



1. Introducción y justificación

1.1. Introducción.

El Club de Balonmano Centromurcia es un club deportivo registrado en la Dirección Regional de Deportes con el N° de inscripción: 4518 y tutelado por la Federación de Balonmano de la Región de Murcia.

Después de ver la oferta deportiva existente en la zona de influencia del CEIP San Pablo, desde el Club de Balonmano Centromurcia (CBC) pensamos que puede resultar interesante la creación de un club deportivo que pueda ofrecer una cobertura a los intereses de los niños/as así como a los padres y madres de ellos/as. Creando un club con base en el citado colegio, además, nos puede suponer una opción más cómoda, puesto que la actividad ordinaria se realizaría en las instalaciones del colegio.

Numerosos estudios muestran que se debe crear un ambiente en el que los menores de edad puedan llevar una vida saludable y no necesiten otros alicientes, como consumir drogas, porque la vida puede ser divertida para ellos. La juventud tiene muchas opciones y el deporte puede ser un medio de vida en un futuro, una válvula de escape y una forma de desarrollar sus capacidades físicas y habilidades sociales, como la aceptación de normas y la cooperación (Kristjansson et al., 2016).

Los responsables no son los niños, sino los adultos. Debemos crear un entorno donde se encuentren bien y tengan la opción de llenar su tiempo con actividades positivas. Esto hará que sea menos probable que empiecen a tener hábitos no saludables. El club pretende ser una influencia positiva para el desarrollo integral de sus deportistas, porque empezando una actividad deportiva en edades tempranas se pueden generar vínculos de amistad muy importantes y una adherencia a la actividad deportiva que, al alcanzar la edad de pubertad, prefieran competir a estar con los amigos/as adquiriendo hábitos indeseables. La competición es sólo un medio para llevar a los jóvenes hacia la actividad física, desarrollar las relaciones sociales y, en definitiva, conducirlos

hacia una vida más sana, llenando ese espacio temporal que, en otras circunstancias, les conducirían hacia hábitos nocivos.

1.2. Aspectos metodológicos.

Con nuestra sesión pretendemos cumplir con el objetivo prioritario que es la participación e implicación activa del alumnado, la cooperación y que, por supuesto, sea totalmente lúdica y disfruten de ella.

El balonmano es un deporte con mucha tradición en España, el cual queremos adaptar a las diferentes etapas sensibles de desarrollo motriz para realizarlo de forma atractiva.

Los monitores se mantendrán activos, interactuando continuamente con los participantes. Trataremos de captar la atención de los niños/as, para que se sientan motivados/as hacia la práctica de las distintas actividades y sesiones.

Inicialmente se premiará la cooperación y participación muy por encima de los resultados, valorando el proceso antes que el resultado. Se busca además que los participantes estén activos durante la mayor parte del tiempo. No obstante, también introducimos el factor competición para incorporar una ``sana`` competencia que le proporciona a las actividades un carácter activo y dinámico. Premiando también la actitud positiva de los deportistas.

Las sesiones tendrán diferentes fases, se comenzará con un calentamiento y terminarán con una reflexión final, pasando por un desarrollo de la sesión y vuelta a la calma. Los principales estilos de enseñanza utilizados serán la modificación del mando directo, descubrimiento guiado y la resolución de problemas.

Mediante la resolución de problemas buscamos principalmente que los componentes de los grupos colaboren entre sí, creando estrategias que les permitan superar los retos con la mayor eficacia, fomentando el valor y la participación de cada componente del grupo.

Por otro lado, con la modificación del mando directo buscamos que los deportistas trabajen de una manera establecida, pero sin restringirles la toma de algunas decisiones, como por ejemplo el ritmo de ejecución, la colocación o la

estrategia a seguir. De esta manera, podemos aumentar su motivación y otorgarle a la acción a realizar un papel con mayor protagonismo.

La organización de los alumnos variará en algunos momentos de la sesión, de manera que se creen grupos de 2,3 o 4 personas o mediante gran grupo. De este modo, pretendemos fomentar el interés y la motivación, introduciendo cambios de organización que rompan la rutina y la monotonía en diferentes partes de la sesión.

1.3. Características recreacionales.

La actividad de balonmano, en etapas iniciales, se relaciona en gran medida con el juego. Se ajustará más con el concepto de recreación y con el hecho de disfrutar del juego para todas las edades.

Se consideran actividades recreativas a aquellas que presentan flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamiento estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que se pueden generar en la aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización (Castañer y Camerino, 1990).

Cabe destacar que nuestras sesiones se caracterizarán por una actividad flexible, ya que el uso de la competición es totalmente secundario y, esta actividad, se desarrolla para la ocupación del tiempo libre, buscando satisfacer las demandas de los/as niños/as, desarrollando las habilidades motrices básicas, genéricas y específicas en función de las diferentes etapas de desarrollo motriz.

Como respuestas a los principales objetivos resaltar que intentamos cumplirlos dando la máxima motivación, adaptando la actividad a los/as niños/as y a su gran espíritu de cooperación.

2. Objetivos

2.1. Objetivos conceptuales, procedimentales y actitudinales.

Conceptuales:

- Conocer los diferentes materiales.
- Conocer formas recreativas de realizar actividad física.
- Aprender las posiciones de juego en su ubicación convencional.
- Mejorar y ampliar el conocimiento del reglamento del juego de balonmano.

Procedimentales:

- Utilizar el material y espacio de forma variada participando en todas las posiciones de juego posibles.
- Organizar y coordinar tanto individual como de forma colectiva.
- Afrontar y resolver las diferentes complicaciones para el desarrollo de la tarea.

Actitudinales:

- Aceptar el rol de juego con responsabilidad, compromiso y total disposición.
- Estimular un ambiente positivo para poder expresarnos de forma libre.
- Valorar y respetar todas las opiniones sin discriminaciones.
- Fomentar el "juego limpio".
- Crear tolerancia y aceptación ante las diferentes normas y reglas del juego.
- Estimular la cooperación para la consecución de los objetivos.
- Aceptar nuestras virtudes y limitaciones de forma saludable.

3. Estructura organizativa

3.1. Partes de la sesión y estructura organizativa.

La sesión estará estructurada de la siguiente manera; introducción, calentamiento, desarrollo, vuelta a la calma y reflexión final.

En la introducción el monitor-dinamizador presentará las actividades a realizar, explicando los aspectos destacados y la dinámica de la sesión, de manera que los participantes comprendan los objetivos. Dentro de esta parte, estará incluida la formación de los diferentes grupos según las actividades a desarrollar. Los grupos trabajarán conjuntamente o de forma individual, según lo que requiera el tipo de actividad, aunque predominarán las actividades colectivas.

La actividad física se incrementará de forma progresiva, inculcando a los deportistas la necesidad de realizar un calentamiento adecuado al rendimiento exigible en la sesión de trabajo seguido de una vuelta a la calma que culmine el trabajo físico.

En los últimos minutos llevaremos a cabo una serie de preguntas para recabar información con respecto a la sesión. Éstas preguntas van destinadas a la mejora de futuras sesiones planteadas de manera que incluirán preguntas como la caracterización, la organización, el hilo conductor etc...

3.2. Distribución y organización temporal.

El tiempo destinado a las sesiones de entrenamiento será de sesiones de 60 minutos durante dos o tres tardes a la semana, en el horario que se puedan introducir las clases. Para los/as niños/as más pequeños, prebenjamines y benjamines, pensamos que podría ser buena la hora de después de comer de 16:00h a 17:00h. Porque el trabajo físico no será muy fuerte. Aún así, estamos dispuestos a ajustar el horario a las posibilidades que ofrezcan AMPA o CEIP San Pablo.

3.3. Características espacio. Distribución y organización espacial.

Normalmente las sesiones de entrenamiento se efectuarán en las pistas deportivas del centro, sin embargo, cuando las condiciones climatológicas no permitan su desarrollo, bien por calor o por lluvia o frío, las actividades se desempeñarán en el pabellón cubierto, siempre que el centro así lo permita.

3.4. Información a dar a los participantes y forma de transmisión.

Durante la sesión, la información a los participantes se aportará de forma oral principalmente. Las explicaciones de todas las actividades serán llevadas a cabo por parte de los monitores y de forma previa a su realización. En caso de ser necesario podrá realizarse un ejemplo para resolver las dudas que se presenten ante la actividad. Existirá la posibilidad de crear un canal de comunicación a través de e-mail o whatsapp, si los padres así lo determinan.

Por otro lado, encontramos alguna información escrita como el registro de anotaciones del profesor. Éste reflejará, en una ficha, la evolución, tanto grupal como individual, y al final de la sesión señalará las reflexiones que estime necesarias. Dicho registro podrá servir para que los padres que se interesen puedan comprobar la evolución de sus hijos/as.

Es posible que se realicen grabaciones de las sesiones técnicas, tácticas y partidos para que los/as chicos/as puedan ver que fallos cometen y como debe realizar los ejercicios de forma correcta.

4. Material a utilizar

4.1. Para el desarrollo de las sesiones.

Para el desarrollo de las sesiones se dispondrá de un material muy diverso para la realización de juegos que permitan que los más pequeños aprendan de forma lúdica. Para todo ello se irán incorporando materiales tanto convencionales como no convencionales, así como materiales deportivos y específicos.

5. Actividades

5.1. Justificación de las actividades.

Todas las actividades realizadas suponen un proceso recreativo en el que el objetivo es divertirse y participar activamente. Se busca que el balonmano sea el hilo conductor que enlace todas las actividades y en las que los participantes asuman diferentes roles, de manera que se involucren completamente en la sesión y se sientan como una parte imprescindible de la misma.

Puesto que se trata de una tarea en común, se entenderá que el objetivo es el mismo para todos los participantes. Lo importante es la colaboración y participación, pero los participantes tendrán la opción de ganar más puntos durante los juegos para aumentar la motivación, pero finalmente no se tendrá en cuenta puesto que lo importante será participar y divertirse.

Para el desarrollo de las sesiones se propondrán tanto juegos populares como tradicionales, alternativos, con ritmo musical o que ayuden a desarrollar cualidades físicas como velocidad, fuerza o resistencia, o bien, que faciliten el aprendizaje de habilidades como giros, saltos o equilibrio. En definitiva, se propone el desarrollo psicomotriz de forma lúdica y atractiva para que los/as niños/as generen un vínculo de amistad a través de su colegio y su deporte.

Bibliografía* Incluir referencias bibliográficas según normas APA

Kristjansson, A. L., Sigfusdottir, I. D., Thorlindsson, T., Mann, M. J., Sigfusson, J., & Allegrante, J. P. (2016). Population trends in smoking, alcohol use and primary prevention variables among adolescents in Iceland, 1997-2014. *Addiction*, 111(4), 645–652.
<https://doi.org/10.1111/add.13248>

Camerino, O. Castañer, M. (1990). 1001 Ejercicios Y juegos de recreación. Barcelona. Paidotribo.