



# Fundamentos básicos del balonmano y su enseñanza

Grado en Ciencias de  
la Actividad Física y  
del Deporte

Curso 2025/26

## GUÍA DOCENTE

**Asignatura:** Fundamentos básicos del Balonmano y su enseñanza

**Titulación:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

**Carácter:** Obligatoria

**Idioma:** Castellano

**Modalidad:** Presencial

**Créditos:** 6

**Curso:** 2º Curso

**Semestre:** 4ºSemestre

**Equipo Docente:** Dr. David Pizarro Mateo

### 1. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

#### 1.1. Competencias

CB1: Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.

CB2: Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.

CB3: Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

CB4: Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CB5: Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

CG7: Diseñar, desarrollar y evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y al deporte atendiendo a las características individuales de la población y al contexto dónde se desarrolla.

CG12: Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

CG13: Desarrollar competencias para el aprendizaje autónomo y la adaptación a las nuevas situaciones.

CG14: Desarrollar el razonamiento crítico y hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional, actuando con respeto a los principios éticos necesarios.

CG15: Demostrar que han desarrollado las habilidades necesarias para la práctica profesional en el ámbito de actividad física y del deporte.

CG16: Utilizar la educación física y el deporte como un medio para formar en valores, tanto en el contexto educativo como en cualquier otro en el que el/la profesional desempeñe su labor.

CE14: Abordar la actividad física y el deporte desde una perspectiva científica y educativa, aplicando medios y metodologías innovadoras en los diferentes contextos en los que el/la profesional desempeñe su labor.

CE18: Diseñar y desarrollar métodos de entrenamiento específicos para el desarrollo de las cualidades física y el perfeccionamiento de las habilidades técnicas y capacidades técnico-tácticas del deportista.

CE21: Conocer e identificar los beneficios bio-psico-sociales de la práctica de actividad física, deportiva y recreativa.

CE22: Conocer los fundamentos teórico-prácticos de las actividades físicas, deportivas y recreativas para aplicarlos al contexto educativo o a cualquier otro ámbito profesional.

CE24: Conocer y utilizar de forma adecuada el material, el equipamiento y las instalaciones deportivas y saber adecuarlos a las actividades a desarrollar, a los usuarios y a las circunstancias particulares.

CE25: Conocer la organización y la estructura del deporte en sus diferentes niveles y ámbitos, actuando según la legislación correspondiente.

## 1.2. Resultados de aprendizaje

- Conocer los fundamentos básicos de las actividades y habilidades deportivas.
- Utilizar la representación gráfica y nomenclatura específica básica de los deportes.
- Conocer y saber aplicar el reglamento de las diferentes disciplinas deportivas.
- Aplicar los principios tácticos y estratégicos a las distintas habilidades deportivas.
- Ser capaz de aplicar las disciplinas deportivas en contextos competitivos, educativos y recreativos.
- Conocer y aplicar los recursos y las metodologías más adecuadas durante el proceso de enseñanza-aprendizaje de diferentes deportes.
- Diseñar tareas y progresiones para la enseñanza de las habilidades técnicas específicas de los deportes.

## 2. CONTENIDOS

### 2.1. Requisitos previos

Ninguno.

### 2.2. Descripción de los contenidos

La presente materia es introductoria al Balonmano y pretende garantizar que los alumnos adquieran un conocimiento básico de dicho deporte, que sean capaces de vivenciar y ejecutar con un mínimo nivel de dominio los procedimientos básicos del mismo, y que adquieran el dominio metodológico que garantice que son capaces de enseñarlo de manera apropiada en diferentes contextos de práctica. La asignatura desarrolla las bases generales en la que se apoya el deporte del Balonmano para desarrollar una iniciación en el mismo, donde se abordan aspectos básicos de técnica, táctica y reglamento (entre otros).

Con su introducción, se permite conocer y comprender los aspectos fundamentales propios del contenido del juego individual y colectivo del Balonmano mediante el estudio teórico y la participación y vivencia práctica del alumnado. Igualmente, posibilita establecer las bases necesarias para optar a la ampliación de conocimientos orientados hacia el campo de la especialización y el rendimiento específico en Balonmano.

### 2.3. Contenido detallado

- El Balonmano como deporte de equipo, su historia, competiciones y reglas de juego básicas.
- La técnico-táctica individual, la táctica grupal y colectiva, y los Sistemas de Juego básicos, ofensivos y defensivos.
- El proceso de enseñanza-aprendizaje-entrenamiento en Balonmano y el tratamiento de la competición.
- Otras propuestas deportivo-recreativas basadas en el Balonmano.

#### **2.4. Metodología**

**MD1** - Método expositivo / Clase magistral: exposición por parte del docente de los contenidos de cada tema por medio de explicaciones y presentaciones, junto con indicaciones sobre fuentes de información y bibliografía. Se promueve la participación activa del estudiante con actividades de debate, discusión de casos, preguntas y exposiciones. El estudiante dispondrá previamente de materiales didácticos, que incluirán objetivos, guiones, cronograma y recursos.

**MD2** - Resolución de ejercicios y problemas: planteamiento de situaciones y ejercicios prácticos que el estudiante debe resolver.

