

BALONMANO EN EL CONTEXTO EDUCATIVO Y LA IMPORTANCIA DEL PLANEAMIENTO DIDÁCTICO



<https://doi.org/10.22533/at.ed.5001125050315>

Data de aceite: 16/05/2025

Steve Alí Monge Poltronieri

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0002-2206-2259>

Irina Anchía Umaña

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0002-6984-8697>

Nidra Rosabal Vitoria

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0002-1992-2529>

Luis Ricardo Alfaro Vega

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0008-2786-0015>

Héctor Fonseca Schmidt

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0002-3371-5403>

Georgina Lafuente García

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0001-6755-381X>

Karolina Campos Núñez

Ministerio de Educación Pública, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0001-7309-3621>

Elena Alvarado Ulate

Ministerio de Educación Pública, Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0007-8105-6506>

Jacqueline de los Ángeles Araya Román

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0000-7950-2967>

Rebeca Rodríguez Barquero

Ministerio de Educación Pública, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0002-0326-447X>

Ginnette López Salazar

Universidad Estatal a Distancia, Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0004-3488-9036>

Laura Cartín Chaverri

Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0009-6055-2636>

RESUMEN: El planeamiento didáctico de balonmano se estructura en ocho semanas de trabajo progresivo, con el propósito de enseñar los fundamentos técnicos y tácticos de esta disciplina en el contexto escolar. La propuesta se desarrolla bajo un enfoque metodológico activo y cooperativo, que promueve la comprensión del juego, la participación equitativa y el desarrollo integral del estudiantado. Cada semana se dedica a un componente técnico específico, acompañado de una activación relacionada

y una secuencia de quince actividades progresivas. Los contenidos incluyen el reglamento general, la posición básica y los desplazamientos, el pase, la recepción, el lanzamiento, la oposición y la aplicación táctica en juegos reducidos. Se utilizan materiales accesibles (pelotas de espuma, conos, petos) y se adaptan las actividades a diferentes niveles educativos. El plan favorece la construcción de aprendizajes significativos mediante tareas que estimulan la coordinación, la percepción espacio-temporal, la toma de decisiones y el trabajo en equipo. La práctica se orienta hacia el respeto por los roles del juego, la autorregulación y la vivencia cooperativa, dejando de lado la competencia como fin central. Durante la última semana, se propone un juego reducido donde se integran los conocimientos adquiridos, permitiendo aplicar de manera práctica las habilidades desarrolladas. Se refuerzan valores como la empatía, el compromiso, el esfuerzo compartido y la convivencia. A través de este enfoque, el balonmano se presenta como una herramienta pedagógica eficaz para fomentar el desarrollo motor, cognitivo y socioemocional del estudiantado, consolidando su rol en la Educación Física escolar.

HANDBALL IN THE EDUCATIONAL CONTEXT AND THE IMPORTANCE OF DIDACTIC PLANNING

SUMMARY: The didactic planning for handball is organized over eight progressive weeks, aiming to teach the technical and tactical fundamentals of the discipline within the school context. The approach follows an active and cooperative methodology that promotes game understanding, equal participation, and holistic student development. Each week focuses on a specific technical component, including a related warm-up and a sequence of fifteen progressive activities. Content areas include general rules, basic stance and movement, passing, receiving, shooting, defensive play, and tactical application in small-sided games. Accessible materials such as foam balls, cones, and vests are used, and activities are adapted to different educational levels. The plan encourages meaningful learning through tasks that foster coordination, spatial awareness, decision-making, and teamwork. Practice is oriented toward respect for game roles, self-regulation, and cooperative experiences, with competition taking a secondary role. In the final week, a small-sided game is proposed to integrate the knowledge acquired, enabling practical application of developed skills. Values such as empathy, commitment, shared effort, and coexistence are reinforced. Through this approach, handball is presented as an effective educational tool that promotes motor, cognitive, and social-emotional development, affirming its importance within school physical education.

HANDEBOL NO CONTEXTO EDUCACIONAL E A IMPORTÂNCIA DO PLANEJAMENTO

RESUMO: O planejamento didático de handebol é estruturado em oito semanas progressivas, com o objetivo de ensinar os fundamentos técnicos e táticos da modalidade no contexto escolar. A proposta é desenvolvida com base em uma metodologia ativa e cooperativa, que valoriza a compreensão do jogo, a participação equitativa e o desenvolvimento integral dos estudantes. Cada semana aborda um componente técnico específico, com uma ativação relacionada e uma sequência de quinze atividades progressivas. Os conteúdos incluem

regras gerais, posição básica e deslocamentos, passe, recepção, arremesso, oposição e aplicação tática em jogos reduzidos. Utilizam-se materiais acessíveis, como bolas de espuma, cones e coletes, com atividades adaptadas a diferentes níveis escolares. O planejamento favorece a construção de aprendizagens significativas por meio de tarefas que estimulam a coordenação, a percepção espacial, a tomada de decisões e o trabalho em equipe. A prática é orientada ao respeito pelos papéis do jogo, à autorregulação e à vivência cooperativa, deixando a competição em segundo plano. Na última semana, propõe-se um jogo reduzido que integra os conhecimentos adquiridos, possibilitando a aplicação prática das habilidades desenvolvidas. Reforçam-se valores como empatia, compromisso, esforço coletivo e convivência. Dessa forma, o handebol é apresentado como uma ferramenta pedagógica eficaz para promover o desenvolvimento motor, cognitivo e socioemocional dos estudantes, consolidando seu papel na Educação Física escolar.

INTRODUCCIÓN

El balonmano, también conocido como handball, es un deporte colectivo que combina velocidad, precisión, contacto físico controlado y estrategia. Se juega entre dos equipos de siete jugadores (seis de campo y un portero) cuyo objetivo es introducir la pelota en la portería contraria, mediante lanzamientos realizados con la mano. Se desarrolla en una cancha de dimensiones más reducidas que un campo de fútbol, lo cual propicia un ritmo de juego ágil, dinámico y muy intenso (Ferrer et al., 2022).

Desde una perspectiva pedagógica, el balonmano es una disciplina altamente recomendable para el contexto escolar, ya que permite trabajar una gran variedad de habilidades motrices, fomentar la cooperación y fortalecer valores como el respeto, la solidaridad y la responsabilidad individual dentro de un colectivo (Feu et al., 2012). Además, ofrece múltiples posibilidades de adaptación, lo que lo convierte en una herramienta inclusiva para el aprendizaje en Educación Física (Espoz et al., 2023).

