialidad de Educación Física y docentes de la Escuela Profesional de Educación por su apoyo incondicional.

**YUDIS Y WILSON**

## **AGRADECIMIENTO**

Nuestro agradecimiento especial e infinito para:

- Todos los Docentes de la Facultad de Educación y Ciencias de la Comunicación de la solemne Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, quienes merecen nuestra estima personal por las diversas reflexiones, críticas y observaciones que sirvieron de gran apoyo para la presente investigación.
- El **MGT. ROLANDO EDWIN PERALTA ÁLVAREZ** por su asesoramiento y aportes valiosos que hicieron posible la culminación del presente trabajo de investigación.
- Los directores y los estudiantes de las Instituciones Educativas Clorinda Matto de Turner, Glorioso colegio Ciencias y San Francisco de Borja– Cusco quienes estuvieron dispuestos a atender nuestras consultas y nos dieron todas las facilidades para la aplicación de los instrumentos.

**YUDIS Y WILSON**

## ÍNDICE

### CAPITULO I

#### EL PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. AREA DE INVESTIGACION. ....	1
1.2. ÁREA DE LOCALIZACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.3. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA .....	2
1.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	3
1.4.1. PROBLEMA GENERAL .....	3
1.4.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS .....	3
1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	4
1.5.1. OBJETIVOS GENERALES .....	4
1.5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	4
1.6. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.....	4
1.7. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN .....	5

### CAPITULO II

#### MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	7
2.2. BASES LEGALES .....	12
2.3. FUNDAMENTOS TEÒRICOS .....	13
2.3.1. PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE .....	13
2.3.2. ENSEÑANZA .....	15
2.3.3. APRENDIZAJE .....	25
2.3.4. EL BALONMANO. ....	30
2.3.5. REGLAMENTO BASICO DEL BALONMANO .....	35
2.3.6. LA ENSEÑANZA - APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS DEL .....	42
2.3.7. EL ENTRENAMIENTO .....	68
2.3.8. CONCEPTOS EN RELACION AL DESARROLLO .....	72
2.4. DEFINICION DE TERMINOS.....	79
2.5. FORMULACIÓN DE HIPOTESIS.....	82
2.5.1. HIPOTESIS GENERAL .....	82
2.5.2. HIPOTESIS ESPECÍFICAS .....	82
2.6. VARIABLES.....	82
2.6.1. VARIABLE INDEPENDIENTE .....	82
2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE .....	82

## CAPITULO III

### METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	84
3.2. NIVELES DE INVESTIGACIÓN .....	84
3.3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN .....	84
3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	85
3.5.1. POBLACIÓN .....	85
2.5.3. MUESTRA.....	85
3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	85
3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	86

## CAPITULO IV

### PRESENTACION DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION

4.1. ENCUESTA A PROFESORES.....	88
4.2 ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES .....	91
CONCLUSIONES.....	95
SUGERENCIAS .....	101
BIBLIOGRAFIA.....	103
ANEXOS.....	106

## PRESENTACIÓN

Señora Decana de la Facultad de Educación y Ciencias de la Comunicación. Dra. Zoraida Loaiza Ortiz

### **Señores miembros del Jurado.**

De conformidad a lo establecido en el Reglamento de Grados y Títulos vigentes de la Facultad de Educación y Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, presentamos el trabajo de tesis intitulado: **“ENSEÑANZA - APRENDIZAJE DEL BALONMANO COMO ALTERNATIVA PARA AMPLIAR Y MEJORAR EL DEPORTE ESCOLAR EN EL NIVEL SECUNDARIO DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL DISTRITO DEL CUSCO.”** para optar al título profesional de Licenciados en Educación, especialidad de Educación Física.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes se presentan dificultades que no permiten el desarrollo de algunas competencias, esto ocurre a diversos factores, como es el caso de la falta de noción del balonmano esto por la pérdida de la curiosidad y necesidad de aprendizaje, que el hombre comienza a experimentar conforme se va desarrollando, esto ocurre usualmente en estudiantes púberes y adolescentes. En este contexto es necesario prestar la debida atención en el desarrollo de la creatividad, porque involucra directamente a las diferentes acciones o forma en como el estudiante se enfrenta a sus problemas personales y escolares, es ahí donde el desarrollo de las habilidades y capacidades se hacen notar; ante esto el estudio busca responder a la importancia de la creatividad en los estudiantes lo cual es un factor crucial para el desarrollo de capacidades y competencia en el ámbito de la educación, sobre todo en el nivel secundario.

Los autores.

## INTRODUCCION

**SEÑORA DECANA DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN.**

Dando cumplimiento a las disposiciones emanadas del Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Educación y Ciencias de la Comunicación de la Tricentenario Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, se pone a vuestra consideración y del Equipos de Investigación de la Escuela Profesional de educación, el trabajo de tesis denominado **ENSEÑANZA – APRENDIZAJE DEL BALONMANO COMO ALTERNATIVA PARA AMPLIAR Y MEJORAR EL DEPORTE ESCOLAR EN EL NIVEL SECUNDARIO DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL DISTRITO DEL CUSCO**, con el objetivo de optar al Título Profesional de Licenciado en Educación.

Es de conocimiento general que el Balonmano es en la actualidad un deporte que depara muchas distracciones y satisfacciones a sus practicantes, ya que les ofrece una mayor y mejor calidad de vida. Así mismo les proporciona una mejor formación, desarrollo, mantenimiento y perfeccionamiento de las cualidades motoras. Por lo dicho, es necesario que se tenga conocimiento y haga una práctica permanente de este deporte. Ya que es de conocimiento que todo deporte presenta ventajas y desventajas, pero por sus características este juego exterioriza más y pertinentes ventajas que proporciona para el estudiante cual fuera el nivel o grado de estudio, de igual para toda persona que desea practicarlo.

Por tanto, es importante fomentar la práctica de este deporte, tanto a nivel de las sesiones de educación física o actividades físico-deportivas, es también esencial conocer la importancia que se tiene el aplicar este deporte de forma planificada y dosificada, y sobre

todo conocer la incidencia que está puede desarrollar en beneficio del desarrollo psicomotor y de las cualidades motoras de los estudiantes de educación secundaria de las Instituciones Educativas en el distrito del Cusco.

Para una mejor comprensión, el desarrollo del presente trabajo de investigación, consta de cuatro capítulos:

Capítulo I, denominado planteamiento del problema de investigación contiene: las áreas de investigación y geográfica, la descripción y formulación del problema de investigación, los objetivos: general y específicos, la justificación y limitaciones de la investigación.

Capítulo II, llamado Marco Teórico, es la que comprende: a los antecedentes de la Investigación, las bases tanto legales como teóricas, la hipótesis y las variables de estudio.

Capitulo III, o Marco Metodológico, que contiene: El tipo, nivel y diseño de la investigación, la población y muestra de estudio, las técnicas e instrumentos de recolección y de análisis e interpretación de datos.

Capítulo IV, al cual se le denomina Presentación de resultados, en esta se presentan las encuestas aplicadas a los docentes y estudiantes de la Institución educativa en estudio, terminándose con la inserción de las conclusiones, sugerencias, bibliografía y los anexos correspondientes que fueron instrumentos del presente trabajo.

**YUDIS**

**WILSON**



## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1. AREA DE INVESTIGACION.**

Cuando se da a conocer sobre el proceso de enseñanza – aprendizaje, se tiene que tener claro que es necesario diferenciar uno de la otra, ya que metodológicamente tienen fines diferentes en el proceso de la vida, es decir que una persona es la que enseña como es el caso del profesor, y la otra parte, le corresponde al estudiante, que es el que aprende. Cuando a estos dos elementos del proceso de formación integral se una a una actividad deportiva como el caso del balonmano, podemos decir que se cumple con la parte formativa integral del ser humano. Estas dos variables como son el proceso de enseñanza-aprendizaje y la promoción del balonmano como alternativa para ampliar y mejorar el deporte en el nivel secundario, permiten ubicar el presente trabajo en el área social – educativa.

#### **1.2. ÁREA DE LOCALIZACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

La presente investigación se realizó en el distrito del Cusco la misma que corresponde a la provincia y región del mismo nombre.

El trabajo se realizó en las instituciones educativas del distrito del Cusco. El Cusco mundialmente conocida como una de las siete maravillas del mundo por contar en su área geográfica con la Maravilla como lo es Machu Picchu, y por ser la capital histórica del Tahuantinsuyo. El departamento del Cusco se encuentra enclavada en la parte occidental del Valle del mismo nombre y en la parte central respecto al departamento y hacia el Sur Este del Territorio Nacional.

Está ubicada a una altitud de 3,399 m.s.n.m. y se le haya ubicada entre los meridianos: 13°30'45" latitud Sur y 71°58'33" longitud Oeste; con una Extensión territorial de 254 km<sup>2</sup> distribuidos en los diferentes distritos que la componen.

Tiene una división política de 13 provincias y de 105 distritos.

### **1.3. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA**

Uno de los problemas por la que viene atravesando el deporte local, regional y nacional, es que la pubertad y la adolescencia , en sus ratos de inactividad o de su actividad recreativa – deportiva, preferentemente se dedican al deporte del fútbol o el voleibol, posiblemente porque estos son los deporte más populares a nivel nacional, o porque su práctica es más sencilla y económica, o tal vez muchos desean ser seguidores de los grandes crack que brillan en el firmamento deportivo con luz propia, esto debido a sus grandes dotes de eximios deportistas. Pero la realidad es que son muy pocos los que buenamente suelen destacar en sus instituciones educativas, más al llegar a nivel competitivo, resaltan sus falencias deportivas, porque para ser un destacado deportista se requiere de mucho sacrificio y sobre todo de constancia y dedicación. Vista esta problemática, se pretende en este trabajo, presentar al balonmano como una alternativa para mejorar el deporte en el distrito del Cusco, ya que las características de este deporte permita desarrollar mejor el desplazamiento, la rapidez mental y de movimiento, mayor coordinación y equilibrio postural, y sobre todo que es mucho más dinámico, y que en realidad sirve para tener una recreación propiamente dicha, ya que en este deporte se han unido dos deportes populares como son el basquetbol y el fútbol.

Este deporte esta provista de muchos beneficios físicos y fisiológicos para sus practicantes, algo que las disciplinas deportivas del fútbol y voleibol, no lo tienen, así tenemos que el fútbol por ser un deporte en la que hay mucho contacto de cuerpo a cuerpo, y que muy a pesar de que tienen su reglamentación propia, pero siempre los jugadores sufren de muchos golpes y accidente, el voleibol también tiene sus desventajas para sus practicantes, ya que se tiene mucho contacto con el suelo, y que muchas jugadores terminan lesionadas. Por lo tanto, empleemos al balonmano para dar mayor cobertura a las prácticas deportivas y que su juego ayude al mejoramiento de las capacidades motrices de los niños y jóvenes.

#### **1.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

Por lo expuesto, anteriormente, se tiene que el fomento del deporte del balonmano, permitirá una mayor preferencia entre los deportes para su práctica en las instituciones educativas del distrito del Cusco. De la misma manera se logrará con su práctica una mayor calidad de vida. Mayor y mejor desempeño académico por parte de los estudiantes. Visto esto, deseamos plantear nuestro problema de investigación de la manera siguiente:

##### **1.4.1. PROBLEMA GENERAL**

¿Cómo influye la enseñanza – aprendizaje del balonmano, como alternativa, amplia y mejora el deporte escolar en el nivel secundario de las instituciones educativas del distrito del Cusco?

##### **1.4.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS**

- a. ¿Cuál es el conocimiento que tienen los profesores y estudiantes del nivel secundario de las Instituciones Educativas en distrito del Cusco sobre el deporte del balonmano?
- b. ¿Cuáles son los conocimientos del balonmano en los estudiantes del nivel secundario, la práctica del balonmano, como alternativa en la ampliación y mejora del deporte escolar en las instituciones educativas del distrito del Cusco?
- C. ¿Cómo el balonmano mejora el conocimiento del balonmano del deporte en las instituciones educativas del distrito del cusco como motivo de estudio?

## **1.5 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.5.1. OBJETIVOS GENERALES**

Diagnosticar la influencia de la Enseñanza-Aprendizaje del Balonmano, utilizada como alternativa para ampliar y mejorar el deporte escolar, en los alumnos del Nivel Secundario de las instituciones educativas del Distrito del Cusco.

### **1.5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- a. Identificar el conocimiento que tienen los profesores y estudiantes del nivel secundario, de las Instituciones Educativas del distrito del Cusco sobre el deporte del balonmano.
- b. Identificar el conocimiento del balonmano en los estudiantes del nivel secundario, la práctica del balonmano, como alternativa en la ampliación y mejora del deporte escolar en las instituciones educativas del distrito del Cusco.
- c. Determinar la mejora del conocimiento del balonmano, utilizada como deporte escolar en el nivel secundario de las Instituciones Educativas en el distrito del Cusco?

## **1.6. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA**

El presente trabajo de investigación conlleva a una importancia, porque su práctica, está muy comprometido con el aprendizaje físico-motriz, en el desarrollo de las cualidades y habilidades atléticas-deportivas y el dominio de la técnica y táctica deportiva.

También es muy cierto que, por las capacidades físicas como son: fuerza, potencia, coordinación, movimientos prontos y de mayor cobertura de desplazamiento, este deporte potencia mejor la capacidad de la preparación física, lo cual permite que los participantes en esta actividad deportiva, jueguen con mayor soltura y resistencia su

deporte de preferencia. Es decir, sirve también como sistema de trabajo físico o de entrenamiento.

Demás está decir, que la finalidad de la educación física, es favorecer tanto de manera teórica y práctica, a la formación, desarrollo y perfeccionamiento de las capacidades motrices, esto se da de mayor forma cuando a estas actividades de la educación física se le acompaña con la práctica de los deportes, juegos y la recreación. El ser humano tiene que saber que el cuerpo y sus componentes están hechos para darles un trabajo físico de manera adecuada y sistemática, tiene que tener presente que se debe hacer activación fisiológica con el fin de lograr una mejor calidad de vida.

Las autoridades educativas, están fomentando, la práctica del deporte y sobre todo del balonmano, ya que este contribuye a la formación física, espiritual y social de la persona; pretendiendo sobre todo el resguardo y protección de la salud, porque la practica sana de los deportes y otros medios de la educación física van a permitir la participación de nuestra sociedad de manera conjunta.

El Balonmano es un deporte nuevo que está tomando mayor auge en nuestra localidad y desarrolla la iniciativa individual y colectiva y es así que demuestra que la edad escolar es la más adecuada para poder instruir la disciplina del Desde un punto de vista práctico los resultados de ésta investigación servirán para reajustar las acciones educativas concretas que permitan sobre el problema en forma inmediata de modo que los educandos en general tengan conocimientos básicos para adquirir habilidades y destrezas motoras en la disciplina deportiva del Balonmano.

### **1.7. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

Como se dijo anteriormente de la ejecución del presente proyecto de investigación que las limitaciones se irán presentando a manera que se avance con el mismo, y es así que se presentaron una serie de limitaciones, pero que fueron absueltas en el orden que se presentaron, así tenemos:

Una de las limitaciones que más destaco en el presente trabajo fue la metodología implementada, porque se diseñó con el aporte del método descriptivo simple, muy usual en este tipo de investigación, y como es de conocimiento los resultados, que se dieron, sólo servirán para el ámbito de estudio, a pesar, que el problema se da en diferentes distritos y provincias de nuestra región y del Perú. Por lo tanto, las características del presente trabajo de investigación y las sugerencias que hacen de alcance servirán sola y únicamente para el distrito del Cusco.

- De la misma manera se vio por conveniente tecnificar e instrumentalizar la investigación mediante la aplicación de la observación directa y con el aporte de las encuestas tanto a estudiantes como a los profesores de las instituciones educativas que fueron tomadas como población y muestra.
- La poca existencia de bibliografía especializada sobre el deporte del balonmano.
- La poca experiencia en el desarrollo y ejecución de los trabajos de investigación, y sobre todo en el manejo metodológico del estudio por ser un novedoso pero complejo y poco difundido.
- La carencia de conocimiento en la aplicación de otras técnicas e instrumentos para una adecuada recolección, análisis e interpretación de los datos.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

- a. **Tesis. “ESCUELAS DE FÚTBOL BASE, Y LA RELACIÓN CON LA ORGANIZACIÓN Y ADMINISTRACIÓN DEPORTIVA EN LA PROVINCIA DEL CUSCO”** 2015. Presentada por los Bachilleres\_ Acero Rivera, Rely y Loaiza Yupanqui, Mario, para optar al título profesional de Licenciado en Educación. Especialidad Educación Física. Los mismos que Arribaron a las siguientes conclusiones:
1. Con respecto al objetivo general, sabemos que existe una relación incuestionable entre las escuelas de fútbol base con la organización y administración deportiva en la provincia del Cusco para mejorar este deporte.
  2. En relación a la existencia de las escuelas de fútbol base en la provincia del Cusco, estas son escasas en los períodos anuales y solamente aparecen en las vacaciones escolares es decir de enero a marzo.
  3. Las escuelas de fútbol base de la provincia del Cusco no tienen ningún reconocimiento oficial por los entes rectores de este deporte en la región del Cusco menos aún a nivel nacional.
  4. El sistema de organización y administración en las escuelas de fútbol base es casi nula por lo que estas escuelas pasan por un período de ineficacia.
  5. Referente a la especialización que reciben los profesores de educación física, entrenadores y técnicos deportivos de fútbol es insuficiente, sobre todo porque no se dan estos cursos en la región del Cusco.

6. Existe una innegable influencia de las escuelas de fútbol base en la provincia del Cusco, para la formación, desarrollo y especialización de los menores de edad para el fútbol, pero este debe darse de manera gerencial con una pertinente organización y administración deportiva.

b. **Tesis: “JUEGOS DE INICIACIÓN DEPORTIVA Y LOS FUNDAMENTOS DEL VOLEIBOL EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FORTUNATO LUCIANO HERRERA DEL CUSCO”** Presentada por los Bachilleres: Tecse Cruz, Marleny y Umeres Huamán, Percy, Para optar al título profesional de Licenciado en Educación Especialidad Educación Física. 2017. Los que arribaron a las siguientes conclusiones:

Primera: De acuerdo a lo planteado en el objetivo general, se tiene que existe una relación bastante manifiesta e inconfundible, entre los juegos de iniciación deportiva con los fundamentos del voleibol, practicado por los estudiantes del segundo año de secundaria de la Institución Educativa de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco.

Segunda: En relación al primer objetivo específico, se observa que los profesores de educación física de la institución educativa Fortunato L. Herrera no aplican Juegos de Iniciación deportiva, en los estudiantes del segundo año de secundaria, para mejorar los fundamentos del Voleibol en ellos.

Tercera: En concordancia con el segundo objetivo específico, se nota bastante el desconocimiento que se tiene por parte de los profesores de educación física del segundo año de secundaria para la implementación de juegos de iniciación deportiva, para el mejoramiento de los fundamentos del voleibol.



Cuarta: Como respuesta al objetivo tercero, formulado en el presente trabajo de investigación, podemos observar que existe una gran importancia e influencia de los juegos de iniciación deportiva para lograr en los estudiantes del segundo año de secundaria, de la institución educativa Fortunato Luciano Herrera del Cusco, para alcanzar el dominio de los fundamentos del voleibol.

**c. Tesis "EL SOMATOTIPO Y LA EFECTIVIDAD EN EL LANZAMIENTO DE LOS BASQUETBOLISTAS DE LA LIGA PROVINCIAL MIXTA DE BÁSQUETBOL DEL CUSCO " (CATEGORÍA SUPERIOR VARONES)**

Trabajo presentado por los Bachilleres Karina del Rosario Solís Llerena y Javier Reynaldo Zegarra Cornejo, para optar al Título de Licenciados en Educación. Cusco - Perú 1996. Los que arribaron a las siguientes conclusiones:

- El somatotipo predominante en los jugadores ploteados es el Mesomorfo-Ectomorfo con un 40 %, ello quiere decir que este grupo responde a las características ideales del basquetbolista según Heat y Carter.
- El somatotipo Mesomorfo-Endomorfo ha demostrado un promedio de efectividad homogéneo con respecto a las diferentes zonas de lanzamiento. Considerando que este trabajo se desarrolló con la Categoría Superior Varones que debería demostrar alto nivel de rendimiento físico, técnico entre otros, encontramos que el promedio del porcentaje de efectividad de lanzamiento sólo alcanza el 40 %, que de hecho es preocupante lo que nos conduce a reflexionar sobre las causas que originan ellas y sin temor a equivocarnos podemos afirmar que es producto de un trabajo asistemático e improvisado.

**d. TESIS "LA FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD EN EL MEJORAMIENTO DEL RENDIMIENTO TÉCNICO DE LAS ACCIONES BÁSICAS DEL VOLEIBOL"** Presentado por la Bach. Dora Verónica Patiño

Huaycochea, para optar al Título de Licenciado en Educación en 1997.

La misma que arribo a las siguientes conclusiones.

- \* El rendimiento básico de las acciones básicas del Voleibol mejoran solo cuando existe un rendimiento óptimo en el nivel físico de las voleibolistas, lo cual se logra a través de la aplicación dosificada y debidamente planificada de un programa de entrenamiento.
- \* La fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad guardan un alto grado de relación con el rendimiento técnico, ya que ambos son indispensables para el ENTRENAMIENTO INTEGRAL de las voleibolistas, constituyéndose en la cara de una misma moneda en donde ninguna puede actuar en forma aislada.
- \* La elaboración y validación de un PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO, constituirá la parte imprescindible dentro del Voleibol, porque solo así se incrementará el nivel físico y por ende se verá mejorado el rendimiento técnico básico.
- \* Se encontró claramente que el primer control del rendimiento técnico de las acciones del juego del voleibol existe una técnica básica mala. De acuerdo a la calificación cualitativa de que se dio, casi el 90% obtuvo entre “D” y “C” lo que indica que su técnica es deficiente.
- \* Se observó el incremento de casi un 100%, en el rendimiento técnico luego de aplicado el programa de Entrenamiento que conllevó al aumento del nivel físico, observando calificativos entre “A” y “B” que significa que se posee una técnica básica muy buena y buena.
- \* Se ha verificado que, en la ciudad del Cusco en las diferentes ligas y clubes de Voleibol, casi ninguno de ellos realiza un entrenamiento planificado y dosificado referido a la preparación física; por el contrario, se dedican solo a la preparación técnica, lo que origina que las voleibolistas que se inician en el deporte a temprana edad no tengan las posibilidades de conseguir una técnica correcta, motivado por que sus capacidades físicas no han sido debidamente desarrolladas.

Como se puede observar los antecedentes que sirven de apoyo al presente trabajo guardan ligeras coherencias con este, pero es que hay trabajos que sirvan como verdadero apoyo y guía (2, 2017).

## **Guiainfantil.com 2017 Importancia del balonmano en la formación física y deportiva de los estudiantes**

La práctica de deporte en los estudiantes como mera diversión está muy bien, pero además les ayudará en su desarrollo físico, social e intelectual, además de aportarle otro tipo de valores.

El balonmano, pese a no poseer la fama del fútbol o el baloncesto, es uno de los deportes que más ayudan en todas esas facetas. El balonmano es un deporte económico, por lo que todos los estudiantes están en disposición de practicarlo, solo son necesarias unas zapatillas de deporte y ropa deportiva. Los beneficios del balonmano en los niños son muy variados.

Pese a todas estas premisas hay que tener en cuenta que ha de ser el niño el que escoja el deporte que quiere practicar, pues para que realmente ayude a nuestros hijos a su desarrollo, es fundamental que el niño desee practicar ese y no otro deporte, porque ya entraríamos en el terreno de la frustración y de las obligaciones.

Los beneficios físicos del balonmano en los niños

### **Beneficios del balonmano para los estudiantes**

El balonmano es un deporte de equipo muy completo en el que se trabajan todas las áreas físicas en el estudiante, por lo que no existen descompensaciones corporales. Hay que correr y saltar con las piernas y pasar el lanzar con los brazos, así que tanto el tren superior como el inferior se desarrollan de forma conjunta.

El balonmano requiere muchos desgastes de calorías ya que se trata de un deporte muy explosivo donde se requiere del uso de mucha fuerza, pero como suele ser habitual, la potencia sin control no sirve de nada, así que aparte de la fuerza, se ha de desarrollar también elasticidad y coordinación.

Los beneficios físicos que el balonmano puede aportar a nuestros hijos son innumerables. Siempre se habla de la natación como el deporte más completo, pero el balonmano no le anda a la zaga, ya que ayuda a los estudiantes a tonificar su cuerpo y fortalecer sus músculos y sus huesos, ayudando así a su desarrollo físico. Además, aumentará su tolerancia al dolor.

Como todos los deportes de saltos y estiramientos, el balonmano ayudará a aumentar la altura del estudiante, e incluso su capacidad pulmonar.

## **2.2. BASES LEGALES**

Como es de carácter esencial, con el objeto de tener un real conocimiento de las diferentes normas legales existentes en nuestro país, observamos que existe preocupación por la educación de los niños y jóvenes por las autoridades correspondientes y los gobiernos. Al amparo tanto de la Constitución como de leyes y normas vigentes, la educación está dado en diferentes cuerpos legales:

### **1. CONSTITUCIÓN POLÍTICA DEL PERÚ**

En la carta magna vigente, la Constitución Política del Perú de 1993 (CONGRESO, 1993), en su Capítulo, artículo 14; manifiesta que:

"La educación promueve el conocimiento, el aprendizaje y la práctica de las humanidades, la ciencia, la técnica, las artes, la educación física y el deporte. Prepara para la vida y el trabajo y fomenta la solidaridad. Es deber del Estado promover el desarrollo científico y tecnológico del País"

Este concuerda con la Ley General de Educación N° 23384, en su Reglamento declara: La educación exige la formación integral de los alumnos, no se trata meramente de transmitir datos e informaciones, a veces inútiles y que se debe repetir en muchos de los casos de manera memorística

El objetivo y finalidad que se persigue es que el alumno desarrolle a plenitud sus actitudes y aptitudes, destrezas, habilidades y conocimientos útiles, en relación a los avances de la ciencia y la biotecnología para su incorporación a un mundo que en cada momento se transformando de alta competitividad y permanente cambio, de la misma forma dotarlo con herramientas, etc. para que se puedan desempeñar con capacidad resolutiva frente a tareas concretas.

