



UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

UNIVERSIDAD NACIONAL
“JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRION”
VICERRECTORADO ACADEMICO

FACULTAD DE EDUCACION

ESCUELA ACADEMICA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA

MODALIDAD PRESENCIAL

SÍLABO POR COMPETENCIAS

CURSO: FUNDAMENTOS DEL BALONMANO

I. DATOS GENERALES

Línea de Carrera	DEPORTE PARTICIPATIVO
Semestre Académico	2026 II
Código del Curso	357
Créditos	3.0
Horas Semanales	04 HORAS (01 HT, 03 HP)
Ciclo	VI
Sección	A
Apellidos y Nombres del Docente	ANDRES AVALOS JOEL ROQUE
Correo Institucional	jandres@unjfsc.gob.pe
N° De Celular	987146874



II. SUMILLA

En esta asignatura se brinda al futuro docente los conocimientos teóricos y prácticos de los fundamentos del balonmano, cuyo propósito es lograr que el alumno valore los beneficios para la salud física y mental que proporcionan la práctica del deporte, en si el curso comprende de los fundamentos básicos del balonmano, su reglamento, técnica, táctica y los sistemas de juego como deporte colectivo.

Los contenidos se desarrollan mediante jornadas colectivas de ejercicios, juegos y deportes con la finalidad de brindar al estudiante las herramientas necesarias para desarrollar hábitos que permitan un estilo de vida saludable

III. COMPETENCIA DE LINEA

Promueve la formación de hábitos perdurables y autónomos del balonmano y su didáctica entre poblaciones; desarrollando competencias para la adaptación a nuevas situaciones de resolución de problemas y el aprendizaje de habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo; interpretando datos relevantes del balonmano y su didáctica para emitir juicios con una reflexión relevante social, científica o ética. Y transmitirlos como información, ideas, problemas y soluciones.



UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

IV. CAPACIDADES AL FINALIZAR EL CURSO

	CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDACTICA	NOMBRE DE LA UNIDAD DIDACTICA	SEMANAS
UNIDAD I	❖ Proporciona conocimientos técnicos, tácticos, teóricos y estrategias didácticos del balonmano el que hacer deportivo, educativo, social desde el sentido de tomar integralmente a la persona el mismo brinda la posibilidad de confeccionar programas de entrenamiento acordes con el contexto actual	♦ CONOCIMIENTOS TÉCNICOS, TÁCTICOS Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS DEL BALONMANO EN QUE HACER DEPORTIVO, EDUCATIVO, SOCIAL, Y PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO ACORDES CON EL CONTEXTO ACTUAL.	1 a 4
UNIDAD II	❖ Conduce actividades deportivas facilitando el aprendizaje de los elementos básicos del balonmano como deportivo colectivo. ❖ Demuestra sus capacidades, destrezas y habilidades físicas teniendo en cuenta los fundamentos básicos del balonmano, mediante su reglamentación se realiza una planificación secuencial y sean capaces de practicar su disciplina en conocimiento teórico y práctico.	♦ ACTIVIDADES DEPORTIVAS FACILITANDO EL APRENDIZAJE DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL BALONMANO COMO DEPORTE COLECTIVO, ♦ CAPACIDADES DESTREZAS Y HABILIDADES FÍSICAS TENIENDO EN CUENTA LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS (TÉCNICO TÁCTICO) DEL BALONMANO.	5 a 8
UNIDAD III	❖ Se desenvuelve en equipos multidisciplinarios	♦ REGLAMENTACIÓN CON PLANIFICACIÓN SECUENCIAL BALONMANO. ♦ EQUIPOS MULTIDISCIPLINARIOS EN EL BALONMANO	9 a 12
UNIDAD IV	❖ Utiliza el reglamento del balonmano, ejecuta la mecánica de activación de reglamento y los fundamentos técnicos del balonmano. ❖ Ejecuta la posición básica defensiva y los sistemas tácticos en cooperación	♦ REGLAMENTO DEL BALONMANO Y LA MECÁNICA DEL MOVIMIENTO Y LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONMANO. ♦ POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA Y LOS SISTEMAS TÁCTICOS EN COOPERACIÓN.	13 a 16



UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

V. INDICADORES DE CAPACIDADES AL FINALIZAR EL CURSO

Nº	INDICADORES DE CAPACIDADES AL FINALIZAR EL CURSO
1	Describe de manera analítica la Historia procesos de evolución del balonmano
2	Reconoce la importancia de la metodología y los principios básicos de atención, respeto y esfuerzo para el correcto desarrollo de las clases del balonmano.
3	Describe de manera analítica de los fundamentos técnicos del balonmano.
4	Realiza lanzamientos en apoyo y salto
5	Realiza fintas efectivas y se desmarca correctamente
6	Participa en jugadas colectivas ubicándose correctamente en defensa
7	Interpreta reglas avanzadas y los aplica con criterios arbitrales
8	Integra habilidades técnicas y tácticas aplicando en estrategias en juego real
9	Explica con precisión los elementos básicos del reglamento del balonmano. Identifica correctamente las dimensiones del campo y sus zonas reglamentarias.
10	Diferencia los tipos de faltas e infracciones del balonmano, Explica las sanciones disciplinarias y su aplicación.
11	Ejecuta correctamente las señales arbitrales en simulaciones, Registra incidencias del juego en planillas básicas.
12	Promueve el juego limpio y el respeto entre participantes, Asume liderazgo en el cumplimiento de normas.
13	Identifica correctamente los principios de la defensa en balonmano, Describe la postura adecuada de la posición básica defensiva.
14	Explica los tipos de marcaje (individual y zonal), Reconoce la importancia de las ayudas defensivas.
15	Organiza correctamente la defensa en sistema 6:0, Ejecuta el sistema 5:1 aplicando presión al balón.
16	Aplica el sistema 3:2:1 en situaciones de juego real, Ejecuta acciones de presión y recuperación del balón



VI. DESARROLLO DE LAS UNIDADES DIDACTICAS:

UNIDAD DIDÁCTICA I	CAPACIDAD DEL MODULO DIDACTICO I: Proporciona conocimientos técnicos, tácticos, teóricos y estrategias didácticos del balonmano el que hacer deportivo, educativo, social desde el sentido de tomar integralmente a la persona el mismo brinda la posibilidad de confeccionar programas de entrenamiento acordes con el contexto actual.					
	Semana	CONTENIDOS			Estrategia didáctica	Indicadores de logro de la capacidad
		Conceptual	Procedimental	Actitudinal		
	1	Introducción al Balonmano - Historia y evolución del balonmano - Características generales del deporte - Reglamentación básica (dimensiones, jugadores, duración) - Fundamentos teóricos del juego colectivo	- Reconocimiento del campo y posiciones - Ejecución de desplazamientos básicos - Familiarización con el balón (agarre, control inicial)	- Interés por el aprendizaje del deporte - Respeto por normas básicas - Participación activa y disposición al trabajo en equipo	Presentar el balonmano mediante juegos simples (3 vs 3 sin reglas estrictas).	- Explica correctamente la historia y reglas básicas - Reconoce el campo y posiciones de juego
	2	Fundamentos Técnicos Básicos - Principios técnicos del balonmano - Tipos de pase y recepción - Importancia del control del balón	- Ejecución de pases (pecho, picado, por encima del hombro) - Recepción en movimiento y estática - Ejercicios de coordinación óculo-manual	- Responsabilidad en la práctica - Perseverancia en la mejora técnica - Cooperación con compañeros	Circuitos con tareas específicas (pase corto, largo, bote controlado).	- Ejecuta correctamente diferentes tipos de pase - Controla el balón en movimiento
	3	Desplazamientos y Bote del Balón - Tipos de desplazamientos en balonmano - Reglas del bote (dribling) - Importancia del control corporal	- Ejecución de desplazamientos ofensivos y defensivos - Bote del balón en diferentes direcciones y velocidades - Cambios de ritmo y dirección	- Autoconfianza en la ejecución motriz - Disciplina en el entrenamiento - Actitud de superación	Lanzamientos desde distintas posiciones.	- Realiza bote continuo sin perder control - Ejecuta desplazamientos coordinados
	4	Lanzamientos a Portería - Tipos de lanzamiento (en apoyo, en salto, en suspensión) - Principios biomecánicos del lanzamiento - Zonas de eficacia en portería	- Ejecución de lanzamientos básicos - Coordinación salto-lanzamiento - Precisión y potencia en el tiro	- Seguridad en la ejecución - Aceptación del error como parte del aprendizaje - Motivación por mejorar el rendimiento	Circuitos motrices: Agilidad, velocidad y coordinación.	Realiza lanzamientos en apoyo y salto
	EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA					
	EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS		EVIDENCIA DE PRODUCTO		EVIDENCIA DE DESEMPEÑO	
	- Cuestionario sobre historia y reglas - Prueba corta sobre tipos de pase - Tipos de lanzamiento		- Organizador gráfico del balonmano - Video o registro de práctica - Registro de efectividad		- Ejecución de desplazamientos básicos - Circuito técnico de pases con desplazamientos - Práctica de tiros y lanzamientos con y sin saltos.	



UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA II

❖ CAPACIDAD DEL MODULO DIDACTICO II: Conduce actividades deportivas facilitando el aprendizaje de los elementos básicos del Balonmano como deporte colectivo.					
Semana	CONTENIDOS			Estrategia didáctica	Indicadores de logro de la capacidad
	Conceptual	Procedimental	Actitudinal		
1	Fundamentos Tácticos Individuales ◆ Concepto de táctica individual ◆ Fintas y desmarques ◆ Marcación individual	◆ Ejecución de fintas con y sin balón ◆ Movimientos de desmarque ◆ Defensa individual (marcaje al jugador)	◆ Toma de decisiones responsable ◆ Respeto por el adversario ◆ Juego limpio (fair play)	◆ Roles rotativos: Todos experimentan posiciones.	◆ Realiza fintas efectivas y se desmarca correctamente
2	Fundamentos Tácticos Colectivos ◆ Sistemas ofensivos y defensivos básicos ◆ Trabajo en equipo en el balonmano ◆ Principios de cooperación y oposición	◆ Ejecución de jugadas colectivas simples ◆ Coordinación en defensa zonal ◆ Transiciones ataque-defensa	◆ Comunicación efectiva ◆ Solidaridad y compañerismo ◆ Compromiso con el equipo	◆ Aprendizaje colaborativo: Defensa en equipo (6:0, 5:1).	◆ Participa en jugadas colectivas ubicándose correctamente en defensa
3	Reglamento Avanzado y Arbitraje ◆ Reglas avanzadas del balonmano ◆ Señales arbitrales ◆ Normas disciplinarias	◆ Aplicación del reglamento en situaciones reales ◆ Simulación de arbitraje ◆ Resolución de situaciones de juego	◆ Honestidad y justicia ◆ Respeto a la autoridad arbitral ◆ Ética deportiva	◆ Aprendizaje activo: Estudiantes como árbitros.	◆ Interpreta reglas avanzadas y los aplica con criterios arbitrales
4	Juego Aplicado y Competencia ◆ Estrategias de juego ◆ Análisis del rendimiento ◆ Preparación para la competencia	◆ Participación en partidos formales ◆ Aplicación de técnicas y tácticas aprendidas ◆ Evaluación del desempeño individual y grupal	◆ Liderazgo y responsabilidad ◆ Control emocional en competencia ◆ Respeto por resultados (victoria/derrota)	◆ Evaluación auténtica: Juego real como evidencia.	◆ Integra habilidades técnicas y tácticas aplicando en estrategias en juego real
	EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA				
	EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS		EVIDENCIA DE PRODUCTO	EVIDENCIA DE DESEMPEÑO	
	◆ Conceptos tácticos ◆ Examen teórico ◆ Estrategias de juego		◆ Análisis de jugadas ◆ Ficha de reglamento ◆ Informe de desempeño	◆ Situaciones 1 vs 1 ◆ Simulación arbitral ◆ Partido formal	



UNIVERSIDAD NACIONAL

JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA III

CAPACIDAD DEL MÓDULO DIDÁCTICO III: Demuestra capacidades, destrezas y habilidades físicas, teniendo en cuenta los fundamentos básicos del Balonmano en base a la reglamentación y realiza una planificación secuencial, aplicando su disciplina con conocimiento teórico y práctico.

Semana	CONTENIDOS			Estrategia didáctica	Indicadores de logro de la capacidad
	Conceptual	Procedimental	Actitudinal		
1	Fundamentos reglamentarios del Balonmano - Concepto de reglamentación en el balonmano - Importancia de las normas en el deporte - Elementos del reglamento oficial (cancha, balón, jugadores) - Roles: jugadores de campo y portero	- Identificación de las dimensiones del campo en situaciones reales o simuladas - Reconocimiento de zonas (área de portería, línea de 9m, 7m, etc.) - Aplicación básica de las reglas durante juegos reducidos - Organización de equipos respetando el reglamento	- Valoración del reglamento como base del juego limpio - Respeto por las normas y roles dentro del equipo - Actitud responsable en la participación - Disposición al aprendizaje normativo	Aprendizaje basado en preguntas (ABP): ¿por qué existen las reglas en el deporte?	- Explica con precisión los elementos básicos del reglamento del balonmano. - Identifica correctamente las dimensiones del campo y sus zonas reglamentarias.
2	Reglas de juego y sanciones básicas - Tipos de infracciones en el balonmano - Clasificación de sanciones disciplinarias - Principios de legalidad en el juego - Normas de ejecución de lanzamientos	- Aplicación de reglas en ejercicios prácticos - Identificación de faltas durante el juego - Ejecución correcta de lanzamientos reglamentarios - Simulación de situaciones de sanción ar	- Honestidad en el reconocimiento de faltas - Respeto a las decisiones arbitrales - Control emocional ante sanciones - Juego limpio y ética deportiva	Estudio de casos: análisis de jugadas con infracciones Uso de videos deportivos: identificación de faltas reales	- Diferencia los tipos de faltas e infracciones del balonmano. - Explica las sanciones disciplinarias y su aplicación.
3	Sistema arbitral y control del juego. - Estructura del sistema arbitral - Funciones y responsabilidades del equipo arbitral - Normas de control del tiempo y puntuación	- Ejecución de señales arbitrales - Simulación del rol de árbitro en partidos - Registro de incidencias en planillas - Análisis de jugadas polémicas	- Imparcialidad en la toma de decisiones - Responsabilidad en el cumplimiento del rol arbitral - Respeto entre jugadores y árbitros - Tolerancia y resolución pacífica de conflictos	Exposición participativa: funciones del árbitro Análisis de reglamento oficial: lectura guiada	- Ejecuta correctamente las señales arbitrales en simulaciones. - Registra incidencias del juego en planillas básicas.
4	Aplicación integral del reglamento en situaciones de juego. - Interpretación global del reglamento - Relación entre reglamento y táctica de juego - Normas en competencias oficiales - Evaluación del desempeño reglamentario	- Aplicación del reglamento en partidos reales - Organización de competencias internas - Evaluación de cumplimiento de normas - Toma de decisiones en situaciones complejas	- Compromiso con el juego limpio - Liderazgo y trabajo en equipo - Respeto integral por las normas y participantes - Autonomía en la aplicación del reglamento	Síntesis conceptual: construcción colectiva Evaluación práctica: aplicación del reglamento	- Promueve el juego limpio y el respeto entre participantes. - Asume liderazgo en el cumplimiento de normas.
EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA					
EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS		EVIDENCIA DE PRODUCTO		EVIDENCIA DE DESEMPEÑO	
- Identifica correctamente las reglas del balonmano. - Explica con claridad las sanciones y faltas. - Reconoce las señales arbitrales.		- Presenta información clara, organizada y correcta. - Integra teoría y práctica del reglamento. - Utiliza lenguaje técnico adecuado. - Propone ejemplos aplicados al juego real.		- Aplica correctamente las reglas durante el juego. - Toma decisiones arbitrales coherentes. - Utiliza adecuadamente las señales oficiales. - Demuestra criterio en situaciones conflictivas.	