**MD3** - Método del caso: examen y análisis sistemáticos y profundos de los diferentes aspectos y cuestiones de casos prácticos reales y concretos y propuesta de resolución de los mismos.

**MD4** - Realización de trabajos: elaboración de informes y documentos en los que el estudiante debe realizar labores de búsqueda bibliográfica, recopilación de información, análisis de documentos, análisis de casos, redacción y explicación de conclusiones.

**MD5** - Aprendizaje orientado a proyectos: Metodología de aprendizaje llevada a cabo en la realización, organización y diseño de proyectos orientados al ámbito de la actividad física y del deporte.

#### **2.5. Actividades Formativas**

ACTIVIDAD FORMATIVA	HORAS	PORCENTAJE DE PRESENCIALIDAD
Clases Magistrales	20	100 %
Caso Práctico	8	100 %
Tutorías	14	100 %
Trabajos individuales o en grupo de los estudiantes	16	0 %
Acceso e investigación sobre contenidos complementarios	6	0 %

Estudio individual y trabajo autónomo	50	0%
Actividades prácticas de campo	36	100%

## 2.6. Actividades dirigidas

Durante el curso se podrán desarrollar algunas de las actividades, prácticas, memorias o proyectos siguientes, u otras de objetivos o naturaleza similares:

Actividad Dirigida 1 (AD1): casos prácticos.

- Tareas y supuestos prácticos a realizar en clase con el fin de profundizar en los contenidos teóricos-prácticos explicados por el profesor.

Actividad Dirigida 2 (AD2): trabajos individuales o en grupo de los estudiantes.

- Reglamento del Balonmano: decálogo audiovisual para el aprendizaje de sus reglas principales.
- Diseño de actividades de iniciación al balonmano en función de los objetivos perseguidos y la edad de los practicantes.

Actividad Dirigida 3 (AD3): acceso e investigación sobre contenidos complementarios

- Investigación: diagrama de flujo de una revisión sistemática aplicada al Balonmano.

Actividad Dirigida 4 (AD4): actividades prácticas de campo.

- Elaboración de una sesión práctica para el trabajo de medios y contenidos técnico-tácticos.

## 3. SISTEMA DE EVALUACIÓN

### 3.1. Sistema de calificaciones

El sistema de calificaciones finales se expresará numéricamente, de acuerdo con lo dispuesto en el art. 5 del Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre (BOE 18 de septiembre), por el que se establece el Sistema Europeo de Créditos y el sistema de Calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y su validez en todo el territorio nacional.

0 - 4,9 Suspenso (SS)

5,0 - 6,9 Aprobado (AP)

7,0 - 8,9 Notable (NT)

9,0 - 10 Sobresaliente (SB)

La mención de "matrícula de honor" podrá ser otorgada a alumnos que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0".

El número de matrículas de honor no podrá exceder de 5% de los alumnos matriculados en una materia en el correspondiente curso académico, salvo que el número de alumnos matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso sólo se podrá conceder una sola Matrícula de Honor.

### 3.2. Criterios de evaluación

#### Convocatoria ordinaria

Modalidad: Presencial

Sistemas de evaluación	Porcentaje
Asistencia y participación en clase	10%
Presentación de trabajos y proyectos (Prácticas individuales y trabajo en equipo)	20%
Examen final o trabajo final presencial	50%
Realización de actividades prácticas de campo	20%

#### Convocatoria extraordinaria

Modalidad: Presencial

Sistemas de evaluación	Porcentaje
Presentación de trabajos y proyectos (Prácticas individuales y trabajo en equipo)	30%
Examen final o trabajo final presencial	50%
Realización de actividades prácticas de campo	20%

### 3.3. Restricciones

#### Calificación mínima

Para poder hacer media con las ponderaciones anteriores es necesario obtener al menos una calificación de 5 en la prueba final.

#### Asistencia

El alumno que, injustificadamente, deje de asistir a más de un 25% de las clases presenciales podrá verse privado del derecho a examinarse en la convocatoria ordinaria.

#### Normas de escritura

Se prestará especial atención en los trabajos, prácticas y proyectos escritos, así como en los exámenes tanto a la presentación como al contenido, cuidando los aspectos gramaticales y ortográficos. El no cumplimiento de los mínimos aceptables puede ocasionar que se resten puntos en dicho trabajo. Concretamente, por cada falta de ortografía, se restará 0.1 a la nota final, pudiendo el alumno llegar a suspender el examen.

### 3.4. Advertencia sobre plagio

La Universidad Antonio de Nebrija no tolerará en ningún caso el plagio o copia. Se considerará plagio la reproducción de párrafos a partir de textos de auditoría distinta a la del estudiante (Internet, libros, artículos, trabajos de compañeros...), cuando no se cite la fuente original de la

que provienen. El uso de las citas no puede ser indiscriminado. El plagio es un delito.

En caso de detectarse este tipo de prácticas, se considerará Falta Grave y se podrá aplicar la sanción prevista en el Reglamento del Alumno.