### **2. LEY GENERAL DE EDUCACIÓN N° 28044**

(CONGRESO, LEY DE EDUCACIÓN PERUANA, 2004)

#### **Artículo 3o.- La Educación como Derecho**

La educación es un derecho fundamental de la persona y de la sociedad el estado garantiza el ejercicio del derecho a una educación integral y de calidad para todos y la universalización de la educación básica.

## Artículo 8°. - Principios de la Educación

De acuerdo al inciso a) la ética el ministerio de educación transcribe de la siguiente manera

Inciso a) La ética. - Que inspira una educación promotora de los valores de la paz, solidaridad, justicia, libertad, honestidad, tolerancia, responsabilidad, trabajo, verdad y pleno respeto a las normas de convivencia; que fortalece la conciencia moral individual y hace posible una sociedad basada en el ejercicio permanente de la responsabilidad ciudadana.

### 3. LEY GENERAL DEL DEPORTE

Está en su Art. N° 23 determina: (IPD, 2006) "El Ministerio de Educación tiene bajo su responsabilidad la docencia de la educación física y los deportes, como asignatura integrante de la currícula de los educandos, con el apoyo del Instituto Peruano del Deporte. En el desarrollo de los campeonatos escolares"

Comentarios de las leyes:

- ✓ La constitución política del Perú nos da a conocer que la educación es integral y formativo con el fin que los alumnos o sujetos de la educación tengan fines y principios de aprendizaje y racionalismo.
- ✓ La ley general de educación 28044 nos da a conocer que la educación es accesible y gratuita promovido por el estado quien tiene la finalidad y obligación de promover una educación de calidad e integral.
- ✓ La ley general del deporte nos da a conocer que es eficaz e integral en el aprendizaje y formación y desarrollo corporal y saludable.

### 2.3. FUNDAMENTOS TEÓRICOS

#### 2.3.1. PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

(AVOLIO DE COLS, 1987)

Según la autora ambos términos son considerados procesos, por esta interdependencia y en forma relacionada tanto en su ejecución y en su realización. Este proceso en la realidad conforma un sólo fenómeno psicológico y social, siempre se presentan por pares conformando un binomio inseparable.

El proceso de enseñanza con relación del aprendizaje, se puede definir como una

serie de actos que realiza el docente con el propósito de plantear situaciones que les den a los alumnos la posibilidad de aprender; es decir, de adquirir nuevas conductas y modificar las existentes.

La elaboración de planes, la conducción de grupos, las directivas verbales, las preguntas, la aplicación de pruebas, son ejemplos de las múltiples actividades implicadas en el proceso de enseñanza -aprendizaje.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje, docentes y alumnos cumplen funciones diferenciales e integradas, en donde el alumno cumple un papel fundamental; es el eje de proceso, es quien en forma dinámica y constante interactúa con las situaciones de aprendizaje planteados por el docente o por el mismo, cuando su madurez intelectual lo hace posible.

“El proceso de aprendizaje es el conjunto de actividades realizadas por los alumnos, sobre las bases de sus capacidades y experiencias previas, con el objeto de lograr ciertos resultados, es decir modificaciones de conducta de tipo intelectual, psicomotriz y afectivo volitivo”

(AVOLIO DE COLS S. M., 1987)

En el proceso de enseñanza-aprendizaje el docente asume gran importancia; su tarea no es solamente preparar y desarrollar una clase, sino que debe conducir a sus alumnos proporcionándoles las mejores situaciones para que tenga la experiencia más rica que los llevará en consecuencia a los mejores resultados de aprendizaje. La calidad de los resultados obtenidos en el aprendizaje dependerá en gran medida de la riqueza de las actividades realizadas.

La enseñanza y el aprendizaje no tienen lugar independiente y separadamente uno del otro, sino que la enseñanza del maestro y el aprendizaje del discípulo se incluyen y estimulan recíprocamente; por esta razón, la clase hay que considerarla siempre como un proceso de actitud conjunta del maestro y del alumno.

En consecuencia: El proceso de enseñanza-aprendizaje es un solo y a la vez son interdependientes y en forma relacionada durante su ejecución, pues los docentes y alumnos cumplen funciones diferentes e integradas, en donde el alumno cumple un papel fundamental, es el eje del proceso de enseñanza-aprendizaje.

### **2.3.1.1. COMPONENTES DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE**

Los componentes del proceso enseñanza-aprendizaje de nuestro sistema educativo peruano, son una serie de elementos que conforman para el desarrollo de las actividades educacionales, siendo éstas las más importantes para la ejecución de una educación sistemática en la actividad escolar en todo su aspecto, en la formación del educando nacional para el progreso y desarrollo de sus capacidades tanto intelectuales, físico, artístico, culturales, etc.

Así tenemos entre los principales componentes de nuestra educación peruana:

- a) El Grupo Humano, constituido por el docente y los alumnos que se relacionan entre sí. Llamados también sujetos de la educación.
- b) Los objetivos o resultados de aprendizaje previsto.
- c) Los contenidos curriculares de la asignatura.
- d) Los métodos empleados por el docente.
- e) Las actividades realizadas por el docente y los alumnos.
- f) los materiales y los recursos auxiliares.

En vista de que los componentes del proceso enseñanza-aprendizaje cumplen funciones importantes en el sistema educativo es necesario desarrollar en forma sucinta:

### **2.3.2. ENSEÑANZA**

Es el proceso mediante el cual se comunican o transmiten conocimientos especiales o generales sobre una materia. Este concepto es más restringido que el de educación, ya que ésta tiene por objeto la formación integral de la persona humana, mientras que la enseñanza se limita a transmitir, por medios diversos, determinados conocimientos. En este sentido la educación comprende la enseñanza propiamente dicha.

Los métodos de enseñanza descansan sobre las teorías del proceso de aprendizaje y una de las grandes tareas de la pedagogía moderna ha sido estudiar de manera experimental la eficacia de dichos métodos, al mismo tiempo que intenta su formulación teórica. En este campo sobresale la teoría psicológica: la base

fundamental de todo proceso de enseñanza-aprendizaje se halla representada por un reflejo condicionado, es decir, por la relación asociada que existe entre la respuesta y el estímulo que la provoca. El sujeto que enseña es el encargado de provocar dicho estímulo, con el fin de obtener la respuesta en el individuo que aprende. Esta teoría da lugar a la formulación del principio de la motivación, principio básico de todo proceso de enseñanza que consiste en estimular a un sujeto para que éste ponga en actividad sus facultades, el estudio de la motivación comprende el de los factores orgánicos de toda conducta, así como el de las condiciones que lo determinan. De aquí la importancia que en la enseñanza tiene el incentivo, no tangible, sino de acción, destinado a producir, mediante un estímulo en el sujeto que aprende (Arredondo, 1989). También, es necesario conocer las condiciones en las que se encuentra el individuo que aprende, es decir, su nivel de captación, de madurez y de cultura, entre otros.

El hombre es un ser eminentemente sociable, no crece aislado, sino bajo el influjo de los demás y está en constante reacción a esa influencia. La Enseñanza resulta así, no solo un deber, sino un efecto de la condición humana, ya que es el medio con que la sociedad perpetúa su existencia. Por tanto, como existe el deber de la enseñanza, también, existe el derecho de que se faciliten los medios para adquirirla, para facilitar estos medios se encuentran como principales protagonistas el Estado, que es quien facilita los medios, y los individuos, que son quienes ponen de su parte para adquirir todos los conocimientos necesarios en los de su logro personal y el engrandecimiento de la sociedad.

La tendencia actual de la enseñanza se dirige hacia la disminución de la teoría, o complementarla con la práctica. En este campo, existen varios métodos, uno es los medios audiovisuales que normalmente son más accesibles de obtener económicamente y con los que se pretende suprimir las clásicas salas de clase, todo con el fin de lograr un beneficio en la autonomía del aprendizaje del individuo. Otra forma, un tanto más moderno, es la utilización de los multimedios, pero que económicamente por su infraestructura, no es tan fácil de adquirir en nuestro medio, pero que brinda grandes ventajas para los actuales procesos de enseñanza – aprendizaje.



### 2.3.2.1. CONCEPTO

El concepto de enseñanza, varía de acuerdo a la opinión de autores y escuelas que existen, pero la mayoría de los autores tienen conceptos parecidos. Conceptualmente de acuerdo a nuestra opinión, enseñanza-aprendizaje son interdependientes y en realidad conforman e integran un solo proceso, que solo se puede separar en un análisis teórico, considerándose de esta manera la enseñanza-aprendizaje como un conjunto de procesos y acciones realizados principalmente por el docente, a través de una serie de procedimientos debidamente seleccionados organizados y planificados para lograr en forma óptima y sistemática la adquisición de un conjunto de conocimientos.

Según (BODERO, 1980) el Ministerio de Educación la Enseñanza "es la serie de actos que realiza el docente con el propósito de crear condiciones que les den a los alumnos la posibilidad de aprender, es decir, de vivir experiencias que le permitan adquirir nuevas conductas o modificar las existentes"

En cambio, (Walabonso, 1980) Dice:

"enseñanza es el proceso de transmisión de conocimiento y otras formas culturales"

(Ethel, 1991) dice:

"Enseñar es guiar y estimular a los alumnos para que adquieren por sí mismo ideas, conocimiento y experiencias desarrollando en ellos potencialidades éticas y creadoras"

Significa que el profesor necesita comprender la sociedad en la cual aprende el alumno la cultura de la educación. Quiere decir debe saber cuáles son los papeles que desempeña los alumnos en la sociedad.

Por consiguiente, entendemos por enseñanza como el proceso externo a través del cual se produce la interacción maestro-alumno para procurar la experiencia del sujeto que aprende con el objeto de aprendizaje. La enseñanza es el proceso externo porque se diferencia del aprendizaje que es un proceso interno y comprende todo lo que el maestro utiliza para lograr los objetivos educacionales.

La enseñanza como proceso externo produce la interacción maestro-alumno que es el conjunto de relaciones que se dan entre los dos sujetos que participan en el acto educativo.

### 2.3.2.2. CONTENIDOS DE ENSEÑANZA

En el sistema educativo peruano los contenidos de la enseñanza también es uno de los componentes más importantes que consiste en la selección y organización de un sistema orgánico de valores culturales.

Guillermo Gil Malca afirma "Es el conjunto de conocimientos y habilidades que están referidos a las características fundamentales de la ciencia la técnica y la cultura, así como a la práctica social que han de adquirir los alumnos durante el proceso enseñanza-aprendizaje en un tiempo determinado.

(Gómez Santander, 2002) Es preciso aclarar que no es nuestro propósito abordar en este trabajo el extenso y complejo tema de los contenidos curriculares, de acuerdo a los objetivos y naturaleza del trabajo que nos ocupa, nuestra inteligencia es referirnos a la determinación de los contenidos de enseñanza a nivel de un programa específico, curso, unidad de aprendizaje. Sin embargo, no podemos pasar por alto un comentario crítico y necesario para mejorar la calidad de la enseñanza en nuestros centros educativos. En este sentido hemos llegado al convencimiento y a la constatación de que en nuestro país la selección de los contenidos de enseñanza está demasiado vinculada a las teorías y concepciones tradicionales, se impone todavía en la estructura curricular de todos los niveles educativos, el formalismo didáctico y el fragmentarismo del saber. Esta forma de seleccionar y organizar los contenidos ha dado lugar a que la educación se desarrolle dentro de una estructura curricular alejada de la realidad y de la problemática social distanciando las acciones educativas de las demandas y necesidades del desarrollo de la comunidad, imponiendo un círculo rígido y único. Los contenidos de la enseñanza no están orientados al conocimiento integral de la realidad local, regional y nacional; tampoco posibilitan una capacitación para el trabajo y la producción capacitación para el cuidado y mejoramiento de la calidad de vida individual, familiar y colectiva. Por lo tanto, es importante tener presente al currículo en el proceso-pedagógico, pero el docente deberá adaptarlo a la realidad del educando, para que el aprendizaje sea óptimo y que el estudiante participe en ella activamente. Por ello es importante

(Elvio, 1994) Conceptualizar el currículo: Existe una gran variedad de definiciones, dependiendo cada una de la concepción de educación a la que describe. Sin

embargo, la definición más generalizada es la acuñada durante el período de la reforma educativa: Conjunto estructurado de experiencias que los sujetos de la educación viven al participar en las acciones normadas por el sistema y previstas y generadas cooperativamente por el docente, el educando y la comunidad para contribuir al desarrollo personal y social en un momento histórico concreto.

Es necesario precisar que el profesor según múltiples indagaciones efectuadas no identifica al currículo con esta ni con otras definiciones pues a todos les resulta puramente rimbombantes pues no designa la realidad concreta

Ciertamente para el profesor, concretamente el currículo es el conjunto de documentos elaborados por el Ministerio de Educación, los mismos que les son alcanzados para distinguir su trabajo docente.

(MAGENDZO, 1991)

Por consiguiente, podemos precisar que el currículo no es un instrumento neutral; pues contiene todo lo que ha sido considerado conveniente por parte del grupo elaborador. Así es explotada los permanentes cambios en el currículo generado por quienes controlan el gobierno o poder. Considerando la tendencia reciente hacia la educación intercultural, nos parece llamar la atención sobre el enfoque de currículo de Abraham Magendzo, como una selección y organización de la cultura, por tanto, no como un proceso azaroso y neutro, sino intencional, derogado de ideología y que compromete una visión del hombre y de la sociedad.

En tal sentido, podemos concluir diciendo que, el currículo. Es un conjunto estructurado de actividades y experiencias que los sujetos de la educación viven al participar en las acciones que son normadas por el sistema y previsto por el educador en relación con el educando y la comunidad.

### **2.3.2.3. METODOS DE ENSEÑANZA**

Considerando también uno de los componentes indispensables del proceso enseñanza- aprendizaje, entendemos por ello como un conjunto de operaciones entablas, así como a los procedimientos, formas técnicas de organización y desarrollo de las actividades de aprendizaje para que los alumnos logren determinados objetivos instruccionales en un tiempo establecido.

La Dra. (Rezzano, 1880) nos dice que; " El método o técnica didáctica: es el camino más corto que puede seguir el maestro por medio de determinados procedimientos, para estimular dirigir, guiar, las actividades del niño, experimenta y aprende normas de vida que deben servirle para desarrollarse y adaptarse al medio natural y humano, con fines de perfeccionamiento moral progresivo.

El método da sentido, unidad y secuencialización lógica a todas las actividades y elementos que intervienen en el proceso enseñanza- aprendizaje. Existen diversos métodos de enseñanza, su utilización depende de muchos factores que están relacionados con la psicología de los alumnos, con la naturaleza de la asignatura, con la implementación de la institución educativa, con el ambiente cultural, con la experiencia del docente. etc. Desde el punto de vista pedagógico se recomienda que en la conducción del proceso enseñanza-aprendizaje deben emplearse diversos métodos pues, hay que tener en cuenta que ninguno es conocido como universal e invariable.

Lo que determina el éxito en el aprendizaje es la educación y combinación de métodos de enseñanza para mantener permanentemente la motivación de los alumnos estimulándolos hacia el trabajo productivo y creativo.

El diseño y aplicación de métodos de enseñanza deben responder a los siguientes criterios pedagógicos:

1. Deben promover el aprendizaje integral en los alumnos, superando la simple transmisión, memorística de los conocimientos para poner énfasis en el desarrollo de habilidades destrezas y actitudes orientadas hacia un aprendizaje teórico y práctico con capacidad para lograr la solución de problemas.
2. Los procedimientos y formas de operaciones limitantes que ponen en acción los métodos de enseñanza deben estar orientados a desarrollar tanto el pensamiento convergente como el pensamiento divergente de manera tal que logre en los alumnos formas de conducta creativas.
3. Deben promover la participación activa de los alumnos en el proceso de enseñanza aprendizaje, desarrollando nuevos tipos de relación docente alumno.

### 2.3.2.4 MODELO DE ENSEÑANZA

(M, 1994) El docente puede determinar el modelo de enseñanza dependiendo del modelo de aprendizaje que se desea obtener. Pero previamente tiene que considerar la clasificación de los objetivos. La identificación de la organización y orientación curricular de la asignatura Y los elementos que ayudan a canalizar el proceso de aprendizaje como la infraestructura, materiales, equipamiento, recurso, financiamiento, etc. sirven de base para decidir el modelo del proceso educativo.

“Sin embargo ningún modelo es absoluto, sino que permite tener un aprendizaje de acuerdo a las exigencias actuales”

Los modelos didácticos están orientados en tres dimensiones:

1. Modelo didáctico centrado en las actividades del docente.
2. Modelo didáctico centrado en las actividades del alumno.
3. Modelo didáctico centrado en el aprendizaje.

#### a. **MODELO DIDACTICO CENTRADO EN LAS ACTIVIADES DEL DOCENTE.**

Los alumnos reproducen los conocimientos transmitidos por el profesor, en forma memorística. Especialmente en este caso se busca la conservación y comprensión de datos, conceptos, ideas, a través de una clase expositiva y el dictado.

#### b. **MODELO DIDÁCTICO CENTRADO EN LAS ACTIVIADES DEL ALUMNO**

El trabajo del docente durante el proceso educativo de los docentes, se centra en el logro de los objetivos curriculares que desarrollan capacidades de análisis y síntesis. Por lo que conviene utilizar el modelo centrado en el propio estudiante, ya que dichas actividades permiten obtener conceptos procedimientos reglas y principios.

**c. MODELOS DIDACTICO CENTRADO EN LAS TAREAS DEL APRENDIZAJE.**

Si el profesor elige este modelo sin duda pretende lograr objetivos y conductas en el alumno, relacionados con el desarrollo de la capacidad crítica, la creatividad, toma de decisiones, capacidad de liderazgo y otros de carácter cognoscitivo de carácter estructural.

Entonces el proceso de aprendizaje permite lograr el desarrollo de las potencialidades del educando.

(IDEN, 1994) “El maestro emprendedor que busca desarrollar la creatividad en sus alumnos debe optar por este último diseñando al mismo tiempo diversas estrategias de enseñanza que corroboren el desarrollo de la capacidad creadora”.

Así mismo, el nuevo enfoque de enseñanza propone un aprendizaje significativo útil para la vida por lo que el modelo no sólo depende del profesor, sino del bienestar y la satisfacción de los alumnos.

### **2.3.2.5 FORMAS DE ENSEÑANZA**

Los estilos de interacción dentro del proceso educativo, que sirve de modelo y de información esencial, son investigación de carácter tecnológico y educativo, por estudiosos pedagogos, que buscan el bienestar y calidad educativa en el estudiante. Así tenemos:

1. El tradicional autocrático,
2. El tradicional expositivo,
3. El tradicional explicativo – interrogativo, modelo demostrativo, el diseño de Rein,
4. El modelo aristotélico,
5. El modelo socrático, el modelo de Flandes, de Gagne, de Bloom,
6. El modelo experimental y otros.

Por el estudio realizado y la naturaleza de la asignatura en que tratamos, también podemos mencionar el modelo: Por descubrimiento y el modelo constructivista.

**a) LA INTERACCION SOCIAL AUTOCRATICA**

1. Esta forma de enseñanza se caracteriza por:
2. El proceso de aprendizaje está centrado en el docente en forma exclusiva.
3. El proceso de aprendizaje se orienta a la obtención de conocimiento en forma repetitiva y memorística.
4. Todo lo que dice el profesor es tajante y no tiene errores.
5. El profesor no utiliza técnicas socializadoras en su trabajo. (Dinámica de grupos, en seminario, socio dramas, etc.).
6. El profesor no usa adecuadamente los recursos de la tecnología y los aspectos pedagógicos.
7. Se impone las órdenes, exigencias, amenazas, burlas y preguntas de control.
8. Existe un autoritarismo personal.

Según (Santander, 1987) klafkie, los efectos de la enseñanza autocrática son:

“El estado de ánimo de los alumnos es de conformidad, sin iniciativa propia y se sienten limitados, la reacción es de poco cooperación y falta de interés. No hay producción intelectual personal, las tensiones son frecuentes, las relaciones interpersonales son de aislamiento y hay falta de cortesía.

Esta forma de enseñanza todavía se percibe, específicamente en la institución educativa Fortunato Luciano Herrera lo que debe ser actualizado por el nuevo enfoque de aprendizaje significativo, centrado en el aprendizaje de los alumnos y en el desarrollo de sus habilidades y capacidades.

#### 2.4.2.6 EL MAESTRO

Aunque la educación se realiza en multitud de formas e instituciones, también la familia, el medio social, la iglesia, el ejército, etc., son factores decisivos en la educación.

Pero de todos estos, el factor fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje, es el educador (maestro, docente, profesor), él constituye el órgano esencial en la educación y en la enseñanza a través de una serie de procedimientos seleccionados, organizados, planificados sistemáticamente, es decir realiza una serie de actividades seleccionado y organizándolas para lograr los fines y los objetivos del aprendizaje, considerando de esta manera al educador profesional "pedagogo" con una preparación de conocimientos pedagógicos, para suponer a los educandos una serie de técnicas y destrezas y una cultura muy amplia al educando, a más de esta función de la educación exige un serie de condiciones personales al docente: así por ejemplo:

1. Una vocación, manifiesta para ser educador.
2. Simpatía y afecto por la infancia y juventud.
3. Un carácter amable y atractivo.
4. Un gran sentido social, humano.

Estas condiciones de vocación, un educador debe tener presente para conducir una enseñanza óptima de los educandos, evitando de ser un educador autoritario pasivo, inactivo, seco incomprensivo, o ser excesivamente blando o indolente ya que siendo así no podrá realizar una buena labor o actividad educativa para la adquisición de nuevos conocimientos. Aunque es cierto en gran parte, pues muchas de estas cualidades pueden ser adquiridos.

Por tanto, el agente de la enseñanza es el profesor, educador, maestro, pero también puede ser la sociedad, la madre, el padre, hermanos, amigos y otros, pero con ellos la enseñanza no es realizada en forma planificada, seleccionada como realiza el educador. De igual manera también enseña el libro, el periódico, el cine, la radio y en general todo lo que de algún modo signifique aporte o saber al sujeto o al educando y en general, la vida enseña.

En síntesis, el educador pedagogo, educa, enseña a los educandos en forma seleccionada, organizada y planificada y, por lo tanto, en forma sistemática; mientras que la sociedad da una educación asistemática sin una preparación.



### 2.3.3. APRENDIZAJE

Este concepto es parte de la estructura de la educación, por tanto, la educación comprende el sistema de aprendizaje. Es la acción de instruirse y el tiempo que dicha acción demora. También, es el proceso por el cual una persona es entrenada para dar una solución a situaciones; tal mecanismo va desde la adquisición de datos hasta la forma más compleja de recopilar y organizar la información.

El aprendizaje tiene una importancia fundamental para el hombre, ya que, cuando nace, se halla desprovisto de medios de adaptación intelectuales y motores. En consecuencia, durante los primeros años de vida, el aprendizaje es un proceso automático con poca participación de la voluntad, después el componente voluntario adquiere mayor importancia (aprender a leer, aprender conceptos, etc.), dándose un reflejo condicionado, es decir, una relación asociativa entre respuesta y estímulo. A veces, el aprendizaje es la consecuencia de pruebas y errores, hasta el logro de una solución válida. De acuerdo con Pérez Gómez (1992) el aprendizaje se produce también, por intuición, o sea, a través del repentino descubrimiento de la manera de resolver problemas.

Existe un factor determinante a la hora que un individuo aprende y es el hecho de que hay algunos alumnos que aprenden ciertos temas con más facilidad que otros, para entender esto, se debe trasladar el análisis del mecanismo de aprendizaje a los factores que influyen, los cuales se pueden dividir en dos grupos : los que dependen del sujeto que aprende ( la inteligencia, la motivación, la participación activa, la edad y las experiencia previas ) y los inherentes a las modalidades de presentación de los estímulos, es decir, se tienen modalidades favorables para el aprendizaje cuando la respuesta al estímulo va seguida de un premio o castigo, o cuando el individuo tiene conocimiento del resultado de su actividad y se siente guiado y controlado por una mano experta.

### 2.3.3.1. CONCEPTO

Existen varias teorías para explicar la naturaleza y el mecanismo del aprendizaje humano; sin embargo, se encuentra todavía muchas dificultades en relación a la aplicación de estas teorías a los problemas prácticos y concretos que se representan constantemente en la conducción del proceso enseñanza-aprendizaje. Pensamos que la manera sencilla y didáctica de entender y hacer que es aprendizaje, es empezando por explicar aquello que se denomina "acto de aprender".

¿Qué es aprendizaje? (GIL MALCA, 1990)

"Es el proceso a través del cual el ser humano adquieren o modifica de una manera más o menos permanente un determinado comportamiento, interactuando con el medio ambiente o reaccionando ante una situación dada"

(BODERO, Estrategía Metodológica , 1980) De acuerdo a la ciencia psicológica, en los últimos años se conceptúa de la siguiente forma:

"El aprendizaje es un cambio observable de conducta relativamente estable producido por la experiencia, por la acción docente"

En cambio, (Walabonso R. A., 1980) nos indica

"El aprendizaje es la acción voluntaria y reflexiva del sujeto para adentrarse o apoderarse de algunas experiencias y adquirir una nueva forma de conducta o modificar una forma de conducta anterior"

Por su parte (MIRANDA ZAMBRANO, 1994), manifiesta.