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA IV	CAPACIDAD DEL MODULO DIDACTICO IV: Utiliza el reglamento del balonmano, ejecuta la mecánica de activación de reglamento y los fundamentos técnicos del balonmano. Ejecuta la posición básica defensiva y los sistemas tácticos en cooperación.					
	Semana	CONTENIDOS			Estrategia didáctica	Indicadores de logro de la capacidad
		Conceptual	Procedimental	Actitudinal		
	1	Fundamentos de la posición básica defensiva - Definición de defensa en balonmano. - Principios defensivos: equilibrio, anticipación, marcaje. - Características de la postura: base amplia, centro de gravedad bajo, brazos activos. - Tipos de desplazamientos defensivos (laterales, frontales, diagonales)	- Ejecución correcta de la posición básica (flexión de rodillas, postura corporal). - Práctica de desplazamientos defensivos sin balón. - Ejercicios de reacción y anticipación. - Trabajo de coordinación entre desplazamiento y acción de brazos. - Simulación de marcaje individual.	- Disposición al esfuerzo físico constante. - Responsabilidad en el rol defensivo. - Actitud de concentración y alerta. - Respeto por las normas y compañeros. - Perseverancia en la mejora té	Estudio de casos tácticos Análisis de situaciones reales de juego (videos o esquemas). Identificación de errores y aciertos defensivos.	- Identifica correctamente los principios de la defensa en balonmano. - Describe la postura adecuada de la posición básica defensiva.
	2	Marcaje y ayudas defensivas (cooperación básica) - Concepto de marcaje (individual y zonal). - Principios de ayuda defensiva. - Cobertura y permuta defensiva. - Comunicación en defensa.	- Ejercicios de marcaje 1 vs 1. - Aplicación de ayudas defensivas en situaciones 2 vs 2. - Práctica de coberturas y relevos. - Desarrollo de la comunicación verbal y gestual en defensa.	- Trabajo en equipo y cooperación. - Solidaridad defensiva. - Compromiso con el grupo. - Actitud proactiva en la comunicación. - Respeto por roles asignados.	Método analítico-progresivo Enseñanza por fases: Postura → desplazamientos → marcaje → sistema colectivo	- Explica los tipos de marcaje (individual y zonal). - Reconoce la importancia de las ayudas defensivas.
	3	Sistemas defensivos básicos en cooperación - Definición de sistemas defensivos. - Sistema 6:0 (características, ventajas y desventajas). - Sistema 5:1 (estructura y función del avanzado). - Principios de organización colectiva. - Adaptación según el rival.	- Organización del sistema 6:0 en cancha. - Movimientos coordinados en defensa cerrada. - Ejecución del sistema 5:1 con presión al balón. - Práctica en situaciones reales de juego (6 vs 6).	- Disciplina táctica. - Compromiso con el sistema de juego. - Confianza entre compañeros. - Responsabilidad colectiva. - Toma de decisiones colaborativa	Progresión táctica Secuencia: 1 vs 1 → 2 vs 2 → 3 vs 3 → 6 vs 6	- Organiza correctamente la defensa en sistema 6:0. - Ejecuta el sistema 5:1 aplicando presión al balón.
	4	Sistemas defensivos avanzados y transición defensiva. - Sistemas defensivos abiertos (3:2:1, 4:2). - Principios de presión defensiva. - Transición ataque-defensa. - Recuperación defensiva. - Análisis táctico del juego.	- Implementación del sistema 3:2:1. - Ejercicios de presión y recuperación del balón. - Práctica de repliegue defensivo rápido. - Situaciones de juego con superioridad e inferioridad numérica. - Análisis y corrección de errores tácticos.	- Adaptabilidad a situaciones cambiantes. - Liderazgo en defensa. - Comunicación efectiva en momentos críticos. - Actitud competitiva y ética deportiva. - Autocrítica y mejora continua.	Aprendizaje cooperativo - Trabajo en grupos con roles: - Defensor, observador, líder táctico	- Aplica el sistema 3:2:1 en situaciones de juego real. - Ejecuta acciones de presión y recuperación del balón
	EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA					
	EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS		EVIDENCIA DE PRODUCTO		EVIDENCIA DE DESEMPEÑO	
	- Prueba objetiva sobre sistemas 3:2:1 y 4:2. - Ensayo corto sobre la transición defensa-ataque. - Análisis de estrategias defensivas en contextos reales.		- Presentación grupal de un sistema defensivo (exposición). - Video análisis de un sistema aplicado en clase. - Diseño de un esquema táctico en pizarra o formato digital.		- Organización correcta del sistema 6:0 en juego real. - Aplicación del sistema 5:1 en prácticas dirigidas. - Coordinación defensiva en situaciones 6 vs 6.	