En el plano motriz, el balonmano desarrolla habilidades como la coordinación óculo-manual, la velocidad de reacción, la resistencia, la agilidad, el equilibrio dinámico y la fuerza explosiva. A nivel técnico, el deporte incluye gestos como el pase, el bote, la recepción, el lanzamiento, el bloqueo y el marcaje, todos los cuales requieren precisión y control corporal. En cuanto a la táctica, exige a los jugadores tomar decisiones rápidas, interpretar espacios, anticipar jugadas y trabajar en conjunto con sus compañeros, lo que estimula el pensamiento estratégico (Lago y López, 2002).

En el contexto educativo, enseñar balonmano no significa enfocarse exclusivamente en la competencia, sino en el juego como medio para aprender a moverse, cooperar y convivir. A través de esta disciplina, se pueden promover aprendizajes integrales que vinculen lo corporal, lo emocional, lo cognitivo y lo social (Cruz et al., 2024). El estudiante aprende a construir jugadas en equipo, a comunicar intenciones, a regular su intensidad física y a reconocer en el otro un compañero o una compañera, incluso cuando está del lado contrario.

La finalidad de este planeamiento no es solo mejorar la técnica o entender la táctica, sino generar experiencias motrices que enriquezcan la formación integral del estudiantado. El balonmano en la escuela es una oportunidad para aprender a moverse con sentido, a actuar con otros, a pensar en colectivo y a disfrutar del juego como una experiencia formativa y humana.

REGLAMENTO DEL BALONMANO

El reglamento del balonmano constituye la base para la organización, el desarrollo y el disfrute de este deporte colectivo. Conocer las normas no implica solo memorizar reglas, sino comprender el sentido del juego, participar de forma respetuosa y tomar decisiones responsables dentro del campo. En el contexto escolar, el reglamento debe ser enseñado de manera vivencial, activa y reflexiva, permitiendo que los estudiantes lo descubran, lo interpreten y lo interioricen a través del juego (RFEB, 2022).

El balonmano se juega entre dos equipos de siete jugadores cada uno (seis de campo y un portero), en un terreno rectangular de 40 x 20 metros con dos porterías en los extremos. El objetivo es anotar goles lanzando el balón dentro de la portería contraria, utilizando únicamente las manos (ECEA 2022).

Las principales reglas básicas del balonmano son:

- Duración del juego: 2 tiempos de 30 minutos (reducibles en el contexto escolar).
- Pases y desplazamientos: se puede dar hasta 3 pasos sin botar y se puede botar el balón una sola vez por posesión (drible único).
- Zona del portero: solo el guardameta puede pisar el área semicircular (6 metros).
- Gol válido: el lanzamiento debe efectuarse desde fuera del área, y el balón debe entrar completamente en la portería.
- Faltas y sanciones: empujar, sujetar o bloquear al adversario de forma antirreglamentaria conlleva una sanción (tiro libre, amonestación, exclusión de 2 minutos).
- Reposición del balón: se realiza con saques de banda, de esquina o de centro, siempre con las manos.

Además, existe el principio del juego limpio, que implica actuar con honestidad, respetar al árbitro, aceptar las decisiones del juego y cuidar la integridad física de los demás (Borrego y Mínguez, 2020). Enseñar el reglamento desde una mirada educativa implica transformar las normas en herramientas de convivencia, de autorregulación y de reflexión. A través de dinámicas lúdicas, análisis de situaciones reales, pequeños juegos y roles rotativos (jugador, árbitro, observador), el estudiante comprende que las reglas no limitan, sino que organizan, equilibran y dan sentido al juego.

SEMANA 1 – Balonmano

Componente Técnico: Reglamento (aspectos generales del juego)

Objetivo de la semana: Conocer las reglas básicas del balonmano.

Activación Muscular – Semana 1

Nombre: “¿Verdadero o falso?”

Descripción paso a paso:

1. Se delimitan dos zonas en el espacio: una con el cartel “VERDADERO” y otra con “FALSO”.
2. El docente lee frases relacionadas con el reglamento del balonmano (ej.: “Se puede pisar el área si no tienes el balón”).
3. Los estudiantes corren hacia la zona que representa su respuesta.
4. Se detiene el juego brevemente para analizar la afirmación y explicar la regla correcta.

Organización: Grupal

Duración: 10 minutos

Materiales: Carteles grandes (VERDADERO/FALSO), tarjetas con frases, conos para delimitar espacios

Variantes:

- Añadir opción “DEPENDEN” para situaciones complejas.
- Los estudiantes proponen nuevas afirmaciones al grupo.

Indicaciones pedagógicas:

- Estimular la participación activa y la argumentación.
- Reforzar con ejemplos cada regla explicada.
- Valorar los errores como oportunidades para aprender.

ATIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 1

Componente Técnico: Reglamento (aspectos generales del juego)

1. Carrusel de preguntas

Objetivo: Activar conocimientos previos del reglamento.

Organización: Estaciones por grupos.

Materiales: Tarjetas con preguntas, conos

2. Saque correcto o incorrecto

Objetivo: Reconocer y ejecutar distintos tipos de saque.

Organización: Parejas

Materiales: Balón por pareja, conos

3. Mini teatro de reglas

Objetivo: Representar situaciones del reglamento.

Organización: Grupos pequeños

Materiales: Tarjetas de situaciones, silbato

4. Memoria reglamentaria

Objetivo: Asociar reglas con imágenes o palabras clave.

Organización: Grupal

Materiales: Tarjetas dobles (regla-imagen)

5. Zona de decisión

Objetivo: Tomar decisiones rápidas ante jugadas simuladas.

Organización: En parejas o tríos

Materiales: Balón, conos, tarjetas

6. Juego sin árbitro

Objetivo: Aplicar reglas sin intervención externa.

Organización: 3x3

Materiales: Balón, conos

7. Regla móvil

Objetivo: Jugar siguiendo una regla que cambia cada 2 minutos.

Organización: Grupos

Materiales: Tarjetas con reglas modificadas, balón

8. Bingo de reglas

Objetivo: Identificar reglas escuchadas en una grilla.

Organización: Individual

Materiales: Tarjetas de bingo, fichas

9. Juego con infracciones intencionales

Objetivo: Identificar faltas dentro del juego.

Organización: 3x3

Materiales: Balón

10. Simulación de árbitros

Objetivo: Comprender el rol arbitral y sus decisiones.

Organización: Rondas rotativas

Materiales: Silbato, tarjetas amarillas/rojas

11. Regla escondida

Objetivo: Detectar una regla oculta durante un juego corto.

Organización: Grupos

Materiales: Balón, tarjetas secretas

12. Juego por colores

Objetivo: Aplicar una regla específica según el color del cono o zona.

Organización: Grupal

Materiales: Conos de colores, balón

13. Juego de zona segura

Objetivo: Respetar la línea de área del portero.

Organización: 3x3 o 4x4

Materiales: Balón, cinta o conos

14. Ruleta de sanciones

Objetivo: Relacionar faltas con sus consecuencias.

Organización: Grupal

Materiales: Ruleta de cartulina, tarjetas

15. Juego final con retroalimentación reglamentaria

Objetivo: Consolidar las reglas aprendidas en situación real.

Organización: Juego libre con pausas para análisis

Materiales: Balón, pizarra o carteles para retroalimentación

PASE EN BALONMANO

El pase es uno de los gestos técnicos fundamentales del balonmano, ya que constituye el eje central del juego colectivo. Mediante el pase, los jugadores mantienen la posesión, avanzan en el campo, desequilibran defensas rivales y generan oportunidades de lanzamiento. A diferencia de otros deportes colectivos, el pase en balonmano debe ser rápido, fuerte y preciso, debido a la velocidad del juego y a la cercanía constante de la defensa (Feu et al., 2010).

Los pases pueden clasificarse según su forma y utilidad táctica:

- Pase de pecho: se realiza desde el centro del torso, con ambas manos, buscando precisión a corta distancia.
- Pase picado: el balón rebota en el suelo antes de llegar al receptor, útil para evitar la defensa.
- Pase por encima del hombro: proporciona más potencia y alcance, común en contragolpes.
- Pase lateral o de cadera: empleado para sorprender y cambiar rápidamente el eje del juego.
- Pase en suspensión: realizado en el aire, especialmente en acciones de salto o desequilibrio.

Una ejecución correcta requiere:

1. Buena postura corporal: pies separados, rodillas semiflexionadas, brazos preparados.
2. Control visual: ver al compañero antes de pasar.
3. Coordinación del tronco y brazos: acompañar el movimiento del pase con todo el cuerpo.
4. Timing adecuado: pasar ni muy pronto ni muy tarde, sino en el momento tácticamente oportuno.

El pase implica más que una acción mecánica. En balonmano, cada pase es una decisión táctica: a quién pasar, por qué zona, con qué velocidad. Es también un acto de cooperación, ya que el jugador asume que su compañero hará buen uso del balón.

Desde el enfoque pedagógico, el pase debe enseñarse de manera progresiva y situacional. Se parte del gesto en estático, sin oposición, para luego añadir movimiento, precisión, presión temporal y decisiones múltiples. Es clave también enseñar a leer el juego: no se trata solo de pasar bien, sino de pasar en función del equipo y del momento (Bailes, 2022).

En la educación física escolar, el pase es una excelente oportunidad para reforzar valores como el compañerismo, la confianza, la comunicación y el respeto. Un pase bien hecho no solo conecta jugadores, sino también intenciones, ideas y emociones en el juego.

SEMANA 2 – Balonmano

Componente Técnico: Pase

Objetivo de la semana: Ejecutar los tipos de pases en el balonmano.

Activación Muscular – Semana 2

Nombre: “Pase y movete”

Descripción paso a paso:

1. En grupos de tres, se colocan formando un triángulo.
2. Realizan pases de pecho con ambas manos entre compañeros.
3. Luego de pasar, cada jugador corre a una nueva posición dentro del triángulo, manteniendo el flujo de movimiento.

Organización: Grupos de 3

Duración: 8–10 minutos

Materiales: 1 balón por grupo, conos para marcar posiciones

Variantes:

- Incorporar pase picado.
- Cambiar la dirección de pase cada cierto tiempo.
- Realizar los pases en desplazamiento constante.

Indicaciones pedagógicas:

- Corregir errores en la postura y acompañamiento del pase.
- Estimular el control visual previo al pase.
- Favorecer la comunicación verbal y gestual entre compañeros.

ATIVIDADES PROGRESSIVAS – SEMANA 2

Componente Técnico: Pase

- 1. Pase en parejas sin oposición**
Objetivo: Dominar el pase de pecho.
Organización: Parejas
Materiales: Balones, conos
- 2. Pase con cambio de lugar**
Objetivo: Coordinar pase y desplazamiento.
Organización: Tríos
Materiales: Balones, conos
- 3. Pase en movimiento**
Objetivo: Pasar mientras se corre en línea recta.
Organización: Parejas
Materiales: Balones
- 4. Pase en circuito triangular**
Objetivo: Fomentar el pase y la rotación posicional.
Organización: Grupos de 3
Materiales: Balones, conos
- 5. Pase picado con precisión**
Objetivo: Mejorar la técnica del pase con rebote.
Organización: Parejas
Materiales: Balones
- 6. Pase y reacción (color o número)**
Objetivo: Estimular la toma de decisiones.
Organización: Tríos
Materiales: Balones, tarjetas
- 7. Pase por encima del hombro a zona delimitada**
Objetivo: Trabajar potencia y control.
Organización: Individual
Materiales: Balones, conos o aros
- 8. Pase lateral con desplazamiento defensivo**
Objetivo: Simular situación de pase bajo presión.
Organización: Parejas
Materiales: Balones
- 9. Competencia de pases sin errores**
Objetivo: Fomentar precisión y atención.
Organización: Grupal
Materiales: Balones
- 10. Pase con defensor simbólico**
Objetivo: Pasar evitando una oposición visual.
Organización: Tríos
Materiales: Balones, conos
- 11. Pase cruzado en juego de rombo**
Objetivo: Fomentar movilidad y rotación.
Organización: Cuartetos
Materiales: Balones
- 12. Rondo 3x1 con pases obligatorios**
Objetivo: Pasar bajo presión.
Organización: Grupos de 4
Materiales: Balones
- 13. Pase a zona numérica indicada**
Objetivo: Mejorar atención y precisión.
Organización: Grupal
Materiales: Balones, conos numerados
- 14. Juego reducido con número mínimo de pases por jugada**
Objetivo: Priorizar la circulación del balón.
Organización: 4x4
Materiales: Balón, cronómetro
- 15. Juego libre con énfasis en el pase correcto**
Objetivo: Evaluar la aplicación en juego real.
Organización: 5x5 o 6x6
Materiales: Balón, silbato

RECEPCIÓN EN BALONMANO

La recepción es el gesto técnico que permite al jugador detener, amortiguar o asegurar el balón tras recibir un pase. En balonmano, donde el juego se caracteriza por su intensidad y velocidad, la recepción debe realizarse de manera eficiente, controlada y en constante movimiento, siendo clave para mantener la fluidez del juego y preparar la acción siguiente, como el bote, el pase o el lanzamiento (Forero y Goana, 2018).

Una recepción bien ejecutada requiere:

- Ubicación corporal adecuada: el jugador debe orientarse hacia el pase, con una postura activa, rodillas semiflexionadas y brazos listos.
- Contacto visual con el balón: se debe seguir la trayectoria del pase hasta el momento del contacto.
- Coordinación de brazos y manos: las manos deben estar abiertas, ligeramente flexionadas, formando una especie de “cuna” que amortigüe el impacto.
- Movimiento de acompañamiento: no se recibe el balón de forma rígida, sino que se acompaña su entrada con un pequeño retroceso de brazos y tronco.

