

# Guía Docente

Modalidad presencial

## Fundamentos de Balonmano

Curso 2025/26

**G**rado en Ciencias de la  
Actividad Física y del Deporte



**UCAV**

[www.ucavila.es](http://www.ucavila.es)





<b>Nombre:</b>	FUNDAMENTOS DE BALONMANO
<b>Carácter:</b>	FORMACIÓN OBLIGATORIA
<b>Código:</b>	20202GAF
<b>Curso:</b>	2º
<b>Duración (Semestral/Anual):</b>	SEMESTRAL
<b>Nº Créditos ECTS:</b>	6 ECTS
<b>Prerrequisitos:</b>	NINGUNO
<b>Responsable docente:</b>	RODRIGO BUENO RUSSO
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Doctor en Actividad Física y Deporte,</li><li>• Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte,</li><li>• Diplomado en Magisterio con especialidad en Educación Física,</li><li>• Técnico Superior en Nutrición Humana y Dietética.</li></ul> Línea de investigación en Actividad Física y Salud,
<b>Email:</b>	rodrigo.bueno@ucavila.es
<b>Área de Conocimiento:</b>	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE
<b>Lengua en la que se imparte:</b>	CASTELLANO
<b>Módulo:</b>	FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES
<b>Materia:</b>	FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES COLECTIVOS

### 2.1. CONOCIMIENTOS O CONTENIDOS

- CN1 - Comprender, elaborar y saber aplicar los procedimientos, estrategias, actividades, recursos, técnicas y métodos que intervienen en el proceso de enseñanza aprendizaje con eficiencia, desarrollando todo el curso de la acción en todos los sectores de intervención profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte).
- CN4 - Identificar, organizar, dirigir, planificar, coordinar, implementar, y realizar evaluación técnico-científica de los diversos tipos de actividades físicas y deportivas adaptados al desarrollo, características y necesidades de los individuos y la tipología de la actividad, espacio y entidad y en cualquier tipo de organización, población, contexto, entorno y población.

### 2.2. HABILIDADES O DESTREZAS

- H4 - Promover la educación, difusión, información y orientación constante a las personas y a los dirigentes sobre los beneficios, significación, características y efectos positivos de la práctica regular de actividad física y deportiva y ejercicio físico, de los riesgos y perjuicios de una inadecuada práctica y de los elementos y criterios que identifican su ejecución adecuada.
- H6 - Elaborar con fluidez procedimientos y protocolos para resolver problemas poco estructurados, imprevisibles y de creciente complejidad, articulando y desplegando un dominio de los elementos, métodos, procesos, actividades, recursos y técnicas que componen las habilidades motrices básicas, actividades físicas, habilidades deportivas, juego, actividades expresivas corporales y de danza, y actividades en la naturaleza de forma adecuada, eficiente, sistemática, variada e integrada metodológicamente para toda la población.

- H7 - Elaborar con fluidez procedimientos y protocolos para resolver problemas poco estructurados, imprevisibles y de creciente complejidad, articulando y desplegando un dominio de los elementos, métodos, procedimientos, actividades, recursos, técnicas y procesos de la condición física y del ejercicio físico de forma adecuada, eficiente, sistemática, variada e integrada metodológicamente para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.

### 2.3. COMPETENCIAS

- C1 - Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.
- C6 - Desplegar un nivel avanzado en la planificación, aplicación, