

## **EDUCACIÓN PRIMARIA | CUARTO-QUINTO-SEXTO GRADO**

### **EDUCACIÓN FÍSICA**

HACER CLIC AQUÍ PARA DESCARGAR  
EN VERSIÓN PDF

### **Handball: Lanzamiento a pie firme y en suspensión**



Fuente: [Pixabay](#)

¡Hola chicos, hola chicas, hola familias! En esta oportunidad, aprenderemos algunas técnicas básicas de lanzamiento de pelota para jugar al handball. Si no conocen este deporte, pueden buscar información en Internet o preguntarle a algún adulto cuáles son sus reglas. Se trata de un deporte colectivo, que se juega entre muchos, y por eso la propuesta estará orientada a practicar una de las habilidades básicas que requiere el juego: el lanzamiento. ¡Cuando nos volvamos a encontrar seguro podrán jugarlo con sus compañeros/as!

¡A ponernos en movimiento!

---

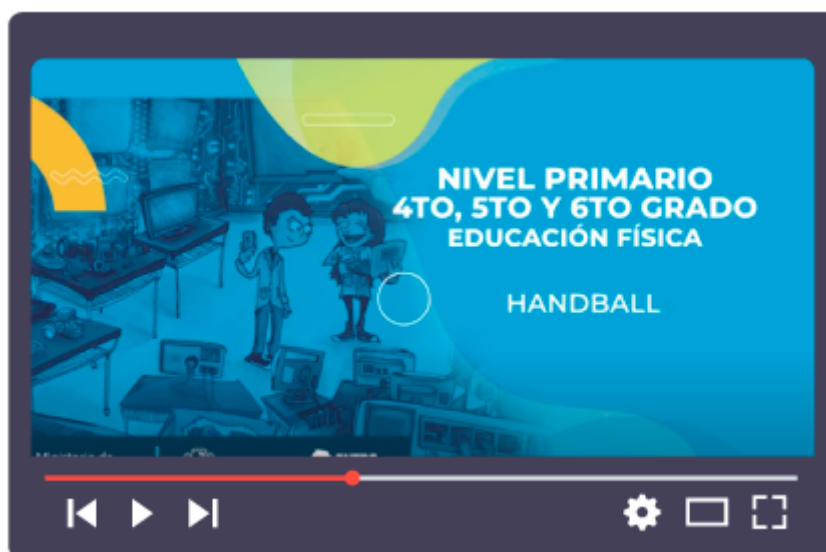
Familias:

La siguiente secuencia de ejercicios tiene por objetivo empezar a conocer algunas técnicas del handball, focalizando en uno de los movimientos principales requeridos por el juego: el lanzamiento. Para eso necesitarán disponer de un lugar amplio y de algunos elementos que encontrarán en casa: papel, fibra, cinta y pelota. Si tuvieran en casa una pelota -de cuero o plástico- usen esa; y de no contar con una, pueden armarla utilizando medias o trapos viejos rellenos.

---

Antes de empezar, los invitamos a ver el siguiente video

**Handball - Educación Física -**  
Nivel Primario | Tu escuela en casa



HAGAN CLIC AQUÍ PARA VER EL VIDEO

<https://bit.ly/2UWKxEh>

---

## :: Parada 1. Practicamos lanzamientos sentados

Vamos a comenzar la secuencia de lanzamientos organizando el espacio: busquen un lugar amplio, puede ser el patio, un pasillo, el living, la pieza o el comedor. Lo importante es que encuentren en ese espacio una pared sobre la cual pegar cuatro papeles -formando un cuadrado amplio-, cada uno de ellos con un número.

Además, tendrán que contar con una pelota: si no tienen en casa alguna, pueden armarla de manera muy simple usando para ello medias viejas o retazos de tela rellenos de bolsas u otro material maleable.