Existen diferentes tipos de recepción según la trayectoria del balón:

- Recepción frontal (más común): se realiza con ambas manos a la altura del pecho.
- Recepción lateral o alta: se requiere un ajuste de postura y estiramiento de brazos.
- Recepción en salto: implica coordinación en el aire para atrapar el balón antes de tocar el suelo.
- Recepción tras bote (menos usual en el pase, más común en rebotes): requiere atención especial a la velocidad del balón.

En balonmano, la recepción debe ser ágil y segura, ya que muchas veces se da bajo presión defensiva o en transición rápida. Fallar una recepción puede significar perder una oportunidad de ataque o ceder el balón al equipo contrario. Por eso, este gesto debe ser entrenado con énfasis en la precisión, el control postural y la anticipación.

Desde lo pedagógico, enseñar a recibir correctamente implica generar confianza, fomentar la concentración y promover el respeto por la acción del compañero que realiza el pase. La recepción, más que una técnica aislada, es una forma de escuchar con el cuerpo y continuar el diálogo del juego colectivo (Hinojosa et al., 2021).

SEMANA 3 – Balonmano

Componente Técnico: Recepción

Objetivo de la semana: Ejecutar la recepción en el balonmano.

Activación Muscular – Semana 3

Nombre: “Recibo y entrego”

Descripción paso a paso:

1. En tríos, un estudiante lanza el balón (a media altura), el segundo lo recibe con las dos manos y el tercero lo recoge y se convierte en el siguiente receptor.
2. Tras cada recepción, los roles rotan en sentido horario.
3. Se alternan pases de pecho y picados, según la indicación del docente.

Organización: Tríos

Duración: 8–10 minutos

Materiales: Balón por grupo, conos para delimitar zona

Variantes:

- Realizar recepciones en movimiento.
- Incluir balones lanzados desde diferentes ángulos.
- Usar pelotas de distintos tamaños o texturas.

Indicaciones pedagógicas:

- Observar la coordinación de manos y brazos.
- Corregir posturas rígidas o brazos tensos.
- Estimular la concentración y la atención visual constante.

ATIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 3

Componente Técnico: Recepção

- 1. Recepção em pares com passe de peito**
Objetivo: Asegurar el balón con ambas manos.
Organización: Pares
Materiales: Balón por pareja
- 2. Recepção y control corporal**
Objetivo: Detener el balón sin perder el equilibrio.
Organización: Individual
Materiales: Balón, línea o zona delimitada
- 3. Recepção tras bote en la pared**
Objetivo: Controlar balones con trayectoria variable.
Organización: Individual
Materiales: Balón, pared
- 4. Recepção en desplazamiento frontal**
Objetivo: Coordinar desplazamiento y control.
Organización: Pares
Materiales: Balones
- 5. Recepção con desplazamiento lateral**
Objetivo: Capturar el balón en movimiento lateral.
Organización: Tríos
Materiales: Balones
- 6. Recepção en salto**
Objetivo: Asegurar el balón en el aire.
Organización: Pares
Materiales: Balón, colchonetas o espacio seguro
- 7. Recepção por zonas**
Objetivo: Dirigirse a una zona específica para recibir.
Organización: Grupal
Materiales: Balones, conos numerados
- 8. Recepção con presión visual**
Objetivo: Enfrentar condiciones de distracción o simulación defensiva.
Organización: Tríos
Materiales: Balón
- 9. Recepção + pase inmediato**
Objetivo: Dar continuidad rápida a la jugada.
Organización: Tríos
Materiales: Balón
- 10. Recepção con cambio de ritmo**
Objetivo: Alternar velocidades antes de recibir.
Organización: Pares
Materiales: Balones
- 11. Recepção en zona reducida**
Objetivo: Controlar el balón en espacios pequeños.
Organización: Tríos
Materiales: Balón, conos
- 12. Recepção con estímulo auditivo**
Objetivo: Responder a comandos del docente.
Organización: Grupal
Materiales: Balones, silbato
- 13. Recepção tras giro corporal**
Objetivo: Orientarse antes de recibir el balón.
Organización: Pares
Materiales: Balones
- 14. Recepção en movimiento + lanzamiento sin oposición**
Objetivo: Encadenar control y finalización.
Organización: Tríos
Materiales: Balón, conos, portería
- 15. Juego reducido con énfasis en recepción limpia**
Objetivo: Aplicar técnica en situación real.
Organización: 4x4
Materiales: Balón, marcador

BOTE EN BALONMANO

El bote, también conocido como dribling, es el gesto técnico que permite al jugador desplazarse por el campo manteniendo el control del balón mediante rebotes continuos contra el suelo. Aunque no es el principal medio de avance en el balonmano (como sí lo es en otros deportes como el baloncesto), el bote cumple un papel fundamental en situaciones de presión, reorganización del juego o desequilibrio individual.

Una de las particularidades del reglamento del balonmano es que el jugador solo puede realizar un bote por posesión. Esto significa que una vez que se ha botado el balón y se lo recoge con ambas manos, no se puede volver a botar, obligando al jugador a tomar decisiones rápidas: pasar, lanzar o finalizar la acción. Esta norma resalta la importancia de un bote eficiente, técnico y oportuno (Flores, 2020).

Técnicamente, el bote en balonmano se realiza de la siguiente manera:

- El balón se impulsa hacia el suelo con una o ambas manos, acompañando el gesto con el brazo (sin golpear con fuerza excesiva).
- La palma de la mano permanece ligeramente abierta, con los dedos separados para un mayor control.
- El balón debe mantenerse a una altura controlada, entre la cadera y las rodillas, sin exceder el nivel del pecho.
- El cuerpo se desplaza en postura baja y activa: rodillas flexionadas, tronco inclinado hacia adelante, mirada alternando entre el balón y el entorno.

Existen variantes del bote según el contexto del juego:

- Bote de control: se realiza con calma, manteniendo el balón cerca del cuerpo.
- Bote de velocidad: se utiliza para avanzar rápidamente, con rebotes más largos.
- Bote de protección: el cuerpo se interpone entre el balón y el defensor, usando el brazo libre para resguardar.

Desde la enseñanza, es importante diferenciar entre uso funcional y uso excesivo del bote. Un jugador que abusa del dribling ralentiza el juego colectivo. Por eso, el enfoque pedagógico debe destacar el bote con intención táctica, situacional y coordinado con el equipo (Chávez y Reynosa, 2019).

En el contexto escolar, enseñar el bote permite trabajar no solo la técnica, sino también la toma de decisiones, el autocontrol y la percepción del espacio, elementos clave para la formación de jugadores conscientes y estratégicos.