"Es un proceso u operación que se deriva de cambios más o menos permanentes de la conducta, originados en la práctica"

Por consiguiente, comprendemos que el aprendizaje, es el conjunto de conocimientos adquiridos a través de la experiencia impartido por el profesor en forma seleccionada, organizada, planificada sistemáticamente en la acción educativa.

El proceso de aprendizaje es el conjunto de actividades realizadas por el alumno, sobre la base de sus capacidades.

### **2.3.3.2. OBJETIVOS DE APRENDIZAJE**

Es otro de los componentes más importante de sistema educativo, que consiste en la formulación de conductas a lograr por los estudiantes como resultado del proceso enseñanza-aprendizaje.

(Guillermo, 1990)

Es conveniente la distinción entre los objetivos de aprendizaje y objetivos de enseñanza pues los primeros describen lo que debe lograr el estudiante, mientras que los segundos describen lo que desea lograr el profesor. En realidad, los verdaderos objetivos son los objetivos de aprendizaje. Según Guillermo Gil Malca "Se puede definir el objetivo de aprendizaje como una proposición que está referida a una conducta deseable que el alumno deberá adquirir o practicarla como resultado de una secuencia de instrucción dada.

La conducta del objetivo puede estar referida al proceso de adquisición de conocimientos, al desarrollo de habilidades y destrezas o a la formación de actitudes. Por lo expuesto, podemos concluir diciendo que los objetivos de aprendizaje son enunciados que describen en forma anticipada, el aprendizaje que ha de lograr el alumno a través de un conjunto de experiencias, en un tiempo determinado, esta nos indica que los alumnos al finalizar una unidad de aprendizaje deben ser capaces de reconocer los aspectos avanzados y realizados en una asignatura, como por ej. Dibujar un mapa físico político del Perú, señalando las regiones naturales del Perú. Los alumnos de 2do. Grado. Estarán en condiciones de: describir y valorar el paisaje natural y el paisaje cultural de su localidad.

### **2.3.3.3. FACTORES DE APRENDIZAJE**

Considerar los factores del aprendizaje dentro del proceso educativo, es de una importancia, pues debido a ello, que, permite y facilita el docente despertar el interés del alumno durante el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje; en caso de no observar y obtener resultados satisfactorios del aprendizaje, el docente se verá en la necesidad de recurrir a la motivación variada y permanente de acuerdo al desarrollo y entusiasmo del alumno. Así mismo, la selección y aplicación de los medios de materiales adecuados al proceso educativo optimizará la enseñanza-aprendizaje viéndose así la

satisfacción de los resultados obtenidos mediante el logro del aprendizaje de los alumnos.

Los factores que favorecen el aprendizaje permiten:

1. persistir y mantener el interés del alumno al comienzo, durante a al término de la clase.
2. Utilizar los medios auxiliares adecuados a las necesidades de los alumnos y el docente.
3. Estimula para la mejor realización del aprendizaje, según el criterio optado por el docente.

#### **2.3.3.4. PRINCIPIOS DEL APRENDIZAJE.**

Dentro del proceso educativo es necesario considerar algunos de los principios del aprendizaje, puesto que mediante ellos se obtiene resultado de aprendizaje en los alumnos, donde el alumno juega un rol importante como sujeto activo, lo cual tiene que responder a las enseñanzas que les son impartidas, así mismo que se les facilite en las sesiones de clase, todo con el objeto de que el alumno aprenda.

Existen autores, que definen a los principios del aprendizaje, desde diferentes puntos de vista, por la cual llegamos a la siguiente conclusión.

Para lograr que el alumno aprenda es necesario seleccionar contenidos de acuerdo a sus capacidades e intereses de los alumnos, pero, con referirnos a la selección de contenidos no solo se requiere adquirir aprendizaje en el campo cognoscitivo, sino también es necesario y fundamental adquirir aprendizaje en el aspecto moral psicológico cultural, es decir, propiamente que contribuyan al desarrollo y formación de la personalidad del alumno, para ello es importante contar con los medios y materiales educativos, de tal modo optimizar el aprendizaje. Las actividades que se realiza durante el proceso educativo están directamente relacionados con el aprendizaje del alumno, que es uno de los objetivos de la educación, pues para ello, el docente debe de contar con una metodología adecuada, variada, motivadora que satisfaga las necesidades, motivaciones e intereses del alumno, porque no todos los alumnos están en las mismas capacidades de poder asimilar los conocimientos intelectuales, puesto que a través de ello, se adquiere mayor información sobre las capacidades en las que se encuentra el alumno, así poder hacer el reforzamiento

pertinente de la enseñanza para que el alumno aprenda,. Los docentes deben ser capaces de valorar la capacidad de los alumnos, para recordar las relaciones implicadas en los conceptos y para decidir en la complejidad los mismos, que estos deben de aprender. Todo esto está vinculado a la evaluación educativa, ya que es uno de los aspectos más importantes en el proceso educativo.

### **2.3.3.5. EL EDUCANDO**

En el proceso de enseñanza-aprendizaje, el educando también es uno de los componentes más importantes de todo el sistema educativo, considerándose como el sujeto de la educación escolar y de igual forma se le suele identificar con el término de discípulo que pertenece a una escuela determinada o al que sigue la doctrina del maestro para la adquisición de conocimientos nuevos. Así mismo, existe la denominación de escolar y finalmente se halla la expresión de estudiante, para los alumnos más avanzados.

El alumno, es considerado como una individualidad con caracteres propios que es necesario estudiar, pero el alumno forma parte de una colectividad de la clase o de la escuela con fenómenos propios.

No podemos concebir que el educando es simplemente un objeto para el educador, susceptible de ser tratado técnicamente con el auxilio de nuevas invenciones de la pedagogía actual, sino considerar como un sujeto dotado de inteligencia capacidad y que se encuentra en constante desarrollo y de perfeccionamiento y que se encuentra en constante desarrollo y de perfeccionamiento y que está inmerso a la vida para ser cambiado de una manera consciente y objetivo, siempre considerando como un sujeto que sabe pensar en forma activa.

La formación del educando es tránsito continuo del ser al debe ser, como manifiesta Herbert: "El paso de la educabilidad a la educación de indeterminada a la firmeza" Esta concepción nos hace entender que el alumno es el sujeto que se encuentra en constante formación y perfeccionamiento para llegar a una preparación integral y firmeza.

En consecuencia, el alumno es el sujeto que se encuentra en el proceso de enseñanza-aprendizaje y a su vez conforma un discípulo dentro de la escuela determinada, con carácter individual, personal y con conocimientos intelectuales,

afectivas y habilidades para adquirir conocimientos y comportamientos a través de la enseñanza de su maestro, quien imparte una actividad seleccionada, planificada y organizada para el desarrollo de la personalidad, por esta razón se considera que el alumno está en relación constante e inseparable con el docente, es decir docente-alumno o viceversa formando una sociedad constante entre ellos y a su vez con un proceso de comunicación, por ello el alumno mediante una serie de actividades realizadas por el profesor adquiere diferentes conocimientos en bien de él mismo.

#### 2.3.4 EL BALONMANO.

(REGESA, 2003)El balonmano, es un deporte que reúne un alto valor educativo, esto se nota desde las diferentes representaciones que en ella se puede observar: En el nivel Cognitivo, se proyectan consecutivamente situaciones que estimulan en el joven estudiante la elección entre los varios elementos técnicos y los diversos procedimientos tácticos para dar la mejor solución a una situación de juego determinada, en cuanto al valor psicológico y social, se tiene que tener presente que en el balonmano, la cooperación y compañerismo están permanentemente presentes, ya que además del respeto y nobleza que se debe mostrar con el adversario; a nivel del desarrollo motriz, el balonmano contiene y desenvuelve la mayor parte de las habilidades física deportivas.

##### 2.3.4.1. CONCEPTO DEL BALONMANO.

Por lo general, los diversos autores que hablan o exponen sobre este deporte lo asocian con la juventud, por ser su práctica sencilla y de un vivo despliegue. Es incuestionablemente el deporte que representa al hombre, porque está dispuesto a su carácter de lucha enérgica y correcta. Es el deporte que permite a las muchachas, que lo practican manifestar su elegancia y su habilidad.

Por lo expresado, el Balonmano es un deporte que está al alcance de todos, que reúne las mejores condiciones para ser considerado por sí mismo un método de Educación Física y que por todo ello, va ganando cada día nuevos adeptos y llegará a convertirse en un futuro próximo en uno de los deportes favoritos de nuestras juventudes.

A primera vista, las diferencias entre el balonmano a once y el balonmano en sala a

siete jugadores pueden parecer mínimas. En realidad, no es así. Mientras que el juego a once recuerda el fútbol, el juego a siete se parece más al baloncesto. El juego a once, en el que se lanza sobre una gran superficie, es sobre todo atlético; su réplica a siete, continuamente esmaltada de arrancadas pone más que nada, los nervios a pura prueba y exige sobre todo destreza y pegada (se puede comparar al golpe de la mano al fulgurante directo del boxeador).

El juego a siete es mucho más movido y rápido a la vez proporciona un espectáculo más atractivo. Siendo la velocidad la virtud fundamental entre todas las demás cualidades exigidas de los jugadores. Al mismo tiempo exige una precisión extraordinaria en el manejo y entrega del balón. Pero juntamente con la preparación adecuada, formación.

#### **2.3.4.2. HISTORIA DEL BALONMANO.**

(REGESA, Enciclopedia, 2003) Haciendo una ligera indagación acerca de la aparición del balonmano como deporte, se puede argüir sin temor a equivocación que es un deporte joven.

Esto se plantea sin duda, desde las más primitivas civilizaciones los hombres han usado sus manos para lanzar y atrapar objetos que les ayudaban a sobrevivir, y después inventaron juegos de lanzar y atrapar.

En la actualidad todos los historiadores del deporte están de acuerdo en que el Balonmano como hoy lo conocemos es un deporte muy joven, que se desarrolló a partir de juegos similares que se practicaban al comienzo del siglo XX. La mayoría de los historiadores atribuyen a Alemania como cuna del Balonmano.

Balonmano de Interior y al aire libre gozaron de la misma popularidad hasta finales de 1960. En 1965 el Comité Olímpico aprobó la modalidad de Interior para que se practicara en los Juegos Olímpicos y con el nombre de "Balonmano", el cual ahora se refiere exclusivamente al Balonmano a 7. Su primera aparición en Juegos Olímpicos en la categoría masculina fue en 1972 en Múnich, y la categoría femenina debutó en Montreal en 1976.

El Balonmano tuvo su primera aparición en Juegos Panamericanos en 1987.

No hay que olvidar que en 1928 se fundó la Federación Internacional Amateur de Balonmano por 11 países. Y que este organismo el 11 de julio de 1946 se convirtió en la actual Federación Internacional de Balonmano (IHF), que rige los destinos de

este deporte.

Así mismo con relación a la historia del balonmano, se tiene de la editorial: <https://conceptodefinicion.de/balonmano> quien contribuye a este enriquecimiento:

La palabra balonmano también conocida como hándbol, es originaria de Alemania. Es un deporte moderno y el más joven dentro los que se juegan con balón. Consiste en un deporte de campo en el que se enfrentan dos equipos constituidos por siete jugadores, seis de ellos de campo y un portero, cuyo objetivo principal es colocar la pelota en la portería del equipo contrario para marcar la mayor cantidad de goles.

El origen del balonmano se remonta a Grecia, donde se practicaba un deporte denominada ucrania que muy bien describió Homero en la Odisea. En 1890 un instructor de gimnasia Konrad Koch creó un juego parecido al balonmano denominado Raffaballspied. Pero, fue en plena guerra mundial que se hizo más popular gracias a unos alemanes llamados Hirschman y Schelenz, con reglas muy parecidas al balonmano de la actualidad.

Luego, en Halle en el año 1925 se desarrolló el primer juego internacional entre Alemania y Austria. En las primeras olimpiadas que se jugó esta disciplina deportiva fue la de Berlín en 1936 con once jugadores por equipo. En la actualidad el balonmano es un deporte muy popular en los países de: Francia, Polonia, España, Alemania, República Dominicana, Croacia, Venezuela, Dinamarca, Brasil, Islandia, Argentina, entre otros.

Con respecto a la cancha donde se desarrolla el balonmano, la cancha mide 40 metros de largo por 20 metros de ancho y la arquería mide 3 metros de ancho por 2 metros de largo. Cada partido tiene una duración de una hora, los cuales están dividido en dos sets de 30 minutos cada uno. Los jugadores pueden usar las manos o cualquier parte del cuerpo excepto los pies para pasar, agarrar, anotar.

#### **2.3.4.3. BREVE HISTORIA DEL BALONMANO EN EL PERU**

Este deporte tuvo una observancia desde el comienzo de su práctica y se hizo un análisis de su incorporación a las aulas escolares, y se le dio el visto bueno, ya que es un deporte que requiere de rapidez, fuerza, potencia, coordinación y sobre todo mucha creatividad, y justamente esto es de lo que adolecen nuestros niños y jóvenes. Por lo tanto, la historia del balonmano está íntegramente relacionada con las condiciones o cualidades físicas de los estudiantes, y no solamente en nuestro



país, sino que prácticamente en todo el mundo. En efecto el terreno relativamente pequeño y un equipo muy simple es indiscutible que gracias a sus posibilidades de poder de juego durante todo el año se desarrolle el balonmano. Durante estos años este deporte competitivo cambio del terreno al aire libre, a las salas cubiertas. Pero esto no quiere decir que ni siquiera hoy con un número cada vez mayor de polideportivos cubiertos existentes o en construcción el balonmano no puede jugarse en un terreno al aire libre.

El juego de balonmano sigue siendo flexible lo que demuestra otra vez por su creciente popularidad mundial. La táctica del balonmano está también muy desarrollada. El hecho de que el juego se dispuso en un terreno de 20 x 40 m. con 7 jugadores en cada equipo en el terreno, exige un plan de juego exacto mejor interés y una nueva disciplina por parte de los jugadores del equipo en general. Siendo cada jugador un elemento individual, está obligado a dar su mejor parte. Esto subraya la necesidad de un entrenamiento comprometido e individual para las exigencias físicas y las actividades colectivas a fin de llegar a una fuerza elástica asentado. La combinación del plan táctico con las capacidades técnicas del equipo y entrenador los objetivos deportivos del juego del balonmano son marcar goles en los arcos contrarios y el mayor número posible por partido. Los espectadores están ávidos de goles.

En principio, en el balonmano no hay tesón alguno posible para jugar el balón con el fin de proteger su propia defensa. Evidentemente una defensa fuerte influye en el carácter del juego, pero solo con base para su ataque vigoroso y rápido. No existe en el mundo entero ningún otro deporte en el que esté tan justificado el proverbio "la defensa es el mejor ataque". La filosofía de las reglas en el balonmano es la de no crear una auténtica posibilidad para el equipo para ejecutar su propio juego sin lesionar, al contrario. Por esta razón, la cláusula de la ley de la ventaja es muy importante en este juego, por otro lado, los árbitros más que en las demás disciplinas deben de ser conscientes de que el balonmano es un verdadero deporte de ataque. La rapidez, el estrecho contacto corporal, la característica del juego, así como la posibilidad de bloquear al adversario con el propio cuerpo, etc. Todo ocurre tan rápidamente que es necesario admitir que la tarea de los árbitros es dura y exigente. Es pues absolutamente necesario para los jugadores, para los entrenadores y dirigentes. Trabajar duro a fin de comprender la ética del deporte en general y del

balonmano en particular.

Las reglas de juego exigen comprensión y lealtad de espíritu principios éticos y conocimiento de las 19 reglas.

La historia del Balonmano en el Perú, parte desde su creación en el año de 1988, siendo su presidente el Sr. Roberto Castro Marconi, el secretario Sr. Antonio Sangio alcalde, quién además ocupa el cargo de Director Nacional de Corporación Técnica Internacional - IPD. En el año de 1988, se llevó a cabo un campeonato metropolitano, donde participaron los siguientes equipos y sus entrenadores:

CLUB ALPHA	: Entrenado por el Prof. <b>Fernando Paz de Perú</b>
CLUB FRANCO PERUANO	: Entrenado por el Prof. <b>Jorge Gastelo de Argentina.</b>
IPD	: Entrenado por el Prof. <b>Edwin Ribles de Cuba</b>
CENTRO TECNICO NAVAL	: Entrenado por el Prof. <b>Villanos de España.</b>

En el mes de marzo el Prof. Gastelo realizó un curso de balonmano, dando así a la nueva era de un deporte desconocido en el Perú

#### **2.3.4.4. EL BALONMANO EN EL CUSCO.**

(Gastelo, 1997)

En lo que se puede referir sobre el deporte del balonmano en la región del Cusco, con seguridad se puede decir que no consta una fecha específica de su inicio para su desarrollo y práctica de este deporte, en nuestra ciudad, ya que se han desarrollado pequeñas escaramuzas de partidos de balonmano, pero sin establecer debidamente el reglamento básico de este deporte. Recién el año de 1997 se inserta este deporte en los Juegos Inter escolares a Nivel nacional y es así que el Colegio Nacional de Ciencias se erigió como Campeón del departamento en este primer campeonato inter escolar. Pero cabe aclarar que el nivel de juego fue muy pobre y que no se aplicó el reglamento de este deporte con el rigor propio del mismo.

#### **2.3.4.5. LA ENSEÑANZA – APRENDIZAJE DEL BALONMANO EN SECUNDARIA.**

(REGESA, Enciclopedia, 2003)

En la actualidad, muchas instituciones educativas vienen practicando el Balonmano como deporte recreativo tanto a nivel de damas como de varones, en la fase de competencia se le está dando muy poco valor, por la sencilla razón que las instituciones educativas no cuentan con la infraestructura adecuada para la implantación y práctica oficial de este deporte, eso por una parte por otra realmente no existe materiales para jugar el Balonmano, otra es que los profesores de educación física en su gran mayoría desconocen el reglamento que rige para este deporte, de igual manera no hay conocimientos por parte de los mencionados, sobre una verdadera planificación, organización y administración de entrenamiento del balonmano. Que como todo deporte tiene una preparación física-técnica y táctica específica. Y por último que no se le está dando la importancia ni difusión que este espectacular deporte requiere.

#### **2.3.5. REGLAMENTO BASICO DEL BALONMANO**

(REGESA, Enciclopedia, 2003)

##### **EL TERRENO DE JUEGO.**

Al igual que todo deporte que es practicado pos los aficionados sin tener presente el género o edad, requieren que se ajusten a su reglamentación básica para su práctica, por lo tanto, el balonmano no es una excepción a la regla, por lo tanto, hay que respetar su reglamento, que a la letra dice:

El campo de balonmano es de forma rectangular, está limitado por dos líneas de portería de 20 metros que dan la anchura de la cancha y por dos líneas de banda de 40 metros que dan la longitud. La línea central divide el terreno de juego en dos partes iguales. Es recomendable que el terreno este rodeado por una franja de unos dos metros.

##### **- EL PISO**

Debe ser de madera, cemento o material plástico o sintético similar. No están permitidos los terrenos de tierra, hierba o material blando.

##### **- LAS LINEAS.**

Deben tener una anchura de 5 cm. excepto la de gol, que será de 8 cm., al igual que la anchura del poste.

- **LAS PORTERIAS.**

Son de dos metros de alto por tres de ancho. Los postes deben ser de sección cuadrada de 8 cm. de lado y fabricado de madera. Los postes deben estar pintados a franjas de dos colores alternativos de 20 cm. cada uno, menos las escuadras superiores que deben ser de un mismo color y de 28 cm. La portería debe medir, al menos, un metro de profundidad y estar cubierta por una red no muy tensa, estando bien fijada al suelo para evitar desplazamientos que pudieran influir en la consecución de un gol.

\* **EL MATERIAL.**

- **EL BALON**

Está formado por una cubierta de piel de un único color, con cámara interior de goma. Debe ser redondo y no estar exageradamente hinchado. No se admiten balones modificados con forma alguna después de su fabricación.

Para sénior y juveniles masculinos, el balón debe medir entre 58 - 60 cm. de circunferencia y pesar de 425 - 475 grs. Para féminas e infantiles el balón debe tener un perímetro de 54- 56 cm. pesando de 325 - 400 grs. El balón no puede ser cambiado durante el partido si no es en caso de necesidad.

\* **LOS JUGADORES.**

Un equipo está compuesto por doce jugadores de los cuales dos son porteros. Al mismo tiempo, en el terreno de juego sólo puede haber siete jugadores por equipo, cada uno con un portero, que no está habilitado para sustituir a un jugador de campo. Un jugador de campo si puede sustituir al portero pudiendo más tarde, si se diera el caso, recuperar su condición de jugador de cancha.

Para que el encuentro dé comienzo, debe haber por lo menos cinco (5) jugadores por bando. Un jugador puede entrar en juego en cualquier momento en el espacio delimitado para los cambios.

Es descalificado el jugador que deje el terreno de juego de forma antideportiva.

En la zona de cambios no se admite más que a las reservas, jugadores excluidos y cuatro (4) directivos oficiales, que sólo pueden entrar en el terreno de juego con el consentimiento de los árbitros.

- **EL CAMBIO ANTIREGLAMENTARIO.**

Se sanciona con golpe franco que se ejecutará desde el lugar donde el jugador infractor ha franqueado la línea de banda. Al producirse el cambio antirreglamentario, el cronometrador debe hacer uso de su silbato, a no ser que el equipo que posee en balón se halle en situación clara de gol. El juego se reanuda con un golpe franco a favor del equipo que recupera el balón de forma reglamentaria, desde el lugar donde estaba el balón cuando el cronometrador interrumpió el juego, o con el saque o lanzamiento que correspondía a la situación.

- **LA VESTIMENTA DE LOS JUGADORES.**

Debe ser uniforme menos la de los porteros que se equiparan de una forma diferente a la de su equipo.

Los jugadores llevan dorsales del uno al veinte, que deben medir al menos 20 cm. en la espalda y 10 cm. en el pecho. El color de las cifras debe contrastar con el de la camiseta. Se prohíbe llevar cualquier objeto que pueda suponer un peligro para los jugadores, como pulseras, relojes, gafas sin montura sólida de cinta de sujeción, etc.

\* **LOS ARBITROS O JUECES.**

El encuentro es dirigido por dos árbitros con iguales derechos y están asistidos por un anotador y un cronometrador.

Los árbitros deben vigilar el comportamiento de los jugadores desde el momento en que entran en el recinto de juego hasta que lo abandonan; comprobar la identidad de los equipos, examinar la vestimenta, comprobar el estado de terreno de juego, verificar los balones y designar el que será utilizado.

En caso de que un árbitro no pueda seguir arbitrando un encuentro, éste será dirigido por el otro colegiado.

Al iniciar el partido el árbitro citado en segundo lugar en la convocatoria oficial se sitúa como árbitro central y señala el comienzo del partido.

Cuando el balón pasa a posesión del equipo que ha efectuado el saque inicial, el árbitro que estaba como central se sitúa juez de portería, y así sucesivamente.

El árbitro central. Es el encargado de señalar mediante un toque de silbato: el juego pasivo, la ejecución de un saque de centro, de un lanzamiento de 7 metros y de todos los lanzamientos de acuerdo con el reglamento.

Por su parte el árbitro de portería debe señalar si un gol es válido o no y la violación del área de portería.

Cuando los árbitros señalan dos faltas al mismo tiempo, prevalecerá la más grave. Si los árbitros señalan simultáneamente, una falta a cada uno de los equipos prevalecerá la decisión del árbitro central.

Los árbitros son los encargados de llevar la cuenta de goles, las amonestaciones, las exclusiones, las descalificaciones y las expulsiones.

Los árbitros están habilitados para interrumpir o suspender el partido si las circunstancias así lo aconsejan, aunque antes de suspenderlo deben hacer lo posible para que continúe.

Sus decisiones de faltas de apreciación son inapelables, pudiendo reclamarse las faltas que contradicen una regla.

Los capitanes son los encargados de efectuar esas reclamaciones.

La vestimenta gris o negra está reservada para los árbitros.

#### \* **LOS SAQUES**

##### - **SAQUE DE CENTRO.**

Es obligatorio al principio del partido y de la segunda parte, así como cada vez que el equipo contrario marque un gol. Se efectúa desde el centro del terreno, con los jugadores en sus respectivos campos.

##### - **SAQUE DE BANDA.**

Se produce cuando el balón sale fuera del terreno por las líneas de banda. El saque lo efectúa un jugador del equipo contrario al que tocó el balón en último lugar, puede hacerse con una o las dos manos, pero siempre con un pie pisando la línea de banda, también se produce fuera de banda cuando un defensor toca el balón y éste sale del terreno por la línea de portería.

##### \* **SAQUE DE ÁRBITRO.**

Lo realiza siempre el árbitro central lanzando el balón hacia el aire, los jugadores deben encontrarse por lo menos a tres metros del lugar donde el árbitro realiza el saque, excepto un jugador por bando, estos jugadores están junto al árbitro, uno

frente al otro y son los elegidos para luchar el balón una vez éste inicia su descenso después de que el árbitro haya lanzado el balón hacia arriba.

- **EL SAQUE DEL ÁRBITRO SE PRODUCE CUANDO:**

- . El balón choca con algún objeto por encima del terreno de juego (focos, techo, etc.)
- . Si el juego se tiene que interrumpir por alguna circunstancia ajena, sin que el balón esté en posesión de alguno de los equipos.
- . Cuando un jugador de cualquier equipo comete una infracción al mismo tiempo.

- **SAQUE DE PORTERIA.**

Cuando el balón sale del terreno por línea de portería y ha sido lanzado por un atacante o repelido por el portero con intención de evitar gol, se produce saque de portería, durante el cual los jugadores del equipo contrario no pueden sobrepasar el área de 9 metros.