#### 4. BIBLIOGRAFÍA

##### Bibliografía básica

- Antón, J. L. (2001). *Balonmano recreativo, para todos y en cualquier lugar*. Gymnos.
- Antón, J. L. (2004). *Balonmano. Fundamentos y etapas de aprendizaje*. Gymnos.
- Antón, J.L. (2018). *Balonmano: Innovaciones y contribuciones para la evolución del juego (Vol. IV)*. El Círculo Rojo.
- Bárcenas, D. & Román, J.D. (1991). *Balonmano. Técnica y metodología*. Gymnos.
- González, I. (2019). *Balonmano actual: análisis del juego e indicadores de rendimiento individuales y colectivos*. Wanceulen S.L.

##### Bibliografía recomendada

- Antón, J.L. (1998). *Balonmano, Táctica grupal ofensiva: concepto, estructura y metodología*. Granada. Ed. El Autor.
- Antón, J.L. (2002). *Balonmano, Táctica grupal defensiva: concepto, estructura y metodología*. Granada. Grupo Editorial Universitario.
- Antúnez, A. & Ureña, N. (2002). *Guía didáctica de balonmano*. Murcia: Diego Marín.
- Bayer, C. (1996). *Técnica del balonmano. La formación del jugador*. Barcelona. Hispano Europea.
- Blázquez, D. (1995). *La Iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona. Ed. Inde.
- Blázquez, D. (1986). *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona. Ed. Martínez Roca.
- Bloise, V. C. (2007). *Handball ¿Cómo enseñar el deporte hoy?* Buenos Aires. Stadium.
- Cercel, P. (1982). *Ejercicios para las fases del Juego*. Martorell. FEBM.
- Daza, G. (2005a). Defensa 3:3. Consideracions iniciales per a configurar una defensa zonal de dues línies. *Revista Handbol Esport*, 16(1), 28-29.
- Daza, G. (2005b). Defensa 3:3. Quatre idees per a la construcció del sistema defensor. *Revista Handbol Esport*, 17(1), 28-29.
- Falkowski, M. y Enríquez, E. (1979). *Táctica ofensiva individual, vol. I*. Madrid. Esteban Sanz
- Falkowski, M. y Enríquez, E. (1979). *Táctica ofensiva individual, vol. II*. Madrid. Esteban Sanz
- Falkowski, M. y Enríquez, E. (1987). *Metodología lineal: el argumento de una posibilidad*. Madrid. Esteban Sanz.
- García, J. A. (2003). *Entrenamiento en balonmano: Bases para la construcción de un proyecto de formación defensiva*. Barcelona. Paidotribo.
- García, J. A. (2004). Algunas consideraciones sobre el entrenamiento individual defensivo en las etapas de formación. *Comunicaciones Técnicas*, 232, 12-23.

- Oliver, J. F. & Sosa, P. I. (2006). *El sistema defensivo 3:3, introducción a las defensas zonales.* V Encontro Nacional de Professores de Handebol das Instituições de Ensino Superior Brasileiras, Confederación Brasileira do Handebol, Aracajú (Sergipe-Brasil).
- Oliver, J. F. (2007). *La defensa 3:3 de la iniciación a la élite.* Jornadas Internacionales de Balonmano 2007, Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- Oliver, J. F. (2012). *Metodología de la enseñanza de la defensa 3:3 zonal.* I Jornada de Tecnificación para entrenadores de balonmano, Altea.
- Oliver, J. F & Sosa, P. I. (1996). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Balonmano.* Madrid: Ministerio Educación y Ciencia. Real Federación Española de Balonmano.
- Pinaud, P. y Díez, E. (2009). *Percepción y creatividad en el proceso de aprendizaje del balonmano.* Barcelona. Stomberg
- R.F.E.B.M. (2016). *Reglas del juego (Edición de 1 de julio de 2016).* Madrid: RFEBM.
- Ticó, J. (2005). *1013 ejercicios y juegos polideportivos.* Barcelona: Paidotribo.
- Sánchez, J. F. & Gómez-López, M. (2012). *Del juego defensivo individual al zonal: iniciación y adaptación a la defensa 3:3 en la etapa infantil,* I Congreso de Investigación y Formación en Balonmano, Granada.

#### **Otros recursos**

Campus virtual. En esta plataforma se colgarán diversos documentos que sirvan de apoyo para el estudiante; así como los relativos a diferentes sesiones tanto teóricas como prácticas.

#### **Páginas webs de interés**

- Real Federación Española de Balonmano (RFEBM) - [www.rfeb.com](http://www.rfeb.com)
- Liga ASOBAL de Balonmano - [www.asobal.es](http://www.asobal.es)
- Asociación de Entrenadores de Balonmano (AEBM) - [www.aebm.es](http://www.aebm.es)
- International Handball Federation - [www.ihf.info](http://www.ihf.info)
- European Handball Federation - [www.eurohandball.com](http://www.eurohandball.com)

## **5. DATOS DEL PROFESORADO**

Puede consultar el perfil académico y profesional del equipo docente, en:

<https://www.nebrija.com/carreras-universitarias/grado-en-ciencias-del-deporte/#profesores>