SEMANA 4 – Balonmano

Componente Técnico: Bote

Objetivo de la semana: Ejecutar el bote en el balonmano.

Activación Muscular – Semana 4

Nombre: “Bote y reaccioná”

Descripción paso a paso:

1. Los estudiantes se desplazan libremente por el espacio, botando el balón a baja altura.
2. A una señal del docente (visual o sonora), deben cambiar de dirección, detener el bote o realizar un giro manteniendo el control.
3. El ejercicio se repite con variantes de velocidad, trayectorias o cambio de mano.

Organización: Grupal

Duración: 10 minutos

Materiales: Balón por estudiante, silbato, conos para marcar zonas

Variantes:

- Incorporar órdenes como “bote bajo”, “bote rápido”, “giro”.
- Jugar con luces o tarjetas de colores como señal.
- Cambiar de mano tras cada cambio de dirección.

Indicaciones pedagógicas:

- Supervisar la altura del bote.
- Fomentar la postura activa y el control visual.
- Corregir movimientos innecesarios o contacto con la palma completa.

ACTIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 4

Componente Técnico: Bote

1. Bote libre en el espacio

Objetivo: Familiarizarse con el balón y el gesto técnico.

Organización: Individual

Materiales: Balón por estudiante

2. Bote estático con una mano

Objetivo: Controlar la altura y la fuerza del bote.

Organización: Individual

Materiales: Balones

3. Bote en línea recta con control visual

Objetivo: Desplazarse manteniendo la mirada al frente.

Organización: Individual

Materiales: Balones, conos

4. Bote con cambio de dirección

Objetivo: Adaptarse a trayectorias variables.

Organización: Individual

Materiales: Conos, balón

5. Bote entre obstáculos

Objetivo: Mejorar coordinación y precisión.

Organización: Individual

Materiales: Balones, conos, cuerdas

6. Bote + giro corporal

Objetivo: Integrar giro con control del balón.

Organización: Individual

Materiales: Balones

7. Bote en zigzag con conos

Objetivo: Desplazamiento lateral con bote controlado.

Organización: Individual

Materiales: Conos, balón

8. Bote con cambio de mano

Objetivo: Desarrollar ambidestreza.

Organización: Individual

Materiales: Balón por estudiante

9. Competencia de control

Objetivo: Mantener el bote sin salirse de una línea.

Organización: Grupal

Materiales: Balones, cinta o cuerda

10. Bote bajo presión visual

Objetivo: Botar mientras se responde a estímulos.

Organización: Parejas

Materiales: Balones, tarjetas o silbato

11. Bote con ritmo musical

Objetivo: Sincronizar bote y desplazamiento.

Organización: Grupal

Materiales: Música, balones

12. Bote con brazo de protección

Objetivo: Simular protección frente al defensor.

Organización: Parejas

Materiales: Balones

13. Bote + pase corto

Objetivo: Integrar el bote con la cooperación.

Organización: Parejas

Materiales: Balones

14. Juego del tiburón

Objetivo: Botar sin que el “tiburón” toque el balón.

Organización: Grupal

Materiales: Balones, silbato

15. Mini juego con bote obligatorio antes de pasar o lanzar

Objetivo: Aplicar el gesto en contexto real.

Organización: 3x3 o 4x4

Materiales: Balón, conos, marcador

LANZAMIENTO EN BALONMANO

El lanzamiento es uno de los gestos técnicos más relevantes del balonmano, ya que permite finalizar una jugada ofensiva con la intención de marcar un gol. Es un gesto explosivo que combina precisión, fuerza, equilibrio corporal y lectura táctica del juego. Debido a la velocidad del deporte y la constante presión defensiva, el lanzamiento debe ejecutarse de manera rápida, efectiva y en el momento oportuno (Cardin, 2022).

Técnicamente, el lanzamiento implica varias fases:

1. Carrera de impulso: uno o varios pasos para ganar velocidad.
2. Fase de armado: el brazo ejecutor se lleva hacia atrás, mientras el cuerpo se posiciona lateralmente.
3. Despegue o apoyo: se puede lanzar en suspensión (tras salto) o con uno o ambos pies apoyados.
4. Golpeo del balón: se realiza con un movimiento de látigo del brazo, acompañado por la rotación del tronco y la acción de la pierna contraria.
5. Fase final o caída: tras el golpeo, el cuerpo debe amortiguar el impacto y prepararse para la transición defensiva.

Los principales tipos de lanzamiento en balonmano son:

- Lanzamiento en apoyo: con uno o ambos pies en el suelo.
- Lanzamiento en suspensión: tras un salto, permite esquivar defensores.
- Lanzamiento en caída: utilizado al internarse en el área (solo válido si se lanza antes de tocar el suelo).
- Lanzamiento en giro o de cadera: más imprevisible, se realiza desde posición lateral.

Cada tipo de lanzamiento debe adaptarse a la posición en el campo, la ubicación del portero, la defensa rival y la velocidad de la jugada. Por eso, la toma de decisiones es tan importante como la técnica.

Desde el enfoque educativo, enseñar el lanzamiento es una excelente oportunidad para trabajar el control corporal, la coordinación intersegmentaria, la percepción visual, la potencia y la confianza. Además, el gesto conlleva una fuerte carga emocional: lanzar es decidir, atreverse, buscar el objetivo, asumir el error y celebrar el acierto.

El lanzamiento no debe centrarse únicamente en marcar goles, sino en aprender cuándo, cómo y por qué lanzar, promoviendo la reflexión táctica y la autonomía del estudiante en el juego (Pombo, 2024).

SEMANA 5 – Balonmano

Componente Técnico: Lanzamiento

Objetivo de la semana: Ejecutar el lanzamiento en el balonmano.

Activación Muscular – Semana 5

Nombre: “Lanzá y desplázate”

Descripción paso a paso:

1. En parejas, un jugador se ubica frente a una portería improvisada (dos conos).
2. El otro le pasa el balón desde una distancia media.
3. El jugador lanza al arco con el interior de la mano o por encima del hombro.
4. Tras lanzar, corre a recoger el balón y regresa trotando a su posición.

Organización: Parejas

Duración: 10 minutos

Materiales: Balón por pareja, conos para formar portería

Variantes:

- Lanzamiento tras bote.
- Lanzamiento en suspensión (tras un salto corto).
- Cambiar de zona de lanzamiento tras cada intento.

Indicaciones pedagógicas:

- Corregir la posición del pie de apoyo.
- Observar la coordinación del brazo con el resto del cuerpo.
- Estimular la toma de decisiones según la distancia y el objetivo.

ATIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 5

Componente Técnico: Lanzamiento

- 1. Lanzamiento a portería vacía**
Objetivo: Familiarizarse con el gesto de golpeo.
Organización: Individual
Materiales: Balón, conos como portería
- 2. Lanzamiento tras pase de compañero**
Objetivo: Encadenar recepción y golpeo.
Organización: Parejas
Materiales: Balones
- 3. Lanzamiento en apoyo (ambos pies en el suelo)**
Objetivo: Trabajar precisión.
Organización: Individual
Materiales: Balones, porterías pequeñas
- 4. Lanzamiento en suspensión (salto corto)**
Objetivo: Integrar salto y golpeo.
Organización: Parejas
Materiales: Balones
- 5. Lanzamiento tras bote controlado**
Objetivo: Incorporar secuencia completa.
Organización: Individual
Materiales: Balones
- 6. Competencia de puntería**
Objetivo: Mejorar dirección del lanzamiento.
Organización: Grupal
Materiales: Balones, aros o conos en portería
- 7. Lanzamiento con defensor pasivo**
Objetivo: Simular oposición visual.
Organización: Tríos
Materiales: Balones
- 8. Lanzamiento desde diferentes ángulos**
Objetivo: Adaptarse a distintas posiciones en el campo.
Organización: Individual
Materiales: Balones, conos
- 9. Lanzamiento en zona delimitada**
Objetivo: No pisar área antes del lanzamiento.
Organización: Parejas
Materiales: Balón, conos
- 10. Reto de potencia + precisión**
Objetivo: Combinar fuerza y dirección.
Organización: Grupal
Materiales: Balones, marcador
- 11. Lanzamiento en giro de cadera**
Objetivo: Introducir variantes técnicas.
Organización: Individual
Materiales: Balones
- 12. Lanzamiento con estímulo auditivo (señal de color o número)**
Objetivo: Reaccionar con rapidez.
Organización: Parejas
Materiales: Balones, tarjetas
- 13. Lanzamiento tras pase en movimiento**
Objetivo: Simular situación real de juego.
Organización: Tríos
Materiales: Balones
- 14. Mini juego 2x2 con finalización obligatoria**
Objetivo: Aplicar lo aprendido en contexto real.
Organización: 2x2
Materiales: Balones, conos
- 15. Juego reducido con bonificación por gol técnico**
Objetivo: Valorar el gesto técnico correcto.
Organización: 3x3 o 4x4
Materiales: Balón, pizarra de puntuación

DEFENSA INDIVIDUAL EN BALONMANO

La defensa individual es uno de los componentes más importantes del balonmano, ya que permite limitar las acciones del rival, recuperar el balón y equilibrar el juego colectivo. A diferencia de la defensa zonal, en la marcación individual cada jugador es responsable de un oponente directo, siguiendo sus desplazamientos y tratando de anticipar sus decisiones (Muentes y Vásquez, 2023).

Una defensa individual efectiva implica varios aspectos técnicos y tácticos:

- Postura básica defensiva: pies separados al ancho de hombros, rodillas semi-flexionadas, tronco ligeramente inclinado hacia adelante, brazos activos extendidos hacia el frente y mirada fija en el pecho del oponente.
- Desplazamiento lateral: sin cruzar los pies, acompañando el movimiento del atacante y cerrando espacios sin perder el equilibrio.
- Control de distancia: mantenerse lo suficientemente cerca para interceptar sin permitir que el rival lo supere fácilmente.
- Anticipación: leer los gestos previos del oponente y actuar antes del pase o del bote.
- Contención sin contacto excesivo: se permite el contacto leve con el tronco o antebrazos, pero se sanciona el empuje, el agarre o los golpes.

La defensa individual exige una gran concentración, esfuerzo físico y compromiso táctico, ya que cualquier desatención puede generar ventajas numéricas para el rival. También requiere disciplina emocional, ya que el defensor debe actuar con firmeza pero sin violencia.

Desde el enfoque educativo, enseñar la defensa individual permite trabajar valores esenciales como el respeto por el otro, la perseverancia, la honestidad y la inteligencia emocional. El estudiante aprende a observar, anticipar, regular su fuerza y actuar con justicia.

Pedagógicamente, se debe iniciar con ejercicios sin balón para consolidar la postura y el desplazamiento, luego incorporar el seguimiento del oponente con y sin balón, y finalmente llevar al juego reducido donde se aplica la marcación en un contexto real. Defender no es solo impedir un gol: es comprender el juego desde la mirada del otro, actuar con convicción y sostener el equilibrio del equipo con el cuerpo y la mente (Manzano y García, 2009).

SEMANA 6 – Balonmano

Componente Técnico: Defensa individual

Objetivo de la semana: Ejecutar la defensa individual en el balonmano.

Activación Muscular – Semana 6

Nombre: “Seguí mi sombra”

Descripción paso a paso:

1. En parejas, uno es el atacante (sin balón) y se desplaza libremente por el espacio con cambios de dirección.
2. El compañero, en rol de defensor, lo sigue imitando sus movimientos en postura defensiva, sin cruzar los pies.
3. Se rotan los roles cada 30 segundos o a la señal del docente.

Organización: Parejas

Duración: 8–10 minutos

Materiales: Conos para delimitar zonas

Variantes:

- Incluir bote simulado con balón de espuma.
- Aumentar la velocidad progresivamente.
- Incorporar estímulos de giro o finta.

Indicaciones pedagógicas:

- Corregir la alineación corporal y la distancia con el oponente.
- Observar el uso del brazo para mantener control sin empujar.
- Fomentar la actitud activa y la concentración constante.

ACTIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 6

Componente Técnico: Defensa individual

1. Postura defensiva estática

Objetivo: Adoptar la posición básica correctamente.

Organización: Individual

Materiales: Línea o espejo

2. Paso lateral continuo entre conos

Objetivo: Trabajar desplazamiento sin perder la postura.

Organización: Individual

Materiales: Conos

3. Sombra defensiva con cambio de ritmo

Objetivo: Adaptarse a desplazamientos variables.

Organización: Parejas

Materiales: Ninguno

4. Juego del espejo (imitación de movimientos)

Objetivo: Mejorar reacción defensiva.

Organización: Parejas

Materiales: Conos

5. Marcación sin balón en zona

Objetivo: Seguir al rival dentro de un área limitada.

Organización: Parejas

Materiales: Conos

6. Caza líneas

Objetivo: Impedir que el atacante cruce una línea con bote.

Organización: Parejas

Materiales: Balón, conos

7. Desplazamiento con señal auditiva

Objetivo: Reaccionar rápidamente a cambios indicados.

Organización: Grupal

Materiales: Silbato o música

8. Persecución corta + bloqueo simbólico

Objetivo: Acompañar al rival y frenar su avance.

Organización: Tríos

Materiales: Balón, conos

9. Marcación con presión simbólica

Objetivo: Aplicar contención sin quitar el balón.