- . **DESPEJE DE PORTERIA.** Se considera despeje de portería cuando el portero controla el balón dentro de su área habiendo sido lanzado por un atacante. En este caso los jugadores contrarios pueden situarse donde quieran. El portero puede conseguir gol tanto en despeje de portería como en saque de portería.

\* **DURACION DEL PARTIDO.**

(REGESA, Enciclopedia, 2003)

Para equipos masculinos o femeninos, compuesto por jugadores de más de 18 años de edad, el partido tiene dos partes de 30 minutos cada uno con una pausa de 10 minutos entre ambos.

Para equipos juveniles, dos partes de 25 minutos cada uno con intervalo de 10 entre ellos. En las restantes categorías los partidos constan de dos tiempos 20 minutos cada uno con descanso de 10 minutos.

El equipo arbitral decide cuándo debe interrumpirse el partido señalándolo al cronometrador mediante la señal "time out" y tres pitidos cortos.

\* **EL AREA DE PORTERIA.**

Sólo el portero tiene derecho a encontrarse dentro del área de portería. La violación del área de portería por parte de un jugador de campo se sanciona con:

- Golpe franco, si un jugador penetra en ella con el balón.
- Golpe franco si el atacante entra en ella sin el balón para obtener una ventaja.
- Lanzamiento de 7 metros, si el defensor penetra dentro del área de portería sin balón con el fin de obtener una ventaja sobre el atacante que está en posesión de éste.

En el área de portería el balón pertenece al portero. Ningún jugador puede tocar el balón si está en contacto con el piso, pudiendo hacerlo si el balón ésta en el aire.

Cuando el defensor toca el balón con ánimo defensivo y va a parar en el área de portería o a las manos del portero, el juego no se interrumpe. Si el defensor lanza el balón hacia el área de portería de forma premeditada, la sanción es:

- Gol, si el balón entra en la portería.
- Lanzamiento de 7 metros si el portero detiene el balón o lo toca sin que se produzca gol.
- Golpe franco si el balón no va dirigido al gol o si queda sobre el área de portería o que lo toque el portero.
- Si el balón atraviesa por el área de portería sin tocar al portero y sin salir del terreno de juego, la jugada continua.

\* **GOL.**

Un gol es válido cuando el balón sobrepasa totalmente, la línea de portería en el interior de la portería del equipo contrario, sin que el lanzador o alguno de sus compañeros hayan cometido falta. Si el gol es marcado en la propia portería es válido.

El gol es válido si el árbitro o cronometrador ha detenido el juego antes de que el balón entre en portería.

Si el balón es lanzado hacia la portería y no entra por la presencia de una persona u objeto extraño al juego, el equipo arbitral puede decretar la validez del gol si está seguro de que sin ese obstáculo el balón hubiese entrado en la portería. El equipo arbitral no puede anular un gol una vez que se ha efectuado el saque de centro correspondiente.

\* **EL PORTERO.**

**AL PORTERO SE LE PERMITE:**

- En el área de portería, tocar el balón con cualquier parte del cuerpo, siempre que lo haga con ánimo defensivo.



- Abandonar el área de portería sin estar en posesión del balón y tomar parte en el juego sometiéndose entonces a las mismas reglas que rigen a los jugadores de campo.
- Dejar el área de portería en una acción defensiva, sin tener el control del balón para continuar jugando fuera del área.

#### **AL PORTERO SE LE PROHIBE:**

- Poner en peligro al contrario en cualquier acción de carácter defensivo.
- Una vez controlado el balón, lanzarlo intencionadamente detrás de la portería fuera de su marco.
- Salir del área con el balón controlado.
- Tocar el balón cuando está parado o rodando fuera del área de portería, estando el portero dentro de ella.
- Entrar con el balón dentro de su área de portería viniendo del terreno de juego.
- Tocar con el pie o con la pierna debajo de la rodilla, el balón que se encuentra en el área de portería o que se dirige hacia el campo de juego.

#### **\* COMO PUEDE JUGARSE EL BALON**

##### **SE PERMITE:**

- Lanzar, empujar, golpear, parar o sujetar el balón con ayuda de manos, brazos, tronco, cabeza, rodillas o muslos
- Tener el balón como máximo 3 segundos, se tenga en las manos o en el suelo.
- Con el balón en las manos dar tres pasos.
- Tener el balón en forma continuada con una mano, y recogerlo con una o ambas manos.
- Hacer rodar el balón por el suelo en forma continuada y recogerlo con una o dos manos.
- Pasarse el balón de una mano a otra sin perder el contacto con él.
- Jugar el balón estando de rodillas, sentado o tumbado en el suelo.

##### **SE PROHIBE:**

- Tocar el balón varias veces seguidas, sin que este haya tocado previamente el suelo, la portería u otro jugador.
- Tocar el balón con los pies o con la pierna por debajo de las rodillas.
- Lanzarse sobre el balón intencionadamente, por encima de las líneas de banda o la línea de portería propia, yendo el balón fuera de la portería.
- Lanzarse sobre el balón mientras está rodando o parado sobre el suelo.

- Incurrir en juego pasivo. El equipo atacante no muestra intención de lanzar a portería con el fin de retener el balón el mayor tiempo posible.

\* **EL GOLPE FRANCO.**

Se saca desde el lugar exacto donde se ha producido la infracción. Si ésta se produce en el área de 9 metros, la falta se saca al borde de la línea de puntos y perpendicularmente a donde se cometió. Los jugadores contrarios deben situarse como mínimo a tres metros del que ejecuta el lanzamiento mientras que los jugadores del equipo que ejecutan la falta no podrán encontrarse dentro del área de 9 metros mientras se ejecuta la misma.

Se ordena golpe franco en las siguientes circunstancias:

- Cambio antirreglamentario.
- Falta de portero
- Falta de los jugadores de campo en el área de portería.
- Juego pasivo.
- Conducta antirreglamentaria con el contrario.
- Saque de centro incorrecto.
- Saque de banda o portería antirreglamentaria.
- Comportamiento antirreglamentario.

### **2.3.6. LA ENSEÑANZA - APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS DEL BALONMANO.**

(REGESA, Enciclopedia, 2003)

Cuando nos referimos al trabajo práctico del deporte del balonmano, se presenta a todo profesor, técnico o entrenador, la necesidad de desarrollar teóricamente su estrategia o planteamiento táctico de los partidos a desplegar, para después explicárselos a sus jugadores, estos planteamientos para que puedan dar los resultados esperados son necesarios a su vez que los jugadores tengan el dominio y las destrezas bien pulidas, por ello es necesario que los niños y jóvenes desde un comienzo conozcan y dominen los fundamentos del balonmano.

Dentro de los fundamentos de este deporte lo más importante es saber y practicar a conciencia todos sus fundamentos, cuando a estos fundamentos nos referimos, tenemos que tener presente que existen los de ataque y defensa, es así que se debe tener conocimiento y dominio de la recepción, pase, lanzamiento, marcación, etc. los cuales se

pasan a desarrollar para su mejor comprensión y aplicación del balonmano en nuestro medio.

#### **2.3.6.1. EL MANEJO DEL BALÓN**

Es un fundamento técnico primordial. Un jugador no podrá desarrollar una acción técnica correcta, con el balón en su poder, si al tomar contacto con el mismo no consigue dos objetivos: seguridad de posesión y predisposición a la acción posterior de forma continuada.

En lo referente al manejo del balón se tendrán en cuenta los siguientes principios básicos.

#### **2.3.6.2. PUNTOS DE CONTACTO**

La parte más importante de los puntos de contacto de las manos con el balón lo constituyen las yemas de los dedos, pues poseen un mayor índice de sensibilidad.

El que las yemas de los dedos contacten con el balón da una sensación de seguridad al jugador, que es imprescindible para poder resolver con éxito acometidas posteriores.

#### **2.3.6.3. POSICIÓN DE LAS MANOS**

No es aconsejable determinar de una manera definitiva cuál debe ser la posición de las manos, puesto que en ella intervienen, de forma muy directa, la constitución física del jugador y particularmente la dimensión de las manos.

Es recomendable que las manos estén en una posición ligeramente cóncava y con los dedos abiertos. De esta forma el jugador consigue una mayor adaptación del balón y seguridad de posición.

#### **2.3.6.4. SUJECCIÓN**

El balonmano precisa muy a menudo, el empleo de una sola mano para su control.

Por ello es más importante sujetarlo con una firme base de sustentación:

- Los puntos de contacto deben abarcar la mayor superficie posible del balón de una forma cómoda, sin rigidez.
- Las yemas de los dedos deben presionar ligeramente el balón. Los dedos que con mayor fuerza deben ejecutar esta acción son el pulgar y el meñique.
- El balón debe descansar sobre la cara palmar media de la mano. Para una acción posterior, es necesario que el jugador sujete instintivamente el balón sin la necesidad de mirarlo.

Resumiendo todo lo expuesto podemos afirmar que el manejo del balón lo constituyen los movimientos que, con su brazo bueno, debe realizar el jugador desde el momento en que tiene control del mismo hasta que se desprende de él, al efectuar un tipo cualquiera de lanzamiento.

El manejo del balón es algo que el jugador no posee por naturaleza.

Un joven puede ser más hábil que otro con un balón entre las manos, pero de ahí a realizar de una forma correcta los movimientos requeridos para un adecuado manejo del balón hay un trecho.

El jugador de balonmano debe ser instruido desde la infancia, mediante una serie de ejercicios, acostumbrarse al tacto del balón, su peso, sus dimensiones, su textura, etc.

### **2.3.6.5. LA RECEPCIÓN DEL BALÓN**

El desarrollo de una acción técnica o de un procedimiento táctico está condicionado por cómo se ha recibido el balón. Si la recepción no es correcta, la acción no se podrá llevar a cabo con éxito.

Como sucede con otros principios técnicos, una buena recepción del balón obedece a una serie de principios fundamentales.

- Sea cual sea la posición del cuerpo, el jugador debe ofrecer las mejores posibilidades de recepción del balón, y de esta forma asegurar la posesión y posterior control.
- Los receptores en potencia no deben mirar, en lo posible, el jugador en posesión del balón. Lo más relevante es que la atención esté repartida entre los elementos más importantes del juego. Para ampliar el campo visual, es aconsejable que el contacto visual con el balón se pierda momentos antes de hacerse con el control de éste.
- Con adversarios cercanos, el receptor debe defender la posesión del balón con su cuerpo, haciendo uno o dos pases en dirección al pasador

#### **2.3.6.5.1. RECEPCIÓN FRONTAL ALTA**

Los brazos se elevan, extendidos por encima de la cabeza, de forma que el balón se halle en el campo visual del receptor. Acompañando el balón en su trayectoria, los brazos continúan elevándose hasta alcanzar la vertical.

Los dedos de las manos se orientan hacia arriba y el balón se recoge en el centro del recorrido comprendido entre los movimientos de extensión y flexión de los brazos.

#### **2.3.6.5.2. RECEPCIÓN FRONTAL BAJA**

Se efectúa de la misma manera que la anterior, variando la situación de los brazos y la posición de las manos. Estos movimientos, necesarios en los dos tipos de recepciones anteriores, son aplicables para recogidas diagonales, laterales y por detrás. En estas recepciones, el jugador debe efectuar un movimiento de torsión de tronco para no modificar el desplazamiento y la velocidad de la carrera frontal.

El movimiento de extensión-flexión de los brazos, que se realiza en cada tipo de recepción, tiene como objetivos:

- Aminorar la fuerza del pase.
- Corregir la dirección del balón cuando ésta no es la apropiada

#### **2.3.6.5.3. NORMAS GENERALES SOBRE LA RECEPCIÓN**

(REGESA, Enciclopedia, 2003)

- Las manos deben encontrarse extendidas, en una posición cómoda y ligeramente cóncavas.
- Cuando el contrario se encuentra cercano a nuestro brazo ejecutor, ha de adoptarse la posición más eficaz para controlar el balón, lo que condicionará el éxito de las acciones desarrolladas posteriormente.
- La pierna contraria del brazo ejecutor debe estar algo adelantada para favorecer acciones posteriores.
- En recepciones estáticas laterales precedentes del lado opuesto al del brazo ejecutor, la pierna adelantada debe ser la correspondiente al brazo ejecutor, en contraposición a lo expuesto con anterioridad.
- Cuando el balón se tiene que recibir cerca del suelo, se deben inclinar el tronco y los brazos, pues al flexionar las piernas supone un obstáculo para acciones posteriores.
- La orientación del jugador nunca debe estar supeditada a la trayectoria del pase.

#### **2.3.6.6. DRIBLING.**

Dribling es cuando la pelota, en el lugar o en movimiento se impulsa en forma continua con una mano contra el suelo sin retenerla ni un momento. Se puede cambiar de mano según la regla, el "dribling" termina cuando se retiene la pelota con una o ambas

manos, o se la lleva sobre la palma. En posición a ello conocemos el pique cuando la pelota, después de haber rebotado se retiene.

Para driblear los dedos permanecen en lo posible relajados, para que toda la mano conserve la sensibilidad de impulsar la pelota hacia el suelo. Debe evitarse conducir la pelota, ya que infringe las reglas de juego.

Durante la ejercitación debemos observar que:

1. La pelota no se agarre.
2. La pelota no se golpee.
3. La pelota no se lleve con la palma a un costado.
4. La pelota se haga rebotar siempre a un costado del cuerpo.
5. La pelota se haga rebotar cada vez más oblicuamente en sentido de la carrera cuanto más rápido se corra, para no adelantarse a ella.
6. La palma debe "succionar" la pelota.
7. El "dribling" en las más diversas condiciones, y con las más variadas tareas, e  
el mejor medio para adquirir sensibilidad con la pelota.

El dribleador cubre su balón por encima facilitando así el impulso que va a darle contra el suelo. El brazo está flexionado. La mano por encima impulsa el balón mientras que la otra mano cubre el balón protegiendo y separándolo lateralmente.

El cuerpo se adelanta al balón mientras que éste rebota en el suelo y es recuperado en el dribling, el driblador no debe mirar el balón para poder enfocarse en el juego y en la posición de sus compañeros y adversarios.

### **2.3.6.7. EL BOTE**

El bote es un recurso técnico que se utiliza, básicamente en una de éstas circunstancias:

- Progreso en espacio libre de marcaje, habiendo comprobado previamente, que la distancia a recorrer es superior a tres pasos.
- Progreso dentro de una distancia superior a tres pasos, con un oponente muy próximo sobre el que se ha logrado obtener una situación ventajosa.
- No caer en la retención del balón ante la imposibilidad de progresar o de realizar un lanzamiento en garantías.
- Necesidad de alejarse de un jugador adversario, cuando se tiene agotado el primer ciclo de los tres pasos.

- Necesidad de serenar el juego individual o colectivo cuando éste es demasiado rápido y alborotado.

El jugador que bota el balón no debe tener puesta la mirada en él, porque si lo hace no puede percibir la situación de sus compañeros, y no sabrá apreciar qué es lo más conveniente que debe realizar en cada caso.

Por otra parte, cuando nos vemos obligados a utilizar el bote y existe un jugador contrario bastante cerca, debemos proteger el balón en nuestro cuerpo situándonos entre el esférico y nuestro adversario o botando con la mano más alejada del contrario.

Podemos distinguir entre botes altos y bajos. Entre los altos, se encuentran los botes verticales y los oblicuos. Los verticales son empleados para evitar la retención de balón con hombres a distancia y para serenar ánimos.

El bote oblicuo se utiliza cuando lo que nos interesa es una progresión rápida, sin importar que el adversario esté cerca o no.

El bote bajo se emplea cuando la progresión se realiza en zonas de aglomeración defensiva estando los adversarios muy próximos, y también para evitar la retención en situaciones en las que el contrario necesita, desesperadamente, hacerse con el poder del esférico.

#### 2.3.6.8. PASES.

El pase es un elemento trascendental del juego ofensivo. A través de él, el trabajo individual empieza a adquirir carácter.

Los pases deben ser:

- **En Protección**, es decir, que el receptor debe encontrarse en dribling entre el balón y su marcador
- **Con Precisión**, muchas combinaciones inteligentemente iniciadas se pierden a causa de esta falta de seguridad en el golpe de vista o el manejo del balón
- **Al punto donde debe encontrarse el compañero, no al punto donde se encuentra**, para sorprender al marcador y permitir una progresión útil
- **En función de la posición del que marca**, y sobre todo en sus posibilidades de desplazamiento eventual (se aproxima a la protección) es muy importante
- **De una manera útil**, para permitir un avance y no para desembarazarse de un balón endosando a un compañero la responsabilidad de jugarlo.

- **En general, pues, el pase debe ir precedido:** De una rápida ojeada de horizonte (mirada al juego) de un destello de reflexión para efectuar la discriminación entre las soluciones posibles y elegir la mejor y terminar con una realización perfecta.

#### **2.3.6.8.1. CONDICIÓN DEL PASE**

Trataremos, ahora, el tema del pase del balón entre jugadores. Los jugadores pueden estar estáticos o en desplazamiento. El pase debe ofrecer unas garantías, de manera que los adversarios no puedan cortar su trayectoria. Alcanzar un auténtico dominio de pase es tarea complicada. Se requiere un trabajo continuado y metódico, sobre el cual el jugador debe poner verdadero empeño. A la hora de tratar el pase, como ocurre con el resto de conceptos básicos, nos encontramos con una serie de:

1. El pase debe efectuarse en dirección al jugador situado en condiciones más favorables, para que la acción siguiente adquiriera el mayor grado de efectividad posible.
2. Se debe poseer el dominio del mayor número de pases que hay a realizar.
3. En la medida de lo posible, cuando se ejecuta el pase, no debe mirarse al receptor.
4. El pase debe realizarse con fuerza, la fuerza debe considerarse en función a la distancia existente entre el pasador y el receptor.
5. El pase debe realizarse con precisión. El receptor debe hacerse con el balón pasado en el punto más idóneo. Un pase mal dirigido obliga a modificar posiciones ya adaptadas, debiendo posponer la acción y proteger el balón situándose al pasador entre él y el adversario.
6. Si el oponente está cerrado, el balón se debe proteger situándose el pasador entre él y el adversario.

#### **\* PRINCIPIOS FUNDAMENTALES:**

##### **El pase está condicionado por diversos factores.**

1. **La altura de la recepción:** Para que el pase posterior se pueda efectuar sin cambiar de posición, de forma continuada e inmediata.
2. **La situación del oponente del pasador:** Ya que la proximidad del adversario puede ayudar a modificar el gesto y, como consecuencia, el tipo de pase previsto.



3. **El tipo de lanzamiento a portería del receptor:** Dependiendo de cuál sea el tipo de lanzamiento a efectuar por el receptor, el pase estará dirigido a un lugar u otro.
4. **Proximidad del oponente respecto al receptor:** El pase debe ir dirigido directamente hacia el brazo ejecutor. Será el atacante el que se desplace para coger el balón.

#### **2.3.6.8.2. TIPOS DE PASES:**

##### **A. PASE CLASICO DE FRENTE**

El brazo se coloca en posición horizontal, y el antebrazo, semiflexionado, se orienta verticalmente hacia arriba. El tronco se inclina ligeramente hacia el lado del brazo ejecutor.

Mediante una ligera proyección del brazo ejecutor hacia atrás, Este queda armado. El tronco se distorsiona a la vez que se efectúa el lanzamiento.

##### **B. PASE CLASICO LATERAL**

Es similar al anterior, con la particularidad de que la torsión del tronco hacia el brazo ejecutor es más pronunciada. No se efectúa la distorsión del tronco.

##### **C. PASE DE CADERA**

El antebrazo se sitúa levemente inclinado sobre el brazo. El borde radial se orienta hacia arriba. La cara palmar de la mano que lleva el balón se coloca frontalmente a la dirección del pase, y los dedos se orientan lateralmente.

El tronco se tuerce ligeramente hacia el lado del brazo ejecutor. Junto con esa leve torsión se realiza un pequeño movimiento de retroceso, quedando armado el brazo. Seguidamente, el tronco se distorsiona y el brazo se proyecta en la dirección del pase.

##### **D. PASE EN SALTO**

Lo que nos interesa cuando realizamos este tipo de pase es ganar longitud, por lo que la pierna contraria al brazo ejecutor da un impulso hacia delante, flexionándose posteriormente, y quedando la otra pierna estirada hacia atrás.

El movimiento del brazo es el mismo que en el pase de suspensión.

#### **E. PASE EN SUSPENSION**

Coincidiendo con el impulso del salto, se elevan el cuerpo y el brazo que controla el balón en dirección vertical, alcanzando la máxima extensión mediante un movimiento circundante.

En el momento del impulso, la pierna del lado del brazo ejecutor debe realizar, igualmente, un fuerte impulso acompañado de flexión con el fin de obtener más rápidamente la suspensión y ganar altura.

El brazo ejecutor queda armado mediante un pequeño movimiento hacia atrás. A continuación, se proyecta en dirección del pase. La ejecución del lanzamiento coincide con la distorsión del tronco.

#### **F. PASE EN PRONACION**

El balón se adapta a las dos manos y a la altura aproximada del abdomen. Los antebrazos se inclinan ligeramente sobre los brazos.

El tronco se inclina levemente hacia adelante.

Cuando la mano contraria del brazo ejecutor pierde contacto con el balón, el brazo contrario se arma mediante un ligero movimiento de retroceso. Seguidamente, el brazo ejecutor se extiende en la dirección del pase, a la vez que se realiza un movimiento de pronación.

#### **G. PASE EN BANDEJA**

Se realiza una torsión de tronco hacia el lado del brazo ejecutor, que se extiende hacia atrás, con la cara palmar que domina el balón orientado hacia arriba.

A través de un movimiento descendente, el brazo se arma. La mano que controla el balón se abre, quedando aquél sin sujeción sobre la palma de la mano a modo de bandeja. El brazo ejecutor se desplaza levemente hacia arriba, quitando inmediatamente la mano. Este pase se utiliza mucho en acciones de cruce.

Estos son los tipos más frecuentes de pase. Pero, además de éstos, existen otros que dependen de las circunstancias en que se realiza la jugada. Estos pases los denominaremos pases especiales.

#### **2.3.6.8.3. CLASES DE PASES**

- A. Pase Largo.** - Corresponde en general al pase estando parado, se hará tras un saque de puerta que pasa a un defensa o a un medio, éste debe abrir mediante un pase largo al extremo. En un embotellamiento del juego en el centro del terreno, delante de la propia portería o de la portería contraria.

En el primer caso será un despeje, en el segundo, la posibilidad de un cambio de ala. En un sprint de un delantero, un pase por encima de la defensa adversaria será preciso utilizar al máximo los grandes desplazamientos de juego que harán ganar un tiempo precioso y podrán poner en dificultad con la sorpresa la defensa adversaria, por tanto, éstos pases deberán ser potentes (por ser largos y rápidos) en trayectoria directa, lo más tendido posible a fin de que el marcador no pueda llegar antes al balón.

- B. Pase Corto.** - Corresponde en general al pase en movimiento. En descenso principalmente, donde el balón debe circular a una cadencia rápida y bajo ángulos diferentes a fin de engañar al adversario.

### **2.3.6.9. EL LANZAMIENTO O DISPARO.**

El Lanzamiento empleado por los balonmanistas de los países nórdicos y de la Europa Central parece tener una considerable potencia y llega de lejos. Hemos visto goles marcados desde 30 metros y a veces más. La potencia de esta técnica no proviene de una superioridad física, sino más bien de una manera mecánica diferente de realizar el tiro.

El Lanzamiento se produce por un tirón violento del hombro. Rotación potente del cuerpo en torno de este punto de apoyo y la flexión del brazo que se extiende, es terminada por un latigazo de los dedos. Cuantos lanzadores o debutantes que poseen una fuerza considerable no disparan potentemente, muy a menudo por la sola razón de que su mano, mal colocada o no flexionada.

#### **2.3.6.9.1. TIPOS DE LANZAMIENTOS**

(REGESA, Enciclopedia, 2003)

##### **a. LANZAMIENTO A PORTERIA**

El lanzamiento a portería es, quizá, la esencia del balonmano, por lo que su aspecto técnico debe ser uno de los más cuidados por parte del jugador.

El lanzamiento a puerta debe efectuarse cuando se han conseguido trayectorias libres de marcaje, excepto en casos extremos en los que, por falta de tiempo, es necesario hacer un lanzamiento a puerta en precarias condiciones.

El lanzamiento a puerta se puede realizar, aun existiendo un marcaje por parte del defensor, si el atacante, modificando la situación primaria del brazo ejecutor, puede encontrar un espacio para lanzar con garantías.

El lanzamiento debe realizarse en el menor espacio de tiempo posible, pues de lo contrario no se consigue efectividad alguna.

Hay que lanzar siempre ahí donde el portero encuentra más dificultades para detener el balón. Sobre la altura del lanzamiento a portería hay que considerar:

- La constitución física del portero: según sea el portero, el atacante podrá deducir por dónde encontrará mayores dificultades para obtener un buen lanzamiento. Por ejemplo, si el portero es alto lanzaremos el balón bajo, y viceversa.
- La posición del portero: por ejemplo, cuando el portero ofrece una flexión de piernas muy exagerada, es recomendable que los lanzamientos vayan hacia las zonas superiores.

Si el portero tiene el tronco muy erguido, la trayectoria del tiro debe ser intermedia, al igual que cuando los brazos están a la altura de los hombros y los antebrazos orientados ligeramente hacia arriba.

Hay que lanzar bajo cuando el portero pierde contacto con el suelo, o cuando le resulta difícil acompañar las manos junto a las piernas, en los lanzamientos bajos. En este último caso es aconsejable que el tiro bote antes de llegar a la portería.

La dirección del lanzamiento a portería está en relación de un mayor ángulo de tiro, siempre que el lanzamiento se efectúe desde las zonas no centrales. El ángulo de tiro está constituido por la situación del portero y la del poste más alejado.