VII. MATERIALES EDUCATIVOS Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

1. MEDIOS ESCRITOS

- Bibliografía actualizada de textos de la educación física
- Revistas académicas de opinión.
- Artículos de diarios nacionales.
- Separatas relacionadas con los temas de las Unidades.
- trabajos de investigación

2. MEDIOS VISUALES Y ELECTRONICOS.

- Equipos Multimedia
- Computadoras
- Laptop.

3. MEDIOS INFORMATICOS.

- Biblioteca central de la Universidad.
- Páginas académicas de Internet
- Video conferencias de temas relacionados con las Unidades.

VIII. EVALUACIÓN:

CRITERIOS	INDICADORES	INSTRUMENTOS
• Calidad de conceptos. • Precisión en la descripción de los temas ejes de las ciencias naturales • Aplicación correcta de Auto e Inter aprendizaje. • Puntualidad, honestidad y crítica. • Participación responsable en las practicas individuales y grupales. • Asistencia participación oportuna en las prácticas cotidianas. • Calidad académica de trabajos de investigación.	• Intervenciones en clases. • Exposiciones. • Debates. • Sustentación y discusión. • Prácticas de ejecución. • Aportes en los trabajos prácticos. • Observación en las prácticas de clases.	• Registro axiliar • Registro de conto de asistencia • Lista de cotejo

1. EVIDENCIAS DE CONOCIMIENTO.

- Prácticas Calificadas y sustento de trabajo de investigación
- Evaluación escrita.

2. VIDENCIA DE DESEMPEÑO.

- Participación en las Prácticas Calificadas.
- Entrega de Trabajos de Investigación Bibliográfica.
- Informe de prácticas desarroadas

3. EVIDENCIA DE PRODUCTO.

- Participación del desempeño en la dinámica grupal.
- Participación en las exposiciones.
- Participación en las prácticas en cada clase.



Siendo el promedio final (PF), el promedio simple de los 'promedios ponderados de cada módulo (PM1, PM2, PM3, PM4)

PF = _____

La asistencia a clases es obligatoria, en 70%, la firma de asistencia tendrá una tolerancia de 15 minutos. La acumulación de más del 30% de inasistencias, dará lugar a la inhabilitación del estudiante.

- ◆ https://archive.ihf.info/files/Uploads/Documents/10285_Teaching%20Handball%20at%20School_Spanish1.pdf
- ◆ https://www.ihf.info/sites/default/files/H%40S%20infosheet_ES_new_0.pdf
- ◆ <https://moodle.upm.es/en-abierto/course/view.php?id=12>
- ◆ <https://rea.ceibal.edu.uy>
<https://exelearning.net>

M(o). Joel Roque Andrés Avalos
DNU412