Organización: Parejas

Materiales: Balón

10. Juego sin balón: 1x1 por zona

Objetivo: Controlar al oponente en desplazamiento libre.

Organización: Parejas

Materiales: Conos

11. Defensa del cono (objetivo fijo)

Objetivo: Evitar que el atacante toque un cono.

Organización: Parejas

Materiales: Conos

12. Reto de anticipación

Objetivo: Interceptar el pase con desplazamiento rápido.

Organización: Tríos

Materiales: Balones

13. Juego 2x2 con defensa hombre a hombre

Objetivo: Aplicar defensa individual en juego real.

Organización: 2x2

Materiales: Balón

14. Mini juego con marcador defensivo

Objetivo: Premiar recuperaciones limpias.

Organización: 3x3

Materiales: Balón, marcador

15. Juego reducido con bonificación por defensa correcta

Objetivo: Valorar el esfuerzo y la anticipación.

Organización: 4x4

Materiales: Balón, pizarra

JUEGO REDUCIDO Y APLICACIÓN TÁCTICA EN BALONMANO

El juego reducido es una modalidad metodológica que consiste en simplificar el formato oficial del deporte para adaptarlo a situaciones educativas más controladas, accesibles y formativas. En balonmano, los juegos reducidos (por ejemplo, 3x3 o 4x4) se desarrollan en espacios acotados, con reglas modificadas y número limitado de jugadores. Esta estructura promueve la participación activa, el desarrollo táctico y el uso de los gestos técnicos en contexto real (Manzano y García, 2009).

El juego reducido permite que cada jugador:

- Tenga más contacto con el balón.
- Tome decisiones tácticas con mayor frecuencia.
- Asuma diferentes roles dentro del equipo (atacante, defensor, portero).
- Experimente situaciones reales de juego de forma más accesible.

A nivel técnico, se integran todos los gestos ya trabajados: pase, recepción, bote, lanzamiento y defensa. Pero además, el juego reducido permite trabajar principios tácticos ofensivos y defensivos como:

- Ocupación del espacio.
- Desmarque.
- Apoyo al portador del balón.
- Anticipación defensiva.
- Colaboración y cobertura.

Este formato favorece el desarrollo del pensamiento estratégico, la autonomía en la toma de decisiones y la construcción de una identidad de equipo. Además, brinda al docente una excelente oportunidad para observar de forma auténtica la aplicación de lo aprendido durante todo el proceso.

Desde el enfoque pedagógico, el juego reducido es una herramienta didáctica privilegiada, ya que se puede modificar fácilmente para enfatizar distintos objetivos: limitar el número de botes, exigir un número mínimo de pases, asignar funciones específicas, o bonificar ciertos comportamientos (como el pase solidario o la defensa limpia) (Lago y López, 2002). El objetivo no es solo competir, sino reflexionar mientras se juega, construir sentido, y aprender a convivir desde el movimiento.

SEMANA 7 – Balonmano

Componente Técnico: Juego reducido y aplicación táctica (3x3 – 4x4)

Objetivo de la semana: Aplicar el juego reducido en el balonmano

Activación Muscular – Semana 7

Nombre: “Triángulo táctico”

Descripción paso a paso:

1. En grupos de tres, los estudiantes forman un triángulo y se pasan el balón en movimiento.
2. Tras cada pase, quien lanzó se desplaza a ocupar una nueva posición, asegurando que el triángulo no se rompa.
3. Se incorporan variantes: cambiar el sentido, añadir un defensor pasivo, o limitar los toques.

Organización: Grupos de 3

Duración: 8–10 minutos

Materiales: Balones, conos

Variantes:

- Incorporar desplazamientos tácticos (apoyo y desmarque).
- Añadir un “comodín” que siempre esté disponible para recibir.
- Indicar zonas de pase obligatorio.

Indicaciones pedagógicas:

- Fomentar comunicación verbal y no verbal.
- Observar toma de decisiones antes del pase.
- Estimular movimientos sin balón y rotación de roles.

ATIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 7

Componente Técnico: Juego reducido y táctica

1. Juego 2x2 con apoyo externo

Objetivo: Trabajar pase, desmarque y toma de decisiones.

Organización: Tríos

Materiales: Balón

2. Juego 3x3 sin bote

Objetivo: Priorizar circulación de balón y pase constante.

Organización: Grupos

Materiales: Balones

3. Juego con 3 pases mínimos por jugada

Objetivo: Fomentar juego colectivo.

Organización: 3x3 o 4x4

Materiales: Balón

4. Juego con rotación de funciones (portero-jugador)

Objetivo: Entender y asumir roles distintos.

Organización: Equipos

Materiales: Balón, petos

5. Juego con comodín ofensivo

Objetivo: Favorecer superioridad numérica en ataque.

Organización: 4x4 + 1

Materiales: Balones

6. Juego con zonas de pase obligatorio

Objetivo: Promover ocupación táctica del espacio.

Organización: 3x3

Materiales: Conos

7. Juego con defensor fijo y atacantes rotativos

Objetivo: Fortalecer la defensa individual.

Organización: Grupos

Materiales: Balones

8. Juego con tiempo de posesión limitado (8 seg)

Objetivo: Estimular decisiones rápidas.

Organización: 3x3

Materiales: Balón, cronómetro

9. Juego con reglas modificadas (sin lanzamiento directo)

Objetivo: Estimular construcción de jugada colectiva.

Organización: 3x3

Materiales: Balón

10. Juego con bonificación por defensa exitosa

Objetivo: Reforzar la lectura defensiva del juego.

Organización: 4x4

Materiales: Balón, pizarra de puntuación

11. Juego 4x4 libre con observación de roles

Objetivo: Aplicar los conocimientos adquiridos.

Organización: Equipos

Materiales: Balón

12. Juego con rotación de capitanes (toma de decisiones grupales)

Objetivo: Desarrollar liderazgo y autonomía.

Organización: Equipos

Materiales: Balón, tarjetas

13. Juego con consignas tácticas dadas al azar

Objetivo: Adaptarse a escenarios cambiantes.

Organización: 3x3

Materiales: Tarjetas, balón

14. Mini torneo interno

Objetivo: Integrar todo lo aprendido de forma lúdica.

Organización: Equipos

Materiales: Balón, marcador, pizarra

15. Juego libre con reflexión final

Objetivo: Evaluar la experiencia del aprendizaje a través del juego.

Organización: Equipos

Materiales: Balones, círculo de cierre

CONCLUSIÓN

El balonmano, con su dinámica veloz, su exigencia táctica y su carácter profundamente colectivo, ofrece un terreno fértil para la formación integral del estudiantado. A través de este planeamiento didáctico progresivo, se ha transitado un camino en el que no solo se enseñaron gestos técnicos y normas del juego, sino que se construyeron vínculos, valores y aprendizajes significativos que trascienden el espacio físico de la cancha.