#### **b. LANZAMIENTOS EN APOYO NORMAL DE FRENTE**

Los movimientos son los mismos que se realizan en pase clásico frontal. El armado del brazo es más acusado y la distorsión del tronco debe ser explosiva, siguiendo el movimiento hasta la salida del balón de la mano.

#### **c. LANZAMIENTO DE CADERA Y POR BAJO**

Es un tiro de apoyo a la altura de la cadera o por debajo de la misma. Con el apoyo del pie izquierdo, el brazo modifica su trayectoria normal, lanzando por el lado o por debajo de la cadera propia.

El gesto final del lanzamiento debe ejecutarse a través de un giro de muñeca, que marcará la trayectoria del balón.

**d. LANZAMIENTOS EN SALTO SIN CAIDA, FRONTAL HACIA ADELANTE**

El jugador sitúa una pierna más adelante que la otra. Con el impulso dado por esta pierna, se efectúa una torsión del tronco hacia el lado de la ejecución del lanzamiento, quedando el brazo armado en la forma habitual. Con la consabida distorsión del tronco se consigue la potencia que requiere el lanzamiento. Este lanzamiento cambia cuando se realiza desde el extremo, ampliando entonces el ángulo de tiro. En estos casos, el jugador, suponiendo que es diestro en el extremo izquierdo y zurdo en el extremo derecho, realiza una inclinación lateral del tronco, hacia el lado del brazo ejecutor, adoptando además una trayectoria hacia la línea de siete metros con el fin de obtener el mayor ángulo de tiro posible.

\* **CON CAIDA**

Es típico de los extremos. Tras impulsarse hacia la línea de seis metros, se coloca el cuerpo en horizontal, con el tórax de cara al marco. La caída puede ser de pecho, o rodando sobre el hombro del brazo con el que se ha efectuado el lanzamiento.

\* **EN SUSPENSION**

Los movimientos son los mismos que los indicados para el pase en suspensión. Claro está que, al tratarse de un lanzamiento, se debe imprimir una mayor potencia a todos los movimientos, sobre todo en el último apoyo.

**e. LANZAMIENTOS EN CAIDA**

\* **EN CAIDA SIN SALTO**

Es el lanzamiento típico de los pivotes.

Con el apoyo de uno de los pies, se flexionan las piernas controlando el balón. El jugador, a la vez que realiza un movimiento de extensión del cuerpo y los brazos, se deja caer, armando durante la caída el brazo ejecutor mediante una leve proyección hacia atrás de dicho brazo.

### **2.3.6.10. LA DEFENSA**

#### **\* ASPECTOS GENERALES Y PRINCIPIOS BASICOS**

Para tener una idea de lo que significa la defensa propiamente dicha hay que tener en cuenta que, cuando un jugador no ataca, es que está defendiendo; es decir, que cuando se produce la pérdida de la pelota, todos los jugadores pasan a una situación defensiva. Es necesario que en las acciones defensivas tomen parte todos los jugadores del equipo, especialmente cuando la pelota está en poder del adversario. Nunca debe permitirse que un adversario avance hasta la portería sin que exista al menos un defensor que lo obstaculice. Así, la misión principal de la defensa es dificultar el tiro a puerta del atacante, y en segundo plano la recuperación de la pelota. Como norma general se considera que es fundamental conseguir una superioridad numérica de defensores en la zona en la que se encuentra la pelota. Esto se consigue mediante la cooperación entre los defensores y la disciplina en el sistema táctico que se utilice. De una forma concreta, podemos citar los siguientes principios fundamentales:

1. Mantener una visibilidad del conjunto del sistema del atacante; pero manteniendo una especial atención en el balón y en el adversario Directo.
2. Es indispensable que el defensor esté dotado de una correcta técnica individual.
3. Dominar correctamente el bloqueo del balón, las diversas tácticas de marcaje al adversario y a una buena posición básica de defensa.
4. El defensor debe saber los pasos que ha efectuado el atacante, así como si ha botado el balón.
5. Siempre debe tratar de anticiparse a su adversario.
6. Comunicarse con los compañeros para que todos estén de acuerdo en cuál es su misión.
7. Evitar que el contrario se sitúe entre el defensor y la portería (salvo en el caso de marcaje al pivote).
8. Colaborar con los compañeros, reforzando el lugar donde se encuentra el balón.
9. Saber cuándo se puede saltar y cuándo no.
10. No cruzar nunca las piernas.
11. Tratar de molestar siempre al atacante, pero de una forma deportiva.
12. Estar listo para pasar al ataque.
13. La fase de defensa no es una fase de descanso. El defensor no debe encontrarse en una fase de relajación, sino de tensión regulada.

14. En concepto de táctica defensiva individual, un defensor debe tratar de fintar a un adversario para provocar que éste incurra en una acción de escasa posibilidad de éxito.

Seguir enumerando principios podría resultar un catálogo sin fin, por eso nos detenemos con estos catorce puntos, sabiendo que la expansión posterior del tema permitirá, a cada lector, encontrar algún principio fundamental para su caso correcto.

#### **2.3.6.10.1. OBJETIVO DE LA DEFENSA**

Como es común en todos los deportes de conjuntos, el objetivo de la defensa de todo equipo es de no permitir la victoria del equipo contrario, esto de acuerdo al reglamento existente.

#### **2.3.6.10.2. LAS TAREAS BASICAS DE LA DEFENSA**

El balance defensivo o predisposición de los jugadores que están atacando, para pasar rápidamente a la defensa, después de un lanzamiento o pérdida del balón.

Las tareas básicas defensivas son comunes o todos los sistemas de defensa. Estos medios son imprescindibles para un equipo que se precie de tener buena defensa. Y estos son:

- Cambio de oponente.
- Deslizamiento.
- Marcaje.
- Blocaje.
- Colaboración del defensa-portero.

#### **a. CAMBIOS DE Oponente**

Cuando un atacante cambia de posición en el campo, el defensor debe permutar al atacante al que estaba sometido a marcaje con el de su compañero, pero evitando el cruzarse con él. Es evidente que los defensores deben comprometerse a realizar los cambios de oponente de forma correcta; para ello utilizarán una serie de señales, normalmente acústicas. Siempre que se cede a un oponente, hay que responsabilizarse de aquél al que marcaba el compañero al que hemos cedido el atacante.

Es necesario, en estos casos de cambio, que el defensor se apoye en el compañero para desplazarse, avisándole que se va a realizar un cambio. En el cambio de oponente hay que distinguir tres fases:

1. Recogida del oponente.
2. Acompañamiento del oponente.

### 3. Entrega del oponente.

Las tres fases pueden realizarse de una forma física o visual, según sea la peligrosidad del atacante. En determinadas situaciones, la recogida se realiza con el paso adelantado, como cuando se trata del extremo para evitar la penetración.

#### **b. CONTRABLOQUEO**

Es un caso especial del cambio de oponentes. Todo bloqueo, como medio esencial de ataque, requiere, para ser contrarrestado, un contrabloqueo defensivo; pero si el bloqueo de ataque está bien hecho, es muy difícil de controlar con un cambio de oponentes.

Los contrabloqueos de frente y laterales, en la línea de los 9 metros, requieren un paso adelante y un desplazamiento; es decir, un cambio normal de oponentes.

Cuando se realizan en diagonal y por detrás, el oponente del bloqueador debe desplazarse acompañado del bloqueador. Avisa el bloqueado, y según lo que éste haga al iniciar la finta, habrá un cambio de oponente. El defensor que ha salido recoge al liberado, mientras el bloqueado da un paso hacia atrás para recoger al bloqueador y poder controlar su acción.

#### **c. DESLIZAMIENTO**

Cuando exista una situación considerada peligrosa no se efectuará un cambio de oponente, sino un deslizamiento. Es decir, se sigue al jugador atacante sin cederlo a un compañero.

Normalmente, se efectúa primero un marcaje de cerca con el defensor desplazándose junto al atacante. Cuando el atacante se ha desprendido del balón o ha perdido su posición de peligro, el defensor debe de recuperar su posición normal de defensa.

### **2.3.6.10.3. MARCACIÓN**

Todo marcador deberá conocer a su adversario, ser tranquilo, de sangre fría, a fin de intervenir rápidamente, ser lúcido, ver el juego en su conjunto y la acción de su adversario con relación a ese conjunto deberá encontrarse en todo momento entre la portería y el adversario para impedir toda progresión peligrosa, vigilar el brazo lanzador, saber intervenir sobre el adversario en el momento oportuno y dejarlo libre cuando no es peligroso para participar en el juego.



El marcador no debe jugar la intercepción sistemática que a menudo es una trampa tendida por el adversario que queda así libre de toda carga molesta. Para interceptar el marcador deberá estar seguro para tener un buen control sobre la pelota venga éste por un pase defectuosos, recepción defectuosa, adversario mal colocado.

El marcador debe tener en cuenta la posición y el valor físico de su adversario, la labor es de una vigilancia bastante distante para hacer pensar que no es marcado.

Ante la iniciativa de la que gozan los atacantes la defensa debe responder con auténtica lucha, dominando el mayor número posible de recursos técnicos.

Se basa en unos principios fundamentales:

- La defensa debe constituir una respuesta inmediata a la acción ofensiva, anticipándose a la culminación de ésta.
- Para realizar el marcaje correctamente, es imprescindible una gran atención del defensor sobre su atacante, lo que facilita una reacción en el menor espacio de tiempo.
- El defensor debe estudiar, técnicamente, a su adversario, con fin de conocer cuáles son sus puntos fuertes y sus puntos débiles.
- Hay que remitirse a cuestión del esfuerzo útil. No se deben malgastar energías que pueden ser necesarias en cualquier momento.
- Finalmente, recordar que el defensa tiene tanta o más responsabilidad que el portero, en cuanto al número de goles que encaja su equipo.

#### **2.3.6.10.4. MARCAJE AL Oponente SIN BALON**

##### **a. MARCAJE A DISTANCIA**

El defensor se sitúa entre el atacante y la portería adoptando la posición de base frente al atacante, al que se vigila visualmente, para decidir el momento de la intervención. Los desplazamientos del defensa son suaves y la trayectoria corta.

##### **b. MARCAJE EN LINEA DE PASE**

Tiene la finalidad de impedir las progresiones peligrosas de los atacantes. El defensor debe situarse en la posición de base, a una distancia adecuada, de modo que se puede anticipar en cualquier momento a la acción ofensiva del jugador atacante, evitando siempre que sea posible que reciba el balón.

### **2.3.6.10.5. MARCAJE AL Oponente con Balón Atacante Situado**

#### **a. FRONTALMENTE O DE COSTADO AL DEFENSOR**

El defensor debe:

- Adelantar la pierna correspondiente al brazo ejecutor del atacante.
- Situarse entre el adversario y la portería.
- Proyectar el brazo correspondiente a la pierna adelantada sobre el brazo ejecutor del oponente, intentando evitar la trayectoria frontal.
- Controlar los desplazamientos del atacante contactando con el brazo en la cintura y el otro al brazo que tiene el balón.

#### **b. ATACANTE SITUADO DE ESPALDAS AL DEFENSOR**

El defensor debe:

- Colocar las piernas simétricamente.
- Situarse entre el oponente y la portería.
- Atacar el balón con los dos brazos controlando al mismo tiempo los posibles desplazamientos laterales.

### **2.3.6.10.6. EL BLOQUEO**

Acción en la que un jugador se interpone en un lanzamiento mediante los brazos y las manos, desviando la trayectoria del balón de la portería.

Con referencia al bloqueo de lanzamientos (primeras líneas), se establecen dos condiciones:

- Los brazos se deben dirigir frontalmente hacia el balón en el momento del lanzamiento, no antes.
- El salto del defensor para bloquear el balón, siempre que el atacante salte en suspensión, se debe efectuar inmediatamente después del salto del atacante.

### **2.3.6.10.7. LA DEFENSA**

Está en función de:

- Características físicas y técnicas de los jugadores.
- Sus conocimientos tácticos.
- Del oponente.

a. **Al Hombre.**

Cada jugador se preocupa de defender controlando a un adversario determinado, siendo el concepto personal más importante que el zonal. Es la defensa perfecta, ya que supone una total responsabilidad del defensor.

Permite emparejar oponentes de similares características y técnicas.

Es agotadora, desde el punto de vista físico y psíquico.

b. **Por Zonas**

Se asigna a cada defensor una zona determinada del campo. Las zonas son secantes. Es decir, cuando un defensor se va moviendo, su zona también se desplaza. Permite una distribución de los mejores defensores de las zonas más peligrosas, a la vez que permite una corrección de los posibles errores. Es una táctica más descansada que la anterior y entorpece las acciones individuales de los atacantes.

c. **Mixta**

Es un término medio entre las dos anteriores. Mientras un jugador defiende controlando al atacante más peligroso, el resto del equipo defiende en forma zonal.

d. **Especiales**

Se utilizan cuando se da una situación de desigualdad numérica. Cuando se dispone de un jugador menos, el trabajo de defensa se multiplica. La basculación será más intensa. En el caso de que se halle en superioridad numérica, un jugador debe arriesgar a cortar el pase.

### **2.3.6.10.8. SISTEMAS DEFENSIVOS**

(REGESA, Enciclopedia, 2003)

Están determinados tanto por las características del propio equipo como las del equipo contrario.

Normalmente, un buen ataque frente a una buena defensa debe conseguir su objetivo de gol; pero este objetivo puede verse muy dificultado cuando los defensores actúan de forma correcta, adaptándose a cualquier tipo de ataque independientemente al sistema

defensivo empleado. Lo importante es comprender la misión que tiene encomendada. Los sistemas defensivos pueden clasificarse en:

Individuales	:	Hombre a hombre.
Zonales	:	6:0, 5:1, 4:2, 3:3, 3:3:1.
Mixtos	:	5:1 mixto.
Especiales	:	5:0.

#### a. **SISTEMA DEFENSIVO HOMBRE A HOMBRE**

Cada jugador debe vigilar permanentemente a un atacante determinado, de forma personal, durante todo el desarrollo de su juego defensivo. Debe seguirle, tenga o no la pelota, cuidando que siempre quede marcado. Si además está en posesión de la pelota, debe molestarle en sus acciones e intentar recuperar el balón.

Este sistema se utiliza cuando:

- El rival lleva ventaja en el marcador.
- Como táctica sorpresiva.
- Cuando hay superioridad numérica.

Esta táctica tiene las siguientes ventajas.

- Se puede emplear frente a cualquier sistema de ataque.
- El defensor puede reconocer los puntos débiles de su oponente, y actuar en consecuencia.

#### - **Las desventajas son:**

Su amplia aplicación se hace agotadora.

- Favorece la realización de cortinas.
- Queda muy dificultada la subida al ataque, dada la situación descontrolada de los jugadores.

#### - **Existen también diversas formas de marcaje individual:**

- A través de todo el campo.
- A partir de media cancha.

\* **SISTEMA 6:0**

Sus normas fundamentales son:

- Los 6 defensores estarán en línea a través de la línea de seis metros.
- Los jugadores más altos estarán en la zona central.
- Los defensores se desplazan en sus trayectorias defensivas.

Esta defensa es efectiva frente a equipos con buena circulación del balón, pero los buenos tiradores, desde lejos, pueden romperla. Además, se puede contar con un buen portero.

Cada componente de la defensa 6:0 debe estar en continua atención hombre-balón. Esto quiere decir que el defensor, aparte de estar pendiente del atacante que le corresponde, debe saber en todo momento dónde se halla el balón para poder adivinar cuál va a ser la acción emprendida por el atacante, así como poder avisar a sus compañeros más cercanos de las intenciones del equipo contrario.

\* **SISTEMA 3:2:1**

Los dos jugadores más adelantados realizan movimientos en sentido vertical para obstaculizar el tiro desde lejos e intentar reforzar la defensa en la línea de 9 metros. Tienen como misión más importante impedir que lleguen balones a la zona central (al pívot a un extremo en circulación).

El jugador más adelantado debe realizar movimientos, tanto laterales como verticales, para intentar evitar los tiros desde los 9 metros, así como los pases que van hacia la línea de seis metros. Cuando el balón no está en su zona, debe apoyar a los defensas centrales.

Las ventajas de este sistema quedan reflejadas en el hecho de que produce una estabilidad de acción frente a la movilidad del ataque. El atacante que se halle en posesión del balón siempre que está cubierto por dos jugadores, salvo los extremos. La disposición de los jugadores en el campo permite una rápida salida al contraataque.

En cuanto a los aspectos negativos diremos que existe gran cantidad de movimientos por parte de los jugadores más avanzados, y esto supone un gran desgaste físico.

En los extremos se dejan grandes espacios libres, siendo esta zona muy vulnerable.

\* **SISTEMA 5:1**

Este sistema es el más idóneo cuando nos enfrentamos a un equipo con buenos circuladores, un buen tirador a distancia y un buen pasador.

Cinco jugadores aparecen cubriendo la línea de seis metros, mientras el otro se encarga de cubrir los tiros de larga distancia. El jugador que se halla adelantado debe apoyar a los tres hombres del medio de la defensa, mediante una pequeña trayectoria hacia la zona central. Es, por esta razón, por lo que un hombre adelantado debe ser un jugador ágil, con rapidez de movimientos y sentido de la anticipación, pues en ocasiones se encuentra ante la posibilidad de interceptar un pase.

\* **SISTEMA 4:2**

Sistema utilizado cuando el equipo contrario tiene a los dos laterales lanzadores muy peligrosos. La defensa en su zona central forma un paralelogramo, que asegura en este espacio que no lleguen balones al pivot. Los jugadores avanzados se ayudan cuando su operante no tiene balón. Estos jugadores han de ser rápidos y poseer una buena técnica individual. Los extremos no deben salir de sus puestos, ya que crearían un desequilibrio en la defensa. En este tipo de defensas es muy importante realizar de forma correcta los cambios de oponente, al estar estructurada la defensa en dos líneas muy marcadas.

\* **SISTEMA 3:3**

Se forman dos líneas de tres hombres cada una. Es un tipo de defensa muy utilizada en la iniciación, para que los jóvenes jugadores empiecen a trabajar con ayudas y cambios de oponente.

Los jugadores se responsabilizan principalmente de su oponente, y al ser tan abierta han de tener una buena preparación física y psicológica que les permita seguir al contrario y no desfallecer en su intento.

### **2.3.6.11. JUEGO OFENSIVO**

#### **ASPECTOS GENERALES Y PRINCIPIOS FUNDAMENTALES**

El atacante de un equipo debe ser amplio, es decir, debe sacar provecho de toda la amplitud del campo. De esta forma se obliga a la defensa a abrirse, encontrando el ataque mayores dificultades para conseguir gol.

El balón debe circular con velocidad, de un lado a otro del ataque montado para forzar una basculación rápida de la defensa. Sin embargo, es a veces aconsejable llevar un ritmo lento de circulación.

### **2.3.6.11.1. OBJETIVO DEL ATAQUE**

El objetivo del ataque es de concretar todos los goles favorables que se puedan lograr a fin de que el equipo pueda salir triunfante de un partido determinado

### **2.3.6.11.2. CICLOS DEL ATAQUE**

En ataque hay una serie de ciclos que se deben conocer.

#### **a. ANCHURA Y AMPLITUD**

El ataque debe ser ancho, amplio, para crear más espacios entre los defensas; cuanto más terreno ocupen más ancha será la defensa.

#### **b. PROFUNDIDAD**

Viene determinada por la anchura y el espesor. Es el terreno que se cubre en sentido longitudinal. Las trayectorias del ataque serán más difíciles obligando a la defensa a salir a frenar al atacante, en posiciones más alejadas de la portería.

#### **c. FIJACION**

El ataque con balón realiza un desplazamiento con peligro de cara a la portería. Con la repetición de este movimiento se consigue que el defensor se preocupe de la acción ofensiva propia, y sin que se dé cuenta el defensor se habitúa a los mismos movimientos que efectúa el atacante, por lo que fácilmente puede ser sorprendido cuando se realiza otra acción.

#### **d. MOVILIDAD DE LOS JUGADORES**

Es obvio que no se pueda concebir un sistema de ataque estático. El ataque debe estar en continuo movimiento, con o sin balón, siempre de cara a la portería.

El punto más importante de un ataque, durante un partido, consiste en colocar sobre unas formaciones defensivas dadas, unos dispositivos ofensivos preparados, su aprovechamiento durante el transcurso del partido por medio de acciones establecidas anteriormente. Dentro de cada sistema de juego, las combinaciones que se realizan tienen como objeto crear descoordinación en la defensa, de modo que, al final, se obtengan situaciones de superioridad para el atacante, o distancias que ofrezcan garantías de lanzar a portería con éxito. Todo esto se consigue mediante unos procedimientos básicos.

**e. PENETRACIONES SUCESIVAS**

Acción que un atacante con balón realiza al atacar en el espacio intermedio de dos defensas. Este jugador, al atacar una zona libre, atraerá a las dos defensas próximas a ella. La reacción de los defensas será desplazarse hacia ésta zona para evitar que el atacante lance a portería. Este jugador en ésta acción puede conseguir una desigualdad en la defensa, dejando a su compañero cuando le pasa el balón al segundo o tercer pase.

Es frecuente que un extremo empiece una penetración y termine la acción el otro extremo.

**f. LA PANTALLA**

Las pantallas pueden realizarlas uno o varios jugadores a la vez.

Esta acción tiene como finalidad el lanzamiento de un atacante a portería sin la oposición de ningún defensa. El jugador que realiza la pantalla se coloca delante de la defensa con el propósito de obstaculizar en el marcaje al lanzador. Si la pantalla la realizan dos jugadores, las posibilidades de éxito serán mayores. Este tipo de acciones se utilizan cuando un equipo tiene a un buen lanzador, y en los golpes francos.

**g. EL PASE Y VA**

Acción en la que colaboran dos jugadores atacantes, y uno de ellos en posesión del balón, para superar a un defensa.

El jugador que tiene el balón se apoya en su compañero para sobrepasar a su marcador; de esta forma, al no tener el balón, podrá desmarcarse más fácil y rápidamente, y centrando la atención del defensa sobre el jugador al que le ha pasado el balón. Cuando el jugador sin balón a superado a su oponente, recibe de nuevo el balón, ya libre de toda marca y dispuesto a iniciar una acción de ataque o un lanzamiento.

Este tipo de acciones se usan mucho en los contras ataques y entre la primera línea y el pívot.



## **h. EL CRUCE**

El cruce tiene como fin buscar la superioridad. Cuando un atacante con balón fija a su oponente, su compañero, mientras inicia la carrera, pasa por detrás de él. Cuando dos jugadores están a la misma altura uno detrás del otro, el portador del balón extiende su brazo hacia atrás para que lo coja su compañero. En este momento la defensa debería realizar un cambio de oponente. El ataque debe aprovechar estas situaciones con las que adquiere una cierta ventaja, para finalizar su acción si hay oportunidad después del cruce o continuar la jugada.

### **2.3.6.11.3. FASES DEL ATAQUE**

#### **a. BALANCE OFENSIVO**

Es la fase que comprende el cambio de posición de los jugadores, el pasar de una actitud defensiva a una ofensiva.

Si el equipo ha encajado gol, se pasa a la fase de ataque montado, pero si no ha encajado gol, se pasa a las siguientes fases.

#### **b. CONTRAATAQUE**

Supone la acción ofensiva antes de que la defensa contraria esté ya organizada.

El contraataque se debe realizar:

- El momento adecuado para evitar al máximo el riesgo de pérdida de balón.
- Con el desmarque oportuno de los compañeros, que se alejan de los adversarios que bajan a defender.
- Teniendo en cuenta las diferentes fases del contraataque. Estas fases son las siguientes:

#### **c. CONTRAATAQUE INDIVIDUAL**

En el momento en que un jugador atacante va hacia la portería, los hombres más rápidos del equipo que estaba defendiendo (extremos y pivots) tienen que salir en sprint y superar a sus adversarios con el fin de poder recoger el balón en condiciones favorables para obtener gol.

#### **d. CONTRAATAQUE APOYADO**

Si el contraataque individual no ha podido ser desarrollado, se pasa a la fase de contraataque apoyado.

El contraataque apoyado se desarrolla, por norma general, de la siguiente manera: Los dos extremos y el pivote salen en sprint hacia el área contraria, en espera del contraataque individual. El portero, al ver inviable al contraataque individual, lanza el balón sobre el central, que sitúa a unos 11-12 metros de la portería. Los laterales, por su parte, se sitúan sobre el medio campo. El central pasa el balón a un lateral, esto se lo devuelve y entonces el central pasa el balón al otro lateral que entra en carrera, encontrándose ante varias posibilidades.

- Lanzamiento a puerta.
- Pase sobre el pivote que se ha colocado anteriormente en la zona del lateral que recibe en último lugar.
- Pase sobre el extremo contrario, que ha iniciado una penetración por seis metros. Este es el modo más práctico de llevar a cabo el contraataque apoyado. Sin embargo, las modificaciones pueden ser muchas dependiendo de las circunstancias, como la situación de la defensa, las condiciones en que se efectúa el pase, la falta de tiempo, etc.

#### **e. ATAQUE ORGANIZADO**

Si el contraataque no se ha podido llevar a cabo, se establece el ataque organizado, situándose cada jugador en el lugar apropiado según el dispositivo táctico que se deba emplear.

#### **2.3.6.11.4. SISTEMAS OFENSIVOS**

Un sistema ofensivo está caracterizado por una disposición básica determinada y una distribución de funciones resultantes. De esta forma, cada jugador tiene asignada una zona del terreno, que es lo que denominamos puesto específico.

El sistema ofensivo que se deba utilizar está condicionado por las características de los jugadores que lo forman y el sistema defensivo realizado por el equipo adversario.

Los sistemas más importantes y más frecuentemente utilizados son el 3:3 y el 2:4.

#### **a. SISTEMA 3:3**

El sistema se juega con tres hombres rápidos y tres hombres fuertes, a ser posible con lanzamiento potente. Este sistema busca la consecución de superioridades a partir de cambios de dirección del balón, fijaciones, etc. Las tres primeras líneas suelen intercambiar sus posiciones mediante cruces.

El sistema 3:3 se puede cambiar en el momento en que un extremo inicia una circulación por la línea seis metros, situándose como pivote circunstancial.

**b. SISTEMA 2:4**

Se emplea muy a menudo la permuta de posiciones entre los hombres de segunda línea. Es un sistema ofensivo que crea numerosos problemas a las defensas, pues el que haya dos hombres en la línea de 6 metros dificulta el cambio de oponentes y puede despistar a los defensores.

**2.3.6.11.5. LAS FINTAS**

Las fintas o engaños constituyen los gestos que el jugador realiza con el balón o sin él para eludir el marcaje de su oponente. La trayectoria a realizar por el atacante debe ser eficaz; es decir, debe hacer reaccionar al defensor al considerarla peligrosa. Por otro lado, la finta debe constituir una sorpresa para el defensor. La posición adoptada por el defensor al reaccionar frente a la finta requiere una nueva reacción por parte del atacante, que intentará corregir sobre la marcha su idea inicial. Sea cual sea la finta que se emplee, tras el primer desplazamiento hay siempre un cambio de dirección que se debe realizar inmediatamente después que el defensor haya cambiado su posición para reaccionar frente al primer movimiento de engaño.

La finta implica también un cambio de ritmo en la acción del atacante. Las fintas nunca deberán hacerse a la misma velocidad, sino que, una vez conseguido el desplazamiento del defensor, el atacante deberá imprimir mayor velocidad sus acciones.

Las fintas más corrientes son: finta de amenaza del lanzamiento y finta de amenaza del desplazamiento.

**a. SIMPLE**

El atacante inicia una trayectoria de penetración, siendo seguido por el defensor. Se lleva a cabo un cambio de ritmo y de dirección, saliendo por el lado contrario a la dirección inicial mediante un fuerte impulso de la pierna contraria.

**b. DOBLE**

El atacante, tras el cambio de dirección, vuelve a la trayectoria primitiva si observa que el defensor ha reaccionado al primer cambio de desplazamiento. A la hora de realizar una finta hemos de tener muy en cuenta las condiciones de nuestro

defensor. También es de resaltar el hecho de que un defensor no puede ser fintado de cualquier manera, sino que tiene que estar acostumbrado a un cierto movimiento del atacante que, recurriendo al factor sorpresa, realiza el engaño en el momento más inesperado. No hay que olvidar que, ante la proximidad del defensor, es necesario proteger debidamente el balón. Finalmente, recordaremos que el atacante debe tener presente el número de pasos que puede realizar con el fin de cometer una infracción.

### **2.3.7. EL ENTRENAMIENTO**

(g., 2016):

El entrenamiento es cualquier carga física que provoca una adaptación y transformación funcional o morfológica del organismo, y, por lo tanto, un aumento y mejora del rendimiento. En un sentido más amplio, el concepto de entrenamiento se utiliza en la actualidad para toda enseñanza organizada que esté dirigida al aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico-motor del hombre.

Dentro del ámbito deportivo elitista el entrenamiento se entiende como la preparación de los deportistas para lograr elevados y máximos rendimientos deportivos. Sin embargo, el entrenamiento deportivo no siempre está destinado a conseguir un alto rendimiento físico, ni técnico, ni táctico, ni estratégico; también pretende mejorar nuestra resistencia aeróbica y/o anaeróbica general de una forma moderada, lo que se traduce en un planteamiento para la mejora física general, fortalecer la salud, evitar o prevenir lesiones y además divertirnos, ya sea desde un planteamiento recreativo, lúdico, sanitario o de alto rendimiento.

El entrenamiento tiene varios principios relacionados entre sí, que se deben respetar para garantizar una aplicación correcta de todo el proceso de entrenamiento. Algunas personas o seudo-entrenadores no cumplen estrictamente estos principios del entrenamiento, lo cual puede ocasionar serios problemas tanto físicos como psíquicos. Estos principios o reglas tienen una base científica biológica, psicológica y pedagógica, lo que refuerza el hecho de tener que respetarlos.

#### **2.3.7.1. EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO APLICADO AL BALONMANO**

Podemos definir el entrenamiento deportivo de muchas formas, dependiendo del autor. Nosotros nos quedamos con esta definición de Mora Vicente 1995 (Teoría y Práctica del acondicionamiento físico, Ed. Coplef Andalucía, 1995).

"El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza

cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de supercompensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo"

El entrenamiento constituye la parte más amplia del deporte, por ello es importante formarse una representación global de su problemática que está conlleva, con la finalidad de lograr los objetivos que toda institución se plantea al inicio de todo certamen o competencia.

El balonmano como todos los deportes de competencia tiene una forma de trabajo muy específico tanto en el proceso del entrenamiento general como del especial.

### **2.3.7.2. EL ENTRENAMIENTO COLECTIVO**

Este tipo de entrenamiento tiene como finalidad de preparar que todas las zonas de un equipo determinado, dentro del campo de juego se conjuncionan de una manera coordinada, para no dar oportunidad a los equipos rivales y aprovechar los mínimos errores que estos cometan. Este entrenamiento es a bases de perfeccionamiento técnico y estratégico, en la cual participan todos los componentes de un equipo en forma general como de manera zonificada.

### **2.3.7. EL ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL**

En este tipo de trabajo individual las órdenes son de manera personalizada, el entrenador como el preparador físico trabajará en los factores que el jugador adolezca con el propósito de fortalecerlo o perfeccionarlo, de igual manera será motivo de indicar a cada jugador como se desenvolverá o moverá en el campo de juego.

### **2.3.7.4. ENTRENAMIENTO DE INTERIORES Y MEDIOS**

#### **2.3.7.4.1. MEDIOS**

Su papel es mitad ofensivo y mitad defensivo

**A. En la defensa** Marcan los interiores en la barrera y la W M.

Marcan los extremos en la táctica continental o clásica, impiden a estos elementos a avanzar, construir cualquier ataque fructífero, chutar a gol.

**B. En el ataque** Reciben el saque de puerta de su guardameta. Lanzan los extremos. Siguen su avance detrás del ataque y en el último momento llegan sobre la puerta adversaria en superioridad numérica.; Si hay un hueco se precipitan hacia él atraen hacia ellos un defensor contrario y crean huecos.

Los medios serán, pues chutadores tan potentes como los delanteros e incluso precisamente más porque tirarán casi siempre de lejos.

#### **2.3.7.4.2. INTERIORES**

Tienen también una misión mitad ofensiva y mitad defensiva.

**A. En el ataque** Van a buscar los balones lejos hacia atrás y sobre todo cuando los medios están fatigados. Lanzan el ataque, lo construyen. Siguen retrasados para atraer un defensor y permitir al extremo internarse con éxito o precipitarse en el hueco a chutar. Los interiores son constructores y realizadores.

**B. En la defensa** Marcan los medios adversarios y vigilan su progresión. Esto es extremadamente importante pues es evidente que con los progresos actuales del balonmano no se pueden marcar tantos si no es añadiendo uno o varios elementos a la línea de ataque y estos no pueden ser más que los medios adversarios y son los interiores quienes son responsables de ellos.

En suma, los medios volantes y los interiores deberán ser altos y atléticos. Deberán ser jugadores completos, pues son a la vez agentes de ligazón, obstáculos para el ataque adversario, potentes realizadores para el suyo.

#### **2.3.7.4.3. ENTRENAMIENTO DE LOS DEFENSAS.**

Las defensas son los encargados de impedir que los adversarios se acerquen a la portería y que chuten. Emplearán: el marcaje, el fuera de juego y la intercepción.

**A. En la Barrera** Marcan todo adversario que se hace peligroso, es decir, que trata de penetrar en la zona y tratar de chutar papel de defensa estática.

**B. En la defensa continental o clásica** los defensas marcan los interiores en cuanto llegan y de esta manera son solidarios del medio centro que deben apoyar fuertemente. Son responsables de la zona peligrosa. En cierto modo su defensa es más estática que móvil.

**C. En la W M** Marcan los extremos desde el centro del terreno. Se enfrentan por tanto con los elementos más rápidos del ataque adversario. Deberán siempre encontrarse sobre la línea a la del gol para poder anular a su adversario y no

dejarse arrastrar en una progresión paralela a la banda, pues entonces el extremo se interna Defensa muy móvil que exige a los defensas grandes esfuerzos físicos.

Sin embargo, tenemos que señalar que en la W M los defensas podrán eficazmente subir al ataque sobre todo cuando el balón sea interceptado en el centro del terreno. Tendrán entonces las mayores posibilidades de realizar en la medida en que sepan chutar correctamente.

En resumen, las defensas son estáticos en las barreras y en la defensa continental, la fuerza será entonces su característica. Pero en la W M, deberán poseer en el más alto grado las cualidades de resistencia y de velocidad so pena de fallar en su papel de protección.

#### **2.3.7.4.4. ENTRENAMIENTO DE GUARDAMETA O ARQUERO.**

El guardameta es el último valladar de la defensa. Su cometido es difícil. Será elegido en función de las cualidades siguientes:

- A. Los Reflejos** es un punto capital. Conviene evitar la intrusión de porteros de fútbol que tienen reflejos ya adquiridos, y los del balonmano son esencialmente diferentes. El entrenador deberá vigilar particularmente la educación de su pupilo guardameta.
- B. El Disparo** Absolutamente indispensable para los plongeones, cuya técnica debe dominar a la perfección deberá detener a menudo balones muy alejados de su posición inicial.
- C. La Elasticidad** Su oficio le obligará a flexiones y extensiones frecuentes y en todas las posiciones.
- D. La Talla** deberá ser preferentemente alto y atlético. Su movilidad resultará tal vez disminuida pero la longitud de sus miembros y sus cualidades activas compensarán este defecto.
- E. El Control del Balón** deberá llegar a un control del balón absolutamente impecable. Señalemos a este respecto, que el entrenamiento tendrá una gran influencia y, por otra parte, que controlar un balón no quiere decir obligatoriamente bloquearlo sino solamente hacerse dueño del balón.

Finalmente hay que destacar particularmente las cualidades Morales que deben caracterizar al guardameta. Debe tener una voluntad y una seguridad notables.

Hemos visto a menudo al guardameta hacer ganar a su equipo por su juego magistral que galvanizaba la energía de sus compañeros de equipo.

- **ANTE UN ATAQUE DE FRENTE.** El más peligroso. Estará en actitud semiflexionada, los brazos ligeramente separados, en preparación mental intensa presta a rendir al máximo. No debe sentirse vencido de antemano, aunque la situación parezca desesperada, sino al contrario sentirse capaz de las cosas más difíciles.  
No iniciará el movimiento hasta que el balón haya salido de las manos del lanzador, de lo contrario corre el riesgo de ser cogido a contrapié.
- **ANTE UN ATAQUE LATERAL.** Mucho menos grave que el precedente deberá cerrar el ángulo del lado amenazado, pero en parte solamente a fin de evitar el tiro bombeado.
- **ANTE UN BALÓN ALTO.** Su extensión será máxima, las palmas de las manos formando pantalla. La caída se hará sobre el costado con los muslos relajados.
- **ANTE UN BALÓN A MEDIA ALTURA.** Blocaje con el cuerpo haciendo hueco con el estómago.
- **ANTE UN BALÓN BAJO.** La extensión se hará horizontal y partirá particularmente de un pie. En caso de terreno deslizante, los balones rasos serán muy peligrosos. Habrá que detenerlos y no bloquearlos.

Finalmente, los guardametas deben saber sacar lejos y preciso, es decir, mirar el juego para desembarazarse rápida e inteligentemente del balón; anticiparse al juego adversario que tiene toda la facilidad para ver cómo se desarrolla, juzgar cual será el atacante que va a lanzar y colocarse en consecuencia. En consecuencia, el guardameta será un jugador completo, intelectual y físicamente a la vez.

### **2.3.8. CONCEPTOS EN RELACION AL DESARROLLO**

Los referentes conceptuales, buscan aproximarse al concepto en sí, para que, a partir de él, se interpreten los problemas y situaciones generados, así tenemos:

#### **2.3.8.1. DESARROLLO DE LA CREATIVIDAD**

(ESPRIU VIZCAINO, 1993)

La creatividad como las otras capacidades propias del hombre es susceptible a cambios cualitativos, pues el desarrollo de la creatividad como las otras capacidades sigue un curso hacia la meta de la madurez;



"el desarrollo de la creatividad en el ser humano va inmerso en el desarrollo humano, forma parte del mismo proceso, de los mismos estadios por los que pasa todo hombre en su proceso de maduración y se ve afectado por las mismas influencias ambientales de éste. La forma en que se desarrolle en la conducta del sujeto, en su producción en general y en su forma de enfrentar los diversos problemas vitales".

Existe una relación íntima entre desarrollo creativo con el desarrollo normal del ser humano pues este forma parte importante de ese proceso ya que del cómo se desarrolle la creatividad depende en gran medida el comportamiento del hombre sobre su ambiente.

Es preciso señalar que el desarrollo de la creatividad no se da en forma autónoma o aislada más al contrario su avance se da dependiendo del progreso de otras capacidades porque "el desarrollo de la creatividad esta en completa interdependencia con el desarrollo intelectual y emocional del individuo, con el descubrimiento y mejora de sus condiciones prácticas de vida, básicamente con su interacción con el medio en el cual se desarrolla. Vista desde este enfoque, la estimulación de la creatividad debería iniciarse desde el nacimiento y estimularse a lo largo de la vida de todo ser humano.

#### **4.3.8.2. EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES EMOCIONALES EN LA ESCUELA**

(g., 2018)

El desarrollo de la capacidad emocional influye directamente en la evolución intelectual del niño. Un desarrollo de la capacidad emocional poco satisfactorio puede tener repercusiones en aspectos del desarrollo intelectual tales como:

- Limitaciones en la memoria
- Dificultades en la percepción y en la atención.
- Disminución de las asociaciones mentales satisfactorias.
- Limitación de las capacidades de abstracción.

Un desarrollo correcto de las capacidades emocionales, sin embargo, produce un aumento de la motivación, de la curiosidad, de las ganas de aprender y una amplitud de la agudeza y profundidad, de la percepción e intuición.

El correcto desarrollo de las capacidades emocionales supone ser consciente de los propios sentimientos, estar en contacto con ellos y ser capaz de proyectarlos en los demás, además de ser capaz de involucrarse con otras personas de forma adecuada, relacionándose positivamente.

El desarrollo de la capacidad emocional correcto supone también poseer una capacidad de empalmar con los demás, de simpatizar, de identificarse, de tener unos vínculos e intercambios de sentimientos y ser capaz de expresarlos mediante la verbalización, ayuda a tener una más clara individualidad, a una aceptación propia y a una seguridad y autoestima correcta.

Los niños deben expresar y experimentar sus sentimientos de forma completa y consciente, de otra forma, se exponen a ser vulnerables a la presión de sus coetáneos y aceptar sus influencias negativas.

Prestar atención a las necesidades emocionales es una tarea urgente dentro del contexto familiar, escolar y social y está más que demostrado que aprender determinadas habilidades emocionales en los primeros años de vida del niño es una garantía de éxito en el futuro desarrollo escolar y social.

Las capacidades emocionales que deben trabajarse por parte de los padres en los primeros años de vida del niño, podrían ser:

- Conocimiento de uno mismo.
- Control del comportamiento impulsivo.
- Motivación.
- Empatía (habilidad de sentir por los demás)
- Habilidades sociales de cooperación y respeto.

Según el Dr. Terry: Las habilidades emocionales que un niño aprende antes de entrar en la escuela elemental son altamente efectivas para su futuro escolar.

La empatía en el niño se desarrolla cuando este es un bebé, cuando las emociones del niño son aceptadas y correspondidas por la madre, cuando la madre y el niño están conectados por un vínculo emocional estable y placentero. Aceptar los sentimientos de los niños, no mostrar indiferencia por sus emociones, hace que no

se inhiban de expresar lo que sienten. Para este cometido podría ser interesante una serie de habilidades que podrían poner en práctica los padres.

- Leer con sus hijos
- Aprender a ser buenos oyentes.
- Pedir a los hijos que expresen sus sentimientos y expresarlos, los padres ser el moderador de afectividad.
- Aceptar sus sentimientos y emociones todos los días.
- Ser paciente y positivo.

La estructura intelectual del niño esta inevitablemente unida a su afectividad, por lo tanto: Se hace del todo necesario modificar la educación actual, demasiado centrada en los contenidos intelectualistas y muy poco en la vertiente emocional.

Una de las tareas pendientes y de la educación actual, y que no está complementada en los círculos oficiales es potenciar y proponer tareas pedagógicas para conseguir conocer, expresar y controlar la afectividad, sobre todo los sentimientos, las emociones, las pasiones y motivaciones.

Los autores que aborda el tema de desarrollo emocional, reconocen que es difícil señalar sus componentes, pero señalan que nuestras acciones operan en forma entrelazada en la conciencia cognitiva, afectiva y conductual. Los aspectos estrictamente relacionales no son neutros, sino que están cargados de emociones y empujara actuar en una determinada línea. De esta forma, podemos comprobar que el aspecto emocional no puede quedar al margen del tratamiento educativo.

El desarrollo de la capacidad emocional, tarea a realizar en los centros docentes actuales, necesita de una escala axiológica, las emociones no pueden quedar al margen de los valores de delimitación la conducta. Frente a un subjetivismo o relativismo axiológico hay que defender una ecuación emocional defensora de la reflexión, impulsora de la responsabilidad, la libertad, la creatividad, la solidaridad y la convivencia. Sería conveniente explicitar en el currículo escolar el rumbo que ha de tomar cualquier programa pedagógico que tenga en cuenta el trabajo- desarrollo de las cuestiones afectivas. La necesidad que se propone de atender el desarrollo de la capacidad emocional de la escuela nace de la necesidad de atender integralmente a la persona. El progresivo reconocimiento y afianzamiento del trabajo psicopedagógico en el aula puede ser de gran ayuda para animar a los educadores a

que el desarrollo de la capacidad emocional sea parte diaria de su trabajo, y de esta forma, reforzar el desarrollo cognitivo-afectiva-conductual en las escuelas.

- Lo primero que deberíamos trabajar, es el ejemplo. Los niños aprenden a expresar sus emociones observando como lo hacen los adultos más cercanos y significativos (padres y educadores). La competencia cognitiva-afectiva del profesor como modelador influye en el crecimiento intelectual y emocional de sus alumnos.
- Lo segundo que deberíamos tratar, es el ambiente que se vive en el aula, este ha de contribuir un medio óptimo para el desarrollo de las capacidades emocionales. El clima social más apropiado es el que se fomenta en la cordialidad, la comprensión, el respeto, la confianza, la comunicación, la sinceridad y la cooperación.
- Lo tercero, es utilizar un material que favorezca el desarrollo de la inteligencia emocional. De esta forma es importante:
  - Aprovechar las situaciones de la vida ordinaria del aula para modelar los sentimientos.
  - Procurar que los alumnos tomen conciencia de las áreas de trabajo de la educación formal son adecuadas para trabajar la inteligencia emocional, sin desligarlas de los objetivos que estas persiguen.
  - Procurar que los alumnos tomen conciencia de su propia personalidad, de su afectividad, de sus emociones, de sus impulsos, para esto la figura del psicólogo o psicopedagogo del centro de gran ayuda.
- Lo cuarto seria potenciar el razonamiento. La confrontación de opiniones en el aula (técnica de la asamblea) en un ambiente de reflexión y libertad, contribuye a la mejora del juicio moral, evitando caer en el relativismo axiológico universal y la tutela del educador. Los profesores han de buscar las vías para cultivar las capacidades emocionales, estableciendo objetivos y una acción sistemática, evitando realizarlo de modo inconsciente y con resultados imprevisibles. El proyecto de acción tutorial del centro es de indiscutible valor para conseguir este objetivo.

Los centros escolares deben concientizarse para promover el desarrollo de la capacidad emocional de sus alumnos, dado que esto favorece el aprendizaje, la

maduración y el bienestar personal, avanzado de este modo hacia la autorrealización y la convivencia.

Ante la situación vulnerable de muchos alumnos expuestos a corrientes de pensamiento y modas, adversidades ambientales, falta de creatividad, relaciones interpersonales aprovechadoras, baja autoestima, fracaso escolar..., la educación emocional se presenta como recurso para potenciar la percepción positiva que el alumno debe tener de sí mismo, la capacidad de obrar y confiar en su propio juicio, de ser capaz de reconocer sus inclinaciones, tanto positivas como negativas, de estar abierto a las necesidades de los demás, de conseguir el equilibrio cognitivo-afectivo necesario para enfrentarse a las necesidades de este nuevo milenio.

#### **4.3.8.3. DESARROLLO HUMANO**

(ALVA CURTO, 1996)

La formación del ser humano no se limita al fomento y adquisición erudita o simples aptitudes pragmáticas. Esta implica presencia y funcionalidad armónica de todas las potencias en dirección continua hacia la plenitud de los valores humanos, naturales y espirituales, individuales y sociales, inmanentes y trascendentes.

César Alva Curto manifiesta al respecto:

"cultivo de las facultades intelectuales, espirituales y mentales especialmente de las generaciones jóvenes, con el fin de ubicarlos, dentro de su propia existencia y en el seno de la sociedad"

Promover el desarrollo de la información, de actitudes y habilidades. El ser humano necesita saber, asumir posiciones valorativas y realizar acciones; el conocer, el sentir y el hacer; dándole funcionalidad en el desenvolvimiento social y la participación productiva en ella.

(León., 1993) manifiesta:

"Dada la impredecibilidad del futuro y la posibilidad de anticipar qué es lo que debe saber un joven al egresar de la escuela, el trabajo escolar deberá centrarse en la personalidad y habilidades de los alumnos más que en modelar su intelecto y su memoria. Deberá trabajarse su capacidad para innovar, crear, resolver problemas, ser autónomo, comunicar y trabajar en equipo".

Pues el nivel de incursión en la productividad está definido en el nivel de formación alcanzado. El mismo que está sujeto no sólo al grado y la calidad de información que ya se tiene, sino que también al nivel de modificación de la vida sentimental, al cambio de actitudes.

#### **4.3.8.3.1. IMPORTANCIA DE LA FORMACION DEL SER HUMANO**

La modelación de los resortes sentimentales, es la más importante; en el que definitivamente se ve involucrada la literatura, como expresión humana profunda. Lo que importa es la formación de la sensibilidad, energía, rectitud y coordinación de las tendencias afectivas, lo que constituye al ser en profundidad y, por lo tanto, el sentimiento de la vida más que las aptitudes físicas, el sentimiento de la ciencia, la moralidad las buenas costumbres prácticas, haciendo madurar en el alma humana un sistema de valores, que solo se encuentran en las manifestaciones de la literatura.

(CALERO PEREZ, 1996)"... la educación es el instrumento que pone a las nuevas generaciones en contacto con las múltiples relaciones culturales del hombre, en sus diversos órdenes, ciencias artes, religión, moral, organización social, política y económica, tecnología, etc. y que busca, a la vez, despertar la capacidad creativa de las nuevas generaciones para que acreciente nuestro acervo cultural".

((DIAZ, 1986)

La educación no solo permite conocer a las nuevas generaciones las realizaciones culturales del hombre, además primordialmente busca despertar la capacidad creativa para poder producir nuevos conocimientos.

"desde cualquier punto que se le mire, el campo educativo ha de abordar el proyecto de preparar para la creatividad, para la apertura y la ductibilidad o, más cabalmente, para la democracia en donde los individuos han de comportarse como seres autónomos, maduros y libres".

Características individuales que se movilizan durante la vida de cada uno y en el curso de las generaciones, consecuentemente la realización como ser humano

## 2.4. DEFINICION DE TERMINOS.

### - **ÁRBITRO**

El árbitro es aquella persona que en cualquier conflicto entre varios interviene como mediador entre las partes. En el ámbito deportivo, es quien zanja unas diferencias de criterio sobre el juego en un momento dado, sancionando asimismo las irregularidades en este y debiendo ser acatadas las decisiones por las partes. En el desarrollo de un encuentro, el árbitro se ve sometido a una serie de influencias, entre las que se encuentran:

### - **BALONMANO PLAYA**

El balonmano playa contiene grandes similitudes con el balonmano tradicional. Participan dos equipos de cuatro jugadores cada uno, siendo uno de ellos el portero. Se juega en un campo de unos 27 por 12 metros, el cual está cubierto íntegramente por arena. Cada partido consta de dos tiempos de 10 minutos cada uno y el resultado es contabilizado independientemente, si logras ganar los dos tiempos, logras un 2-0, pero en caso de cada equipo ganar un periodo, el partido se decide con el sistema de "un jugador contra el portero". Los golpes francos deben de sacarse justamente en el lugar donde se cometieron, teniendo que estar los jugadores a 1 metro del lanzador. Si un jugador es excluido, este no podrá volver a entrar hasta que el equipo haya recuperado la posesión del balón, en caso de descalificación o expulsión, este jugador no podrá volver a entrar y será reemplazado por otro cuando el equipo vuelva a recuperar la posesión. Para los cambios, los jugadores de ambos equipos se situarán en el exterior de la misma línea de banda, cada uno en la parte correspondiente al campo, permaneciendo sentados y podrán cambiarse tantas veces como quieran. La competición más importante en la actualidad es el Mundial de Balonmano Playa, que se disputa bajo el mandato de la IHF.

### - **DESBORDAMIENTO:**

Es lo que hace un atacante en posesión del balón, utilizando la velocidad de desplazamiento, de manera que pueda rebasar al adversario directo.

- **INTERVALO:**

Es un espacio que existe entre dos jugadores, generalmente adversarios del jugador que lleva el balón. La noción de intervalo debe ser tenida en cuenta en toda la superficie del terreno, pero cobra mayor importancia a medida que haya más proximidad al área.

- **INTERRUPCIONES DEL TIEMPO DE JUEGO**

Las interrupciones del tiempo de juego deben ser utilizadas solamente por el árbitro cuando éste constate que la parada del juego no responde a las condiciones normales de éste y transgrede el espíritu del mismo.

- **LEY DE LA VENTAJA:**

El Reglamento posibilita que se desarrolle un encuentro permitiendo sobre el terreno de juego los diversos encadenamientos técnicos, dejando a los jugadores los movimientos plenos para que expresen acciones sin trabas.

Para la aplicación de la Ley de la Ventaja debemos hacer notar la diferencia entre dejar jugar y dejar hacer. Dejar jugar es permitir la ventaja que se puede conseguir según tenga o no, éxito una acción, pudiendo volver, en caso de fracaso de la misma, al primitivo castigo. Dejar hacer es admitir una sucesión de infracciones no sancionables.

La Ley de la Ventaja es una Regla fundamental que debe conocer perfectamente el árbitro. Ello exige, de una parte, el conocimiento preciso de la evolución táctica de las diferentes situaciones de juego. No debe aplicarse solamente con el criterio de fijarse solo en el poseedor del balón, sino también en las diferentes realizaciones tácticas sobre el terreno de juego.

- **PORTERO:**

El portero es el jugador al que el Reglamento le concede más facultades en el uso del balón. Un jugador podrá actuar como portero, previo cambio de indumentaria, pudiendo posteriormente volver a jugar como jugador de campo. Igualmente, un portero podrá jugar como jugador de campo y posteriormente como portero. El portero puede en cualquier momento salir de



su área, sin balón, y jugar como jugador de campo, pero en ese momento se le considerará, a todos los efectos, como jugador de campo. El portero, dentro del área, podrá tocar el balón con cualquier parte del cuerpo, siempre que sea con actitud defensiva. Podrá dar más de tres pasos y no se le tendrán en cuenta los dobles como al jugador de campo. No obstante, estará sometido a la Regla de no pérdida de tiempo en las actuaciones.

- **MINI-BALONMANO**

El Mini-Balonmano se juega entre dos equipos de 5 jugadores cada uno, siendo uno de ellos el portero, aunque el portero debe de ser sustituido en cada periodo. Además, al ser este un juego dirigido para niños, todos ellos deben de participar en algunos de los cuatro tiempos. Se juegan cuatro tiempos de 10 minutos cada uno, teniendo 6 minutos de descanso entre tiempos y 2 entre periodos (2 tiempos = 1 periodo). Cada encuentro se juega sobre una superficie de material sólido de unos 20 por 13 metros, además de ser reducidas otras distancias del área. La portería debe de ser rebajada hasta 1,60 metros en caso de ser benjamín o a 1,80 si es alevín. Desde línea de meta hasta el área hay 5 metros y el punto de penalti se hallará a 6 metros. El balón utilizado por los niños depende de su categoría, 44 cm de diámetro para benjamines y 48 para alevines. En la defensa no podrán ser utilizadas las mixtas (defensas independientes a un jugador) y no podrá ser utilizada ninguna sustancia en la sujeción del balón. El resultado final solo podrá oscilar entre 0-0, 0-1, 1-1, 0-2; ya que cada periodo es independiente y se le da un punto al equipo ganador. Este tipo de deporte no tiene representaciones internacionales, ya que es practicado solo para la enseñanza del balonmano común entre los niños y niñas de los distintos clubes.

- **REGLAS DE JUEGO:**

El compendio de las normas que determinan como se desarrolla el juego de Balonmano y que introducen, además, los elementos necesarios para la práctica del mismo, se llaman Reglas de Juego. Determinan como se debe jugar el balón, el comportamiento con el contrario, con el árbitro, etc. Todas las especificaciones que vienen determinadas en las Reglas de Juego llevan, primordialmente, a controlar el comportamiento de los jugadores y del Árbitro

durante el desarrollo de un partido, de tal forma que, haciendo un uso correcto de estas, se obtiene el máximo aprovechamiento del juego del. Se trata fundamentalmente de aquellas reglas que delimitan el aspecto deportivo del juego y que llevan consigo sanciones disciplinarias. La persona encargada de asumir la responsabilidad de aplicar estas reglas es el árbitro.

## **2.5. FORMULACIÓN DE HIPOTESIS**

### **2.5.1. HIPOTESIS GENERAL**

La enseñanza - aprendizaje del balonmano como alternativa de ampliación y mejora del deporte escolar en el nivel secundario del Distrito del Cusco.

### **2.5.2. HIPOTESIS ESPECÍFICAS**

- a. El conocimiento que tienen los profesores del balonmano es significativo en el nivel secundario, de las Instituciones Educativas del distrito del Cusco sobre el deporte del balonmano, son bastantes incipientes.
- b. La manera, cómo la enseñanza –aprendizaje del balonmano, tomada como el conocimiento que tiene los alumnos del balonmano es suficiente.
- c. El balonmano mejorara el conocimiento del deporte escolar.

## **2.6. VARIABLES**

### **2.6.1. VARIABLE - 1**

Enseñanza - Aprendizaje del Balonmano

### **2.5.2. VARIABLE- 2**

Conocimiento de ampliar y mejorar el deporte escolar.

## OPERACIONALIZACION

VARIABLES	OPERACIÓN CONCEPTUAL	VINCULACIONES	INDICADOR
V- 1	Enseñanza - aprendizaje del balonmano	<p>conocimientos de los estudiantes y docentes tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teoría y conocimiento del balonmano.</li> <li>- Fuerza</li> <li>- Velocidad</li> <li>- Agilidad</li> <li>- Equilibrio</li> <li>- Coordinación</li> <li>- Destreza</li> <li>- Marcación</li> <li>- Sistemas</li> <li>- Saques</li> <li>- Fintas</li> <li>- Dribling</li> </ul>	Encuestas
V- 2	alternativa para ampliar y mejorar el deporte escolar	practica y dominio del balonmano	Encuestas

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación utilizado para el presente trabajo de investigación es el teórico sustantivo, porque gracias a éste y a la utilización de los fundamentos teóricos sobre El Balonmano se conoce la influencia que ejerce la variable 2, para con el conocimiento del caso, se pueda propiciar en alguna forma, la manera, más efectiva de dar las sugerencias pertinentes sobre la implementación de la enseñanza - aprendizaje del balonmano en las instituciones educativas del nivel secundario del distrito del Cusco. En la clase de educación física.

#### 3.2. NIVELES DE INVESTIGACIÓN

Los niveles empleados para este estudio de investigación el Descriptivo, ya que, gracias a estos, tratamos de conocer el cómo, y el porqué del fenómeno en estudio. De tal manera que este nos posibilite el logro de resultados reales y concretos en la investigación.

#### 3.3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño, que se utilizó, para este trabajo de investigación es el descriptivo causal, porque se trata de conocer cuál es el grado de enseñanza - aprendizaje del balonmano la ampliación y el mejoramiento del deporte escolar en el nivel secundario de las instituciones educativas del Cusco.

Esquemáticamente este diseño responde al esquema de la manera siguiente:

X -----> Y

Donde X variable, Enseñanza – Aprendizaje del balonmano, ejerce o no provoca modificaciones en Y, para ampliar y mejorar el deporte en el nivel secundario de las instituciones educativas en el distrito del Cusco.

### **3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **3.5.1. POBLACIÓN**

La población de estudio de la presente investigación estuvo conformada por los profesores de educación física y estudiantes del primer grado del nivel secundario de la Instituciones Educativas emblemáticas del Cusco, como son: Ciencias, Clorinda Matto de Turner, Educandas y San francisco de Borja.

#### **2.5.3. MUESTRA**

Con referencia a la muestra tenemos que para los docentes se hade trabajar con una característica de muestreo intencional, por conformar estos un grupo reducido, con los alumnos se trabajará con las características del muestreo aleatorio simple, porque se ha de sortear entre las sesiones de los primeros años, pero la misma será bastante representativa.

### **3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN**

Para el desarrollo del presente trabajo de investigación, se aplicaron las siguientes técnicas e instrumentos:

- El fichaje para la sustentación científica del problema de investigación.
- La observación en la precisión del problema de investigación y las causas del mismo.
- Cuestionarios: Dos cuestionarios uno dirigido a los profesores de 17 ítems y otro dirigido a los alumnos de 15 ítems, todos los ítems de respuestas variadas como: abiertas, cerradas, de selección múltiple y mixta. Con la finalidad de establecer el problema y contrastar la hipótesis.
- A los alumnos se les aplicara test de preparación física y de habilidad deportiva.

### **3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS**

- Estadística Descriptiva
- Tabulación de datos.
- Cuadros estadísticos.
- Análisis e interpretación de los datos.
- Los cuadros estadísticos, vendrán a constituir los resultados de nuestra investigación, las mismas que están debidamente analizadas e interpretadas

## CAPITULO IV

### PRESENTACION DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION

#### 4.1 DESCRIPCION

##### **INSTRUMENTO Y APLICACIÓN Y CIRCUNSTANCIA DONDE SE APLICÓ LAS ENCUESTAS PARA OBTENER DATOS DE NUESTRA INVESTIGACION**

El instrumento de investigación que utilizamos para nuestra investigación son las **encuestas** las cuales son un procedimiento dentro de los diseños de una investigación descriptiva en el que el investigador recopila datos mediante un cuestionario previamente diseñado, sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recoge la información ya sea para entregarlo en forma de tríptico, gráfica o tabla. Los datos se obtienen realizando un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa donde las preguntas pueden ser abiertas o cerradas y por la cual optamos fue por la cerrada.

De **respuesta cerrada**: En éstas, los encuestados deben elegir para responder una de las opciones que se presentan en un listado que formularon los investigadores. Esta manera de encuestar da como resultado respuestas más fáciles de cuantificar y de carácter uniforme. El problema que pueden presentar estas encuestas es que no se tenga en el listado una opción que coincida con la respuesta que se quiera dar, por esto lo ideal es siempre agregar la opción "otros". Nuestra investigación se dio de la presente manera estuvo conformada por los profesores de educación física y estudiantes del primer grado del nivel secundario de la Instituciones Educativas emblemáticas del Cusco, como son: colegio glorioso colegio de Ciencias, Clorinda Matto de Turner, Educandas y San Francisco de Borja.

## 4.2 RESULTADOS POR DARSE

### 4.2.1 RESULTADOS COMO ALTERNATIVA DEL BALONMANO PARA MEJORAR EL DEPORTE ESCOLAR POR LOS DOCENTES:

ENCUESTA	CATEGORIA	FI	%	% FINAL
Nivel del deporte en el Cusco	- Bueno	2	66,67%	100%
	- Regular	1	33,33%	
Deportes para mejorar el deporte escolar.	- Balonmano	1	33,33%	100%
	- Baloncesto	1	33,34%	
	- Natación	1		
Conocimiento de capacidades motoras.	- Resistencia	1	33,33%	100%
	- Fuerza	1	33,33%	
	- Flexibilidad	1	33,34%	
Charlas y motivaciones hacia los alumnos sobre el balonmano	- SI	3	100%	100%
Dificultades que presentan los alumnos	- Se cansan pronto	2	66,67%	100%
	- Dolores de piernas	1	33,33%	
Hace practicar a los alumnos el balonmano	- SI	3	100%	100%
Complicaciones en la práctica del balonmano.	- Falta de velocidad	2	66,67%	100%
	- Resistencia	1	33,33%	
Preferencia en el balonmano.	- La finta	2	66,67%	100%
	- El desmarque	1	33,33%	
Mejoramiento y desarrollo físico en el deporte escolar.	- Medianamente	3	100%	100%
Conocimiento y teoría del balonmano.	- Regularmente	3	100%	100%
Frecuencia en la actividad del balonmano	- Semanal	1	33,33%	100%
	- Mensual	1	33,33%	



Carencia y obstáculo para practicar el balonmano.	- A veces	1	33,34%	100%
	- Terreno de juego	3	100%	
Practica constante del balonmano	- Si	3	100%	100%
Interés de la práctica del balonmano. Por parte de los padres.	- Medianamente	2	66,67%	100%
	- Regularmente	1	33,33%	
Sugerencias antes de la práctica del balonmano.	- Charla motivacional	2	66,67%	100%
	- Juegos introductorios	1	33,33%	
Tema de pruebas físicas y/o deportivas.	- Si	2	66,67%	100%
	- No	1	33,33%	
Materiales aplicadas en las pruebas físicas.	-cronometro	1	33,33%	100%
	-fichas de condición motriz	1	33,33%	
	-Ninguno	1	33,34%	
Preferencia de posición en el juego del balonmano	- Delantero	2	66,67%	100%
	- Defensor	1	33,33%	
Temporada y tiempo y de pruebas físicas.	- Inicio de año	3	100%	100%
Capacidades motoras en los estudiantes	- Todas	2	66,67%	100%
	- mayoría	1	33,33%	

#### 4.2.1 RESULTADOS POR DIMENSION DE DOCENTES

<b>DIMENSIONES</b>	<b>NUMERO DE ITENS</b>	<b>PORCENTAJE %</b>
<b>CONOCIMIENTO</b>	4 ítems	20,00%
<b>METODOLOGIAS</b>	7 ítems	35,00%
<b>HABILIDADES</b>	5 ítems	25,00%
<b>ACTIVIDADES</b>	4 ítems	20,00%
<b>TOTAL DE ITENS</b>	20 Ítems	100 %

#### INTERPRETACION DE ANALISIS E COMENTARIO DE LAS DIMENSIONES DE LOS DOCENTES:

1.-En la primera dimensión del cuadro de la encuesta de los docentes nos dan a conocer que el 20% si tienen conocimiento del balonmano.

2.-En la segunda dimensión del cuadro de la encuesta de los docentes nos dan a conocer que el 25% aplican metodologías en el aprendizaje del balonmano.

3.-En la tercera dimensión del cuadro de la encuesta de los docentes nos dan a conocer que el 25% aplican habilidades en todas las disciplinas deportivas y va mejorar las capacidades físicas y motoras.

4.- En la cuarta dimensión del cuadro de la encuesta de los docentes nos dan a conocer que el 20% realizan actividades referentes al balonmano con la condición de mejorar las actividades físicas y motrices.

#### 4.2.3 RESULTADOS DEL CONOCIMIENTO DEL BALONMANO DE LOS ESTUDIANTES:

ENCUESTA	CATEGORIA	FI	%	% FINAL
Conocimiento del balonmano	- si - no	24 08	75,00 % 25,00%	100%
Preferencia del deporte	-Futbol -Baloncesto -Atletismo -Gimnasia -Natación -Balonmano -Voleibol	7 3 5 2 2 3 10	21,88% 09,38% 15,62% 06,25% 06,25% 09,37% 31,25%	100%
Dificultades de las pruebas deportivas	-cansancio -fatiga muscular - latidos del corazón - mareos - falta de oxigeno -otros	11 8 3 4 1 5	34,38% 25,00% 09,37% 12,50% 03,12% 15,63%	100%
Inconvenientes en la práctica deportiva	-falta de coordinación -falta de fuerza -falta de flexibilidad - falta de velocidad -falta de resistencia -otros	12 3 4 3 7 3	37,50% 09,37% 12,50% 09,37% 21,88% 09,36%	100%
Practicas el balonmano	-Si -No	7 25	21,88% 78,12%	100%

Posiciones en el juego	- Portero	8	25,00%	100%
	- Defensa	03	09,36%	
	- Medio Campista	15	46,88%	
	- Delantero	6	18,76%	
Bienestar físico	- SI	18	56,25%	100%
	- No	14	43,75%	
Capacidad física en el balonmano	- Resistencia	03	09,36%	100%
	- Fuerza	0	00%	
	- Velocidad	3	9,36%	
	- Flexibilidad	4	12,50%	
	- Coordinación	8	25,00%	
	- Todos	14	43,78%	
Mejorará el deporte escolar con el balonmano	- Definitivamente	04	12,50%	100%
	- Medianamente	15	46,88%	
	- No influye	01	3,12%	
	- Desconozco	12	37,50%	
Interés de los padres en la práctica del balonmano	- Plenamente	01	3,12%	100%
	- Regularmente	19	54,38%	
	- medianamente	12	37,50%	
Recomiendas la práctica del balonmano	- SI	29	90,63%	100%
	- NO	03	09,37%	
Difundir la práctica del balonmano	- SI	32	100%	100%
	- No	0		
Importancia del balonmano en la mejora del deporte.	- Si	32	100%	100%
	- No	0		

#### 4.2.4 RESULTADOS POR DIMENSION DE ESTUDIANTES

<b>DIMENCIONES</b>	<b>NUMERO DE ITENS</b>	<b>PORCENTAJE %</b>
<b>CONOCIMIENTO</b>	6 ítems	46,16%
<b>PREFERENCIAS</b>	2 ítems	15,38%
<b>HABILIDADES</b>	3 ítems	23,08%
<b>DIFICULTADES</b>	2 ítems	15,38%
<b>TOTAL DE ITENS</b>	13 Ítems	100 %

#### **INTERPRETACION DE ANALISIS E COMENTARIO DE LAS DIMENSIONES DE LOS ESTUDIANTES:**

1.-En la primera dimensión del cuadro nos dan a conocer el 46,16% tienen conocimiento sobre la disciplina deportiva del balonmano.

2.- En la segunda dimensión de la encuesta a los estudiantes el 15,38% nos dan a conocer que tienen preferencias deportivas a los deportes que tienen realce y competitivos.

3.- En la tercera dimensión de la encuesta a los estudiantes el 23,08% de los estudiantes dan a conocer que si realizan movimientos para coordinar en las diferentes actividades.

4.- En la cuarta dimensión de la encuesta a los estudiantes el 15,38% nos dan a conocer que tienen dificultades en las actividades deportivas.

#### 4.3 INFLUENCIA DEL CONOCIMIENTO DEL BALONMANO DEL DOCENTE EN LA MEJORA DEL CONOCIMIENTO DEL BALONMANO AL ESTUDIANTE.

Conocimiento del balonmano (docentes)	Conocimiento del balonmano (Estudiantes)					Estudiantes %
	BUENO	REGULAR	MALO	PESIMO	TOTAL	
BUENO	2(6,25%)	3 (9,38%)	2(6,25%)	1(3,13%)	8	25,01
REGULAR	1(3,13%)	6(18,75%)	2(6,25%)	2(6,25%)	11	34,39
MALO	4(12,5%)	1(3,13%)	2(6,25%)	3(9,38%)	10	31,26
PESIMO	1(3,13%)	1(3,13%)	0(0%)	1(3,13%)	3	9,39
TOTAL	8	11	6	7	32	<b>Total</b>
<b>Docentes %</b>	25,01%	34,39%	18,75%	21,89%		<b>100%</b>

#### INTERPRETACION DE ANALISIS GENERAL E COMENTARIO DE LAS DIMENSIONES DE LOS DOCENTES Y ESTUDIANTES:

1. Como observamos en el cuadro, nos dan a conocer que los docentes tienen conocimiento del balonmano como alternativa para mejorar el deporte escolar en el distrito del cusco con un porcentaje de conocimiento tales como: bueno 25,01%, regularmente 34,39%, malo 31,26% y pésimo 9,39% lo cual nos demuestra que los docentes tienen un conocimiento significativo del balonmano.

2. Como observamos en el cuadro, nos dan a conocer que los estudiantes tienen conocimiento del balonmano como alternativa para aprender y mejorar el conocimiento y la práctica deportiva, en sus centros de estudio con un porcentaje de conocimiento tales como: bueno 25,01%, regularmente 34,39%, malo 18,75% y pésimo 21,89% lo cual nos demuestra que los estudiantes tienen un conocimiento significativo del balonmano.

## CONCLUSIONES

### **PRIMERA:**

La enseñanza – aprendizaje del balonmano utilizada como alternativa, permite ampliar y mejorar el deporte escolar en el nivel regular, de la relación directa y significativa en un 18,75% en la actividad de los alumnos del nivel secundario de las instituciones educativas del distrito del Cusco.

### **SEGUNDA:**

El nivel de conocimiento que tienen del balonmano los docentes, es de conocimientos un 20%, metodológicas un 35%, habilidades un 25% y en actividades 20% en las instituciones educativas del distrito del Cusco.

### **TERCERA:**

El nivel de conocimiento que tienen los estudiantes del balonmano como alternativa de ampliar mejorar el deporte escolar, en el nivel de conocimiento tienen un 46,16%, preferencias tienen un 15,38%, habilidades tienen un 23,08% y en dificultades tienen 15,38% de los determinados centros educativos del distrito del Cusco.

### **CUARTA:**

La mejora del conocimiento del balonmano como deporte escolar, se asume que es progresivo del nivel malo en 18,75% a regular 34,39% y ha bueno 25,01% en las instituciones del distrito del Cusco.

## **ACLARACION DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA A LOS DOCENTES Y ESTUDIANTES**

### **ENCUESTA A LOS DOCENTES:**

#### **CUADRO- 1**

En este cuadro nos dan a conocer la interrogante que el deporte en el Cusco está en un nivel bueno de acuerdo a la obtención de encuestas dadas.

#### **CUADRO- 2**

En este cuadro nos dan a conocer que el deporte no solamente debe ser el futbol y voleibol sino debe ser un conjunto de otros deportes, debemos promover más otros deportes para sí formar buenos deportistas completos para la provincia del Cusco.

#### **CUADRO- 3**

Vistas las respuestas, se tiene que los profesores tienen ´preferencia por tres capacidades motoras, pero no consideran a la velocidad y la coordinación

#### **CUADRO- 4**

En este cuadro podemos observar que el 100% de los profesores encuestados les dan charlas a sus alumnos sobre la importancia del balonmano

#### **CUADRO- 5**

Como observamos el cuadro, los problemas que no son frecuentes en los estudiantes son: se les acelera las palpitaciones, sufren de mareo, tienen problemas en los pies y son fuertes los ejercicios. Esto quiere decir que los estudiantes no presentan muchas falencias en el aspecto físico.

#### **CUADRO- 6**

El cuadro nos da a conocer que los estudiantes si participan y colaboran con normalidad en la disciplina deportiva del balonmano.



#### CUADRO- 7

Como observamos en el cuadro los docentes encuestados dan a conocer que sus estudiantes no presentan falencias en la coordinación, la fuerza y la flexibilidad donde estas capacidades son muy necesarias para la práctica de las disciplinas deportivas.

#### CUADRO- 8

Observamos que gran parte los estudiantes no presentan falencias en lo que son: pases, lanzamientos, saques, tiros al arco, el cruce, esto quiere decir que los estudiantes dificultan en hacer fintas y en desmarques lo que lleva a darnos conocimientos que los estudiantes carecen de noción y coordinación.

#### CUADRO- 9

En el cuadro se observa que los docentes dan a conocer que mediante las variables del deporte se da mediadamente una mejoría en el deporte. Mientras la variable "bastante" tendría que mejorarse con la práctica de la disciplina del balonmano.

#### CUADRO- 10

Con este proyecto podemos mejorar el conocimiento teórico – científico de la enseñanza y aprendizaje del balonmano con el fin de mejorar nuevas destrezas en las cualidades físicas como son la coordinación y capacidades físicas.

#### CUADRO- 11

Según el cuadro nos da a conocer que el grado de práctica en el estudiante es óptimo y de acuerdo a esta respuesta los alumnos tendrían más desenvolvimiento en lo que es su capacidad motora para el desarrollo de las disciplinas deportivas.

#### CUADRO- 12

Como en los deportes competitivos. Debería ser constante para mejorar el rendimiento físico de los estudiantes y para que pueda ser un deporte competitivo, así como por ejemplo el fútbol y el vóley.

#### CUADRO- 13

El cuadro nos da a conocer que las instituciones educativas carecen de campo deportivo adecuado para la práctica del balonmano, son necesarios los instructores capacitados para la disciplina deportiva.

#### CUADRO- 14

En el siguiente cuadro se especifica que los padres familia de las instituciones educativas del distrito de cusco dan conocer que se debería practicar medianamente la disciplina del deporte del balonmano.

#### CUADRO- 15

En el siguiente cuadro se muestra que los docentes priorizan las charlas motivacionales antes que juegos introductorios y precalentamientos, sin embargo, en todas las disciplinas deportivas se toman todos los ítems introductorios.

#### CUADRO- 16

En este cuadro podemos observar que la mayoría de los docentes aplican pruebas físicas y deportivas para la formación de los alumnos en esta disciplina deportiva y como también en otras disciplinas deportivas.

#### CUADRO- 17

En este cuadro podemos observar los docentes encuestados afirman que utilizan cronometro, fichas de condición motriz y otros que no utilizan materiales deportivos. Todos los ítems mostrados en el cuadro son necesarios.

#### CUADRO- 18

En este cuadro podemos observar que la mayoría de los docentes encuestados prefieren ser delanteros y un porcentaje defensa que antes de ser portero o medio campista.

**CUADRO- 19**

En este cuadro podemos observar que los docentes dan a conocer que les dan pruebas para ver en qué circunstancias se encuentran su nivel físico en cuanto al tema o a la actividad del balonmano.

**CUADRO- 20**

En este cuadro podemos observar que los docentes encuestados prefieren trabajar todas las capacidades motoras de los estudiantes y un porcentaje de profesores prefiere trabajar la mayoría de capacidades motoras.

**ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES:****CUADRO- 21**

En este cuadro podemos observar que la mayoría de los estudiantes conoce o ha escuchado sobre la disciplina deportiva del balonmano y un porcentaje de los estudiantes no ha escuchado ni conoce el deporte.

**CUADRO- 22**

En este cuadro podemos observar que los estudiantes prefieren los deportes más conocidos como el voleibol y el futbol y las otras disciplinas deportivas no le dan la debida importancia y en este cuadro podemos ver que se le da más importancia al voleibol y futbol.

**CUADRO- 23**

En este cuadro podemos observar que gran mayoría de los estudiantes sufren de problemas físicos como: cansancio, piernas y mareos al realizar las diferentes disciplinas deportivas y otras.

**CUADRO- 24**

En este cuadro podemos observar los estudiantes encuestados afirman que tienen inconvenientes en la coordinación y resistencia y otras inconveniencias.

#### CUADRO- 25

En este cuadro podemos observar que en las instituciones educativas encuestadas los estudiantes dan a conocer que no practican la disciplina deportiva del balonmano y donde un porcentaje de los estudiantes dice q si practican la disciplina deportiva del balonmano.

#### CUADRO- 26

En este cuadro podemos observar que la mayoría de los estudiantes encuestados prefieren ser mediocampista y un porcentaje portero y delantero que antes de ser defensa.

#### CUADRO- 27

En este cuadro podemos observar que la mayoría de los estudiantes encuestados se sienten mejor físicamente y un porcentaje de los estudiantes dice que no siente alguna mejoría en la actividad deportiva.

#### CUADRO- 28

En este cuadro podemos observar que la mayoría de los estudiantes encuestados han dado a conocer que desarrollan todas las capacidades motoras en la práctica de la disciplina deportiva del balonmano.

#### CUADRO- 29

En este cuadro podemos observar que la mayoría de los estudiantes encuestados afirman que medianamente mejora el deporte y otro porcentaje no confían en que mejore el deporte.

#### CUADRO- 30

En este cuadro podemos observar que la mayoría de los estudiantes encuestados afirman que sus padres dicen que la práctica debería ser regularmente y el otro porcentaje afirma que debería ser medianamente.

**CUADRO- 31**

En este cuadro podemos observar que la mayoría de los estudiantes encuestados afirman que la disciplina del balonmano es saludable para los estudiantes y recomiendan la práctica del balonmano.

**CUADRO- 32**

En este cuadro podemos observar que la mayoría de los estudiantes encuestados afirman que el deporte del balonmano debería ser difundido en todos los centros educativos del distrito del cusco.

**CUADRO- 33**

En este cuadro podemos observar que la mayoría de los estudiantes encuestados en su mayoría dieron respuesta que si es importante el balonmano para la mejora de la enseñanza y aprendizaje del balonmano y mejorar el deporte escolar.

## SUGERENCIAS

1. Se sugiere a las autoridades de las instituciones educativas del distrito del Cusco, promover con más frecuencia el deporte del balonmano, ya que este deporte por el sistema de trabajo, ayuda a mejorar las cualidades motoras como: la fuerza, potencia y coordinación, de los estudiantes del nivel secundario.
2. Se sugiere a los profesores de la especialidad de educación física, que gestionen y promuevan charlas y prácticas del deporte del balonmano con especialistas de las UGEL, Cusco y de la Liga de Balonmano de la ciudad de Puno.
3. Se sugiere a las autoridades educativas y de las instituciones educativas del Cusco, incluir el balonmano en los deportes escolares que se celebran todos los años, no solo para Lima sino también para provincias.
4. Se sugiere a los estudiantes que fomenten a su entorno sobre la práctica deportiva del balonmano.
5. Se sugiere a las autoridades que construyan estructuras deportivas para la práctica del balonmano.
6. Se sugiere a los docentes de educación física que propongan un plan a las UGELES para fomentar el desarrollo de las actividades del balonmano y materiales adecuados.

## BIBLIOGRAFIA

- ✓ ALCÁNTARA, José Antonio. 1999 como Educar Gersa Industria Gráfica España.
- ✓ ALVA CURTO, César. Educación. Edt, San Marcos. Lima Perú, 1996
- ✓ BUSCARAIS, Rosa y LIZANO, Magdalena: 1999 "Educación en Valores" Edit. Trillas. México
- ✓ CALERO PÉREZ, Mavilo. Hacia la Excelencia de la Educación, 2da. Ed. Edit. San Marcos. Lima, 2007
- ✓ CALERO PEREZ, Mavilo. "Tecnología Educativa Realidades y Perspectivas". Edit. San Marcos. 1996
- ✓ CONSTITUCIÓN POLÍTICA DEL PERÚ 1993. Edit. Inkari. Cap. II. Art.14.
- ✓ COOPER JAMES M. "Estrategias de Enseñanza" Edit. Limusa 1994
- ✓ DIAZ, Carmen. "La Creatividad en la Expresión Plástica Propuestas Didácticas y Metodologías". Edit. Nazca S.A. 1986
- ✓ DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO UNIVERSAL 2005 "MÁXIMUM"
- ✓ ESPRIU VIZCAINO, Rosa. M. "El Niño y la Creatividad". Edit. Trillas. 1993
- ✓ GIL MALCA, Guillermo. "Tecnología de la Enseñanza y del Aprendizaje " INDDEP - 1990
- ✓ GIL MALCA Guillermo. Tecnología de la Enseñanza y del Aprendizaje" Ed. 1990 - Trujillo
- ✓ GOMEZ SANTANDER, Danilo "Tecnología de la enseñanza y del aprendizaje. FED-UNSAAC 2002.
- ✓ GONZALES S. Félix g. Texto Universitario Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo Ed. FED 2016
- ✓ IDEN "Estrategias de Enseñanza" Edit. Limusa 1994
- ✓ LEY GENERAL DE EDUCACIÓN, Ed. Inkari. Reglamento. Cap. I. Art. 17 Lima 04.
- ✓ LEY GENERAL DEL DEPORTE. Ed. Inkari. Art. N° 15
- ✓ RIBEIRO, Lair 1997 Técnicas y Tácticas del Balonmano. Ed. Verano. Barcelona España.
- ✓ RUGARCÍA TORRES, A.: 2000 "El Balonmano". Edit. Lupus Magíster, Puebla- México.

- ✓ MAGENDZO, Abraham "Currículo, Escuela y Derechos Humanos" 1991
- ✓ MANGANIELLO, Ethel "Introducción a la Ciencia de la Educación" Edit. 1991
- ✓ MIRANDA ZAMBRANO, Elvio. Educación conceptos fundamentales. Ed. IPER1994
- ✓ RAEZ BODERO, Saraluz, " Estrategia Metodológica " Ed. 1980
- ✓ RODRÍGUEZ A. Walabonso. "Dirección Del Aprendizaje ". Ed. Universo S.A. 1980
- ✓ TRAHTEMBERG S. León. "Educación Peruana: Un drama en Ocho Actos". 1993
- ✓ CONSTITUCION POLITICA DEL PERU, Edit. INKARI, Lima Perú, 1994
- ✓ Ley de educación peruana, inkari 2004
- ✓ LEY GENERAL DEL DEPORTE 2006
- ✓ RAEZ BODERO, " Estrategia Metodológica " Sara luz 1980
- ✓ Manganiello Ethel " introducción a la ciencia de la educación"1991
- ✓ Rodríguez A. Walabonso "direccion de aprendizaje"1980
- ✓ Gómez Santander, Danilo "Tecnología de la enseñanza y del aprendizaje 2002
- ✓ MIRANDA ZAMBRANO Elvio. Educación conceptos fundamentales 1994.
- ✓ MAGENDZO, Abraham "Currículo, Escuela y Derechos Humanos" 1991.
- ✓ COOPER JAMES M. "Estrategias de Enseñanza" 1994
- ✓ IDEN "Estrategias de Enseñanza" 1994
- ✓ Obra citada Danilo Gomes Santander 1987
- ✓ GIL MALCA, Guillermo. " Tecnología de la Enseñanza y del Aprendizaje "1990
- ✓ RODRÍGUEZ A. Walabonso. "Dirección Del Aprendizaje "1980.
- ✓ MIRANDA ZAMBRANO, Elvio. "Educación: Conceptos Fundamentales "1994
- ✓ Gil Malca Guillermo. Tecnología de la Enseñanza y del Aprendizaje"1990
- ✓ GONZALES S. Félix g. Texto Universitario Teoria y Práctica del Internamento Desportivo 2016)
- ✓ ESPRIU VIZCAINO, Rosa. M. "El Niño y la Creatividad". 1993
- ✓ ALVA CURTO, César. Educación 1996.



- ✓ TRAHTEMBERG S. León. "Educación Peruana: Un drama en Ocho Actos". 1993
- ✓ CALERO PEREZ, Mavilo. "Tecnología Educativa Realidades y Perspectivas". 1996.
- ✓ DIAZ, Carmen. "La Creatividad en la Expresión Plástica Propuestas Didácticas y Metodologías". 1986.
- ✓ REGESA cultural S.A edicion2003

# ANEXOS



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

## FACULTAD DE EDUCACION Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

Av. de la Cultura N° 730 - Pabellón "D" Of.105 TELF N° (084)240280 Cel. 974781018 - 984368268 - 984699999. Cusco - Perú  
EDUCACIÓN RUMBO A LA ACREDITACIÓN Y EXCELENCIA EN LA FORMACIÓN PROFESIONAL



**SOLICITO: Facilidades para Aplicar**

**Encuestas**

Oficio 003-2018-EPEF-UNSAAC.

**SEÑOR. Mgt. PEDRO ALLONE CESPEDES.**

**DIRECTOR DE LA GLORIOSA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIXTA SAN FRANCISCO DE BORJA DEL CUSCO.**

**PRESENTE.**

**ASUNTO: BRINDAR FACILIDADES PARA APLICACIÓN DE ENCUESTAS**  
=====

Señor Director, luego de cordial saludo, solicito a su digna autoridad brindar las facilidades del caso a los Sres. Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación de la Facultad de Educación y Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, de la Especialidad de Educación Física: PANCORBO BERNAOLA WILSON y YUDIS OSCCO CCOA, que por motivos de desarrollar su trabajo de Tesis **ENSEÑANZA - APRENDIZAJE DEL BALONMANO COMO ALTERNATIVA PARA AMPLIAR Y MEJORAR EL DEPORTE ESCOLAR EN EL NIVEL SECUNDARIO DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL DISTRITO DEL CUSCO**, necesitan aplicar las encuestas respectivas, a los Profesores y Estudiantes de la Institución Educativa que Usted Dirige de manera bastante Acertada. Por lo que solicito a su persona brindar las facilidades para la aplicación de las mencionadas encuestas.

Sin otro particular, aprovecho la oportunidad para hacerle presente las muestras de mi especial distinción.

**Cusco, 24 de Abril de 2018**





# UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

## FACULTAD DE EDUCACION Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

Av. de la Cultura N° 730 - Pabellón "D" Of. 105 TELF N° (084)240280 Cel. 974781018 - 984368268 - 984699999. Cusco - Perú  
EDUCACIÓN RUMBO A LA ACREDITACIÓN Y EXCELENCIA EN LA FORMACIÓN PROFESIONAL



**SOLICITO: Facilidades para Aplicar**

Encuestas  
EMBLEMÁTICA G.U.E.  
"CLORINDA MATTO DE TURNER"  
TUMENI MAJANA  
FECHA: 24 ABR 2018  
EXP: N° 1176  
MESA DE PARTES

Oficio 002-2018-EPEF-UNSAAC.

SEÑOR. Mgt. ANTONIO COLLQUE CUYO.

DIRECTOR DE LA GLORIOSA Y EMBLÉMICA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA DE MUJERES CLORINDA MATTO DE TURNER DEL  
CUSCO.

PRESENTE.

ASUNTO: BRINDAR FACILIDADES PARA APLICACIÓN DE ENCUESTAS

Señor Director, luego de cordial saludo, solicito a su digna autoridad brindar las facilidades del caso a los Sres. Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación de la Facultad de Educación y Ciencias de la Comunicación, de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, de la Especialidad de Educación Física: PANCORBO BERNAOLA WILSON y YUDIS OSCCO CCOA, que por motivos de desarrollar su trabajo de Tesis **ENSEÑANZA - APRENDIZAJE DEL BALONMANO COMO ALTERNATIVA PARA AMPLIAR Y MEJORAR EL DEPORTE ESCOLAR EN EL NIVEL SECUNDARIO DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL DISTRITO DEL CUSCO**, necesitan aplicar las encuestas respectivas, a los Profesores y Estudiantes de la Institución Educativa que Usted Dirige de manera bastante Acertada. Por lo que solicito a su persona brindar las facilidades para la aplicación de las mencionadas encuestas.

Sin otro particular, aprovecho la oportunidad para hacerle presente las muestras de mi especial distinción.

Cusco, 24 de Abril de 2018

ATTE.

Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
Cusco - Perú  
General Gonzalo Córdova Surco

**MATRIZ DE CONSISTENCIA DEL PERFIL DE INVESTIGACIÓN**

**TITULO: ENSEÑANZA - APRENDIZAJE DEL BALONMANO COMO ALTERNATIVA PARA AMPLIAR Y MEJORAR EL DEPORTE ESCOLAR EN EL NIVEL SECUNDARIO DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL DISTRITO DEL CUSCO**  
**INTERROGANTE INVESTIGADORA:**

**PROBLEMA GENERAL:**

¿LA ENSEÑANZA - APRENDIZAJE DEL BALONMANO COMO INFLUYE AL SER TOMADA COMO ALTERNATIVA PARA AMPLIAR Y MEJORAR EL DEPORTE ESCOLAR EN EL NIVEL SECUNDARIO DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL DISTRITO DEL CUSCO?

**PROBLEMAS ESPECÍFICOS:**

- a.** ¿Cuál es el conocimiento que tienen los profesores y estudiantes del nivel secundario de las Instituciones Educativas en distrito del Cusco sobre el deporte del balonmano?
- b** ¿Cómo la enseñanza –aprendizaje del balonmano, tomada como alternativa, va a ampliar y mejorar el deporte escolar en el nivel secundario de las instituciones Escolares en distrito del Cusco?
- C.** . ¿De qué manera influye la enseñanza – aprendizaje del balonmano utilizada como alternativa, en la ampliación y mejoramiento del deporte escolar en el nivel secundario de las Instituciones Educativas en el distrito del Cusco?

<b>OBJETIVOS</b>	<b>HIPOTESIS</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>
<p><b>GENERAL</b>            Demostrar la influencia de la Enseñanza-Aprendizaje del Balonmano en los alumnos del Nivel Secundario en el Distrito del Cusco.</p> <p><b>ESPECÍFICOS</b>            a. Diagnosticar el conocimiento que tienen los profesores y estudiantes del nivel secundario, de las Instituciones Educativas en distrito del Cusco sobre el deporte del balonmano.</p>	<p><b>GENERAL</b>            Una adecuada enseñanza - aprendizaje del balonmano influirá positivamente en el mejor desarrollo de habilidades deportivas-motrices de los alumnos del nivel secundario del Distrito del Cusco.</p> <p><b>ESPECÍFICAS</b>            a. El conocimiento que tienen los profesores y estudiantes del nivel secundario, de las Instituciones Educativas en distrito del Cusco sobre el deporte del balonmano, son</p>	<p><b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b>            Enseñanza - Aprendizaje del Balonmano</p> <p><b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>            Alternativa para ampliar y mejorar el deporte escolar.</p> <p><b>VARIABLES INTERVINIENTES</b>            - Edad y género.            - Infraestructura del colegio            - Metodología del docente            - Conocimiento sobre el balonmano.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experiencia profesional</li> <li>- Materiales Deportivos</li> <li>- Estructura deportiva</li> <li>- Reglas Básicas</li> <li>- Edad y Genero</li> <li>- Factor socioeconómico</li> <li>- Capacidad motriz</li> <li>- Trato personal</li> <li>- Interés por la salud.</li> <li>- Aptitud física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ficha de observación</li> <li>- Test de capacidad motora.</li> <li>- Test de habilidad deportiva.</li> <li>- Silbato, cronómetro. otros</li> <li>- Ficha integral</li> <li>- Ropa deportiva</li> <li>- Fichas de evaluación</li> </ul>

<p>b. Establecer la manera, cómo la enseñanza –aprendizaje del balonmano, va tomada como alternativa, va a ampliar y mejorar el deporte escolar en el nivel secundario de las instituciones Escolares en distrito del Cusco.</p>	<p>bastantes incipientes.</p> <p>b. La manera, cómo la enseñanza –aprendizaje del balonmano, tomada como alternativa, será muy eficaz y eficiente en la ampliación y mejoramiento del deporte escolar en el nivel secundario de las instituciones Escolares en distrito del Cusco.</p>		
<p>c. Determinar la influencia de la enseñanza – aprendizaje del balonmano, utilizada como alternativa, en la ampliación y mejoramiento del deporte escolar en el nivel secundario de las Instituciones Educativas en el distrito del Cusco?</p>	<p>c. La influencia de la enseñanza – aprendizaje del balonmano, utilizada como alternativa, en la ampliación y mejoramiento del deporte escolar en el nivel secundario de las Instituciones Educativas en el distrito del Cusco, será bastante significativa.</p>		

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO  
FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**ENCUESTA A PROFESORES**

Distinguido (a) Sr. (a) (ta.): Profesor (a) El objetivo de la presente encuesta es recabar información para sustentar el trabajo de investigación **ENSEÑANZA - APRENDIZAJE DEL BALONMANO COMO ALTERNATIVA PARA AMPLIAR Y MEJORAR EL DEPORTE ESCOLAR EN EL NIVEL SECUNDARIO DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL DISTRITO DEL CUSCO**. La información que nos proporcione es valiosa; le suplicamos responder a las interrogantes; información que se mantendrá en reserva por el carácter anónimo de la encuesta. Agradecemos su colaboración.

---

**INSTRUCCIONES:** Marque la alternativa que crea Ud. conveniente, y responda a las preguntas que se hacen.

1. ¿En qué nivel considera que están los deportes en el Cusco?
 

a. Excelente	( )	b. Bueno	( )
c. Regular	( )	d. Malo	( )
2. ¿Qué otros deportes se deben promover para ampliar y mejorar el deporte en el Cusco, aparte de los más populares como son el fútbol y voleibol?
 

a. Basquetbol	( )	b. Balonmano	( )
c. Ciclismo	( )	d. Boxeo	( )
e. Natación	( )	e. El atletismo	( )
3. ¿Qué capacidades motoras conoce Ud.?
 

a. Resistencia	( )	b. Fuerza	( )
c. Velocidad	( )	d. Flexibilidad	( )
e. Coordinación	( )	e. Otras	( )
4. ¿Les da charlas a sus alumnos sobre el balonmano como es su concepto, importancia, reglas básicas, composición de los equipos, etc.?
 

a. Sí	( )	b. No	( )
-------	-----	-------	-----
5. Señale usted, los problemas que presentan sus alumnos en las prácticas deportivas
 

a. Se cansan pronto	( )	b. Les duelen las piernas	( )
c. Se les acelera las palpitations	( )	d. Sufren de mareos	( )
e. Tiene problemas en los pies	( )	e. Son fuertes los ejercicios	( )
6. Hace jugar a su alumnos el deporte del balonmano?
 

a. Si	( )	b. No	( )
-------	-----	-------	-----
7. ¿Qué complicaciones tienen sus alumnos, al practicar el deporte del balonmano?
 

a. Falta de coordinación	( )	b. Falta de Fuerza	( )
c. Falta de flexibilidad	( )	d. Falta de velocidad	( )
e. Falta de resistencia	( )	f. Otros	( )
8. ¿Qué prefieren practicar sus alumnos, del balonmano?
 

a. Pases	( )	b. Lanzamientos	( )
c. Saques	( )	d. La finta	( )
e. El cruce	( )	f. tiros al arco	( )
g. El desmarque	( )	h. Otros	( )
9. ¿Con la práctica del deporte del balonmano, observa en sus alumnos una mejoría en su desarrollo físico y deportivo?
 

a. Bastante	( )	b. Medianamente	( )
c. No hay mejoría	( )	c. Desconozco	( )

10. ¿Cree Ud. que el conocimiento teórico - científico de la enseñanza – aprendizaje del balonmano, como alternativa influya para ampliar y mejorar el deporte escolar en el nivel secundario de las instituciones educativas del Cusco?
- a. Plenamente ( ) b. Regularmente ( )  
c. En parte ( ) d. No ayuda ( )
11. ¿Les gusta practicar el balonmano a sus alumnos?
- a. Si ( ) b. No ( )
12. ¿Con que frecuencia, les gusta jugar a sus alumnos el balonmano?
- a. Diario ( ) b. Interdiario ( )  
c. Semanal ( ) d. Mensual ( )  
e. A veces ( ) f. Desconozco ( )
13. ¿Qué se necesita en la Institución Educativa, para la práctica del balonmano?
- a. El terreno de juego ( ) b. Las porterías ( )  
c. El balón ( ) d. El reglamento ( )  
e. La vestimenta de los jugadores ( ) f. El entrenador ( )
14. ¿A los padres de familia les gustaría que sus hijos practiquen el balonmano?
- a. Plenamente ( ) b. Regularmente ( )  
c. Medianamente ( ) d. No les gusta ( )
15. ¿Qué sugiere usted que se haga antes de una práctica deportiva del balonmano?
- a. Charla de motivación ( ) b. Pre calentamiento ( )  
c. Jugos introductorios ( ) d. Otros ( )
16. ¿Usted como profesor de educación física, entrenador o técnico deportivo, les toma pruebas físicas y/o deportivas, a los alumnos?
- a. Sí ( ) b. No ( )
17. ¿De ser afirmativa la pregunta anterior que materiales emplea Usted, para tomar las pruebas físicas o deportivas a sus alumnos?
- a. Cronometro ( ) b. Yeso o tizas ( )  
c. Metro o Wincha ( ) d. Silbato ( )  
e. Fichas de condición deportiva ( ) f. Fichas de condición motriz ( )  
g. Otros ( ) h. Ninguno ( )
18. ¿Qué puestos prefieren sus alumnos para practicar el balonmano?
- a. Portero ( ) b. Defensa ( )  
c. Medio campista ( ) d. Delantero ( )  
e. Otros ( ) f. Ninguno ( )
19. ¿Cada cuanto tiempo les toma a sus alumnos, las pruebas físicas o deportivas?
- a. Cada inicio del año ( ) b. A mitad del año ( )  
c. Al final del año ( ) d. Ninguna vez ( )
20. ¿Qué capacidades motoras le gustaría trabajar y desarrollarlas en sus alumnos, para la práctica deportiva del balonmano?
- a. Todas ( ) b. La mayoría ( )  
c. Una minoría ( ) d. Ninguna ( )  
e. Una minoría ( ) f. Ninguna ( )



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES**

Querido (a) alumno (a). El objetivo de la presente encuesta es recabar información para sustentar el trabajo de investigación **ENSEÑANZA - APRENDIZAJE DEL BALONMANO COMO ALTERNATIVA PARA AMPLIAR Y MEJORAR EL DEPORTE ESCOLAR EN EL NIVEL SECUNDARIO DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL DISTRITO DEL CUSCO**. La información que nos proporcione es valiosa; te pido responder a las interrogantes; información que se mantendrá en reserva por el carácter anónimo de la encuesta. Agradezco tu colaboración.

- 
1. ¿Conoces el deporte del balonmano?  
 a. Si ( ) b. No ( )
  2. ¿Qué deporte, practicas con preferencia?  
 a. Fútbol ( ) b. Básquetbol ( )  
 c. Atletismo ( ) d. Gimnasia ( )  
 e. Natación ( ) f. Balonmano ( )  
 g. Voleibol ( ) h. Otros ( )
  3. ¿Qué dificultades tienes cuando, prácticas deportes en clases de educación física?  
 a. Te cansas muy pronto ( ) b. Te duelen las piernas ( )  
 c. Se aceleran tus palpitaciones ( ) d. Te dan mareos ( )  
 e. Son muy exigentes los ejercicios ( ) f. Otros ( )
  4. ¿Qué inconvenientes tienes, cuando practicas tu deporte de preferencia?  
 a. Falta de coordinación ( ) b. Falta de Fuerza ( )  
 c. Falta flexibilidad ( ) d. Falta de velocidad ( )  
 e. Falta de resistencia ( ) f. Otros ( )
  5. ¿Practicas la disciplina deportiva del balonmano?  
 a. Si ( ) b. No ( )
  6. ¿Qué puestos prefieres en el campo, para jugar al balonmano?  
 a. Portero ( ) b. Defensa ( )  
 c. Medio campista ( ) d. Delantero ( )
  7. ¿Con el juego del balonmano, te sientes mejor físicamente?  
 a. Sí ( ) b. No ( )
  8. ¿Qué capacidad motora, has desarrollado, mejor con el juego del balonmano?  
 a. Resistencia ( ) b. Fuerza ( )  
 c. Velocidad ( ) d. Flexibilidad ( )  
 e. Coordinación ( ) f. Todas ( )
  9. ¿Crees que el balonmano, influya a ampliar y mejorar el deporte, en el Cusco?  
 a. Definitivamente ( ) b. Medianamente ( )  
 c. No influye ( ) c. Desconozco ( )
  10. ¿Tus padres están de acuerdo con tus prácticas deportivas de Balonmano?  
 a. Plenamente ( ) b. Regularmente ( )  
 c. Medianamente ( ) d. No están de acuerdo ( )
  11. Si te sientes bien, de salud con el juego del balonmano, recomendarías este deporte para que lo jueguen tus amigos, los niños, jóvenes y demás personas?  
 a. Si ( ) b. No ( )
  12. Se debe, difundir más el deporte del balonmano en las instituciones educativas:  
 a. Si ( ) b. No ( )
  13. ¿Crees que es importante la enseñanza – aprendizaje del Balonmano, como alternativa para ampliar y mejorar el deporte escolar en el nivel secundario?  
 a. Si ( ) b. No ( )

# INSTITUCIONES EDUCATIVAS APLICADAS EN LA INVESTIGACION DEL DISTRITO DEL CUSCO

## INSTITUCION EDUCATIVA

### GLORIOSO COLEGIO NACIONAL DE CIENCIAS CUSCO



**INSTITUCION EDUCATIVA**  
**COLEGIO CLORINDA MATTO DE TURNER CUSCO**





**INSTITUCION EDUCATIVA**  
**COLEGIO SAN FRANCISCO DE BORJA CUSCO**