Una vez que tengan los cuatro papeles, cada uno con un número, pegados contra la pared, y la pelota con ustedes, deberán alejarse un metro y poner una silla u otro objeto de dimensiones parecidas mirando hacia esa pared.

Ahora sí, ¡empezamos!

Para iniciar la primer actividad siéntense detrás de la silla, mirando a los papeles con números que se encuentran en la pared. Concentración. Elijan uno de los cuatro números que tienen enfrente. Y practiquen lanzar la pelota: intenten que pegue justo en el número que eligieron.

Para lanzar bien hay que practicar mucho: el brazo lanzador (el derecho para los derechos, el izquierdo para los zurdos) tiene que estar a 90 grados, el codo a la altura del hombro, muñeca firme... ¡y a lanzar!

---

### **Pistas para hacer esta actividad:**

Familias: en este momento, tendremos que acompañar a los chicos y las chicas a preparar el espacio en el cual practicarán los lanzamientos. La idea es que sea un lugar amplio para tener libertad de movimiento y además es necesario contar con una pared para ubicar ahí los papeles con números sobre los que tendrán que lanzar.

---

---

## :: Parada 2. Lanzamos parados/as

Esta es una variante de la actividad anterior. Si ya les salió lanzar la pelota y tocar el número que eligieron, ahora probarán hacer lo mismo, pero parados detrás de la silla.

Es muy importante para esto que prestemos atención a la posición del brazo con que lanzamos (izquierdo o derecho) y que adelantemos el pie contrario un paso para poder lanzar. Es decir que, si el brazo con que lanzan es el derecho, adelantarán un paso el pie izquierdo, y viceversa. La pierna contraria a la mano que lanza se adelanta.

Hagan varios lanzamientos con la mano hábil y luego practiquen con la otra mano, siempre pensando en uno de los números de la pared e intentando pegarle con la pelota a ese número.

---

## :: Parada 3. ¡Y ahora ... incluimos el salto!

La última de las actividades para practicar lanzamiento, preparándonos para jugar al handball, requiere que incorporen, a lo que practicaron en las paradas anteriores, el salto. Para eso: hagan un paso hacia adelante, adelantando el pie contrario al brazo con el que lanzan y a continuación hagan una pequeña suspensión en el aire antes de mover el brazo y lanzar la pelota. Si la mano de lanzamiento fuera la derecha, la rutina sería: paso hacia adelante con la izquierda, salto y lanzamiento. Paso, salto y lanzamiento. En ese orden, varias veces hasta que salga y siempre apuntando hacia uno de los cuatro números de la pared.

---

### Referencia

Canal ISEP (18 de junio de 2020). *Handball - Educación física - Nivel primario | Tu escuela en casa*. [Archivo de video]. Disponible [https://www.youtube.com/watch?v=j4iFM\\_-HPDI&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=j4iFM_-HPDI&feature=youtu.be)

## **FICHA TÉCNICA:**

**Secuencia: Handball: Lanzamiento a pie firme y en suspensión**

**Nivel:** Primaria

**Grados sugeridos:** Segundo Ciclo

**Área/s:** Educación Física

---

### **Eje/s curricular/es:**

En relación con prácticas corporales, motrices y ludomotrices referidas a la disponibilidad de sí mismo.

### **Objetivos:**

- Explorar e identificar esquemas tácticos en la resolución de problema planteados por el juego, de acuerdo con intereses y posibilidades de acción.
- Experimentar múltiples posibilidades de acción en la práctica corporal y ludomotriz, orientadas a la resolución de problemas y desafíos.

### **Aprendizajes y contenidos:**

Práctica de habilidades motrices combinadas y específicas (saltar, correr, golpear un elemento con la mano, con el pie o con otro elemento, lanzar, pasar y recibir, driblar, rolar, entre otras), en función de situaciones problemáticas de juego:

- Combinación de desplazamientos.
- Equilibración y reequilibración en situaciones dinámicas.
- Pases, lanzamientos y recepción de objetos variados.