Durante siete semanas, cada estudiante fue desafiado a descubrir su cuerpo en movimiento, a tomar decisiones, a colaborar con sus pares y a actuar con autonomía y respeto. Desde las reglas básicas y los primeros pases, hasta los lanzamientos bajo presión y la defensa activa, se desarrollaron habilidades motrices y cognitivas que se integran con lo emocional y lo social. Porque en el balonmano (como en la vida) no basta con saber moverse: hay que saber cuándo, cómo y para qué hacerlo.

El juego reducido, al final del proceso, se convierte en una poderosa herramienta de síntesis. Allí, en un espacio más cercano y controlado, se entrelazan todos los aprendizajes: el pase preciso, la recepción consciente, el bote con intención, el lanzamiento con decisión, la defensa anticipatoria, y, sobre todo, el diálogo permanente con el equipo. Cada acción tiene sentido porque forma parte de un conjunto, de un entramado humano que se coordina, se adapta y se apoya.

Desde una mirada pedagógica, el balonmano en la escuela permite enseñar mucho más que un deporte: es una oportunidad para educar en valores, para construir ciudadanía, para aprender a convivir en la diferencia y para reconocer el poder del juego como experiencia formativa. Se enseña a ganar con humildad, a perder con dignidad, y a esforzarse con alegría.

Este planeamiento no pretende crear jugadores de alto rendimiento, sino personas que se descubran a sí mismas a través del movimiento, que aprendan a escuchar al otro con el cuerpo, y que valoren el esfuerzo compartido como camino hacia el logro.

El balonmano escolar es, en definitiva, una invitación a crecer jugando, a comprometerse con el equipo, y a vivir la educación física no como una asignatura más, sino como un espacio donde el juego se convierte en una forma de aprender a ser.

REFERENCIAS

- Bailes, A. (2022). Enseñanza del balonmano mediante la metodología de gamificación en educación física. Trabajo Final de Graduación para optar por el grado de Educación Primaria: Mención de Educación Física, Universidad de Valladolid, España. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/56628/TFG-G5562.pdf?sequence=1>
- Borrego, M. y Mínguez, B. (2020). Reglamento de Balonmano. <https://blogs.smbosque.es/manolo-efisica/files/2018/01/Reglamento-de-balonmano.pdf>
- Cardin, L. (2022). La evolución francesa de la enseñanza del balonmano en los años 60 y 70: una concepción nueva de los deportes colectivos. *Materiales para la Historia del Deporte*, 22, 46-64. https://polired.upm.es/index.php/materiales_historia_deporte/article/view/4628
- Cruz, I., Gutiérrez, J. y Canossa, S. (2024). Metodología de Entrenamiento: HANDBALLFIT. Universidad Nacional, Costa Rica. <https://repositorio.una.ac.cr/server/api/core/bitstreams/b30432f5-7ff8-492b-8d6e-79e716a3a5b4/content>
- Chávez, Á. y Reynosa, E. (2019). Efecto del programa de capacitación VAK para la enseñanza del balonmano en profesores de Educación Física. *Revista Universidad y Sociedad*, 11(5), 487-495. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202019000500487&script=sci_arttext
- Escuela Cristiana Evangélica Argentina [ECEA]. (2022). Reglamento Handball. <https://ecea.edu.ar/recursos/educacion-fisica/Reglamento-de-Handball.pdf>
- Espoz, S., Hinojosa, C., Farías, C., Giakoni, F., del Val Martín, P. y Valdivia, P. (2023). Bases Pedagógicas, Metodológicas y Didácticas Aplicadas a la Enseñanza del Balonmano: Una Revisión Literaria (2017-2022). *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 12, 4. <https://doi.org/10.6018/sportk.573991>
- Ferrer, L., Mesa, L. y Martínez, R. (2022). Metodología para la enseñanza-aprendizaje de los contenidos técnico-tácticos del portero de balonmano. *Revista Olimpia*, 19(3). <https://portal.amelica.org/ameli/journal/429/4293350004/html/>
- Feu, S., Ibáñez, S. y García, J. (2010). La formación inicial de los entrenadores de balonmano para la enseñanza del deporte en la edad escolar. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(1), 109-117. <https://ccd.ucam.edu/index.php/revista/article/view/99/92>
- Feu, S., Ibáñez, S., Lorenzo, A., Jiménez, S. y Cañadas, M. (2012). El conocimiento profesional adquirido por el entrenador de balonmano: experiencias y formación. *Revista de Psicología del Deporte*. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 107-117. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235124455014.pdf>
- Flores, J. (2020). Pedagogía no lineal aplicada a la enseñanza del balonmano. Trabajo Final de Graduación para optar por el grado de Doctorado en Educación, Universidad de Sevilla, España. <https://idus.us.es/items/1943b042-a8ff-43f2-b064-434157e49296>
- Forero, D. y Goana, W. (2018). Balonmano como herramienta para reducir los niveles de agresividad en estudiantes del Colegio Técnico República de Guatemala. Trabajo Final de Graduación para optar por el grado de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, Corporación Universitaria Minuto de Dios, Colombia. https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/6393/1/T.EFIS_ForoerJimenezDiegoAlexander_2018.pdf

Hinojosa, C., Espoz, S., Farías, C. y Barraza, F. (2021). Estrategias didácticas y metodológicas del proceso de formación en el balonmano escolar: una revisión sistemática. *Journal of Sport and Health Research*. 13(1), 1-14. <https://repositorio.uvm.cl/server/api/core/bitstreams/3769a732-3cb4-4d45-86b9-ce9d246e295a/content>

Lago, C. y López, M. (2002). Unidad didáctica de balonmano para la E.S.O. La integración del balonmano en los contenidos de la Educación Física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 2(5), 114-127. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista5/artUNIDAD.html>

Manzano, A. y García, J. (2009). Influencia de la lateralidad dominante de la jugadora en puesto específico de base en el juego de ataque en Liga Femenina 2. *E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 5(3), 115-122. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3253614>

Muentes, I. y Vázquez, R. (2023). El balonmano como estrategia de inclusión educativa en las clases de educación física. *Dominio de las Ciencias*, 9(2), 2175–2194. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3398>

Pombo, R. (2024). Planificación de la enseñanza del balonmano a partir de la organización defensiva: aplicación en la educación física escolar, en la iniciación deportiva y en el deporte universitario. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 22(2), 10. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9985405>

Real Federación Española de Balonmano [RFEB]. (2022). Reglas de Juego. Consejo Superior de Deportes, España. https://fnavarrabm.com/wp-content/uploads/2023/06/v3_Reglas-de-Juego-2022_compressed.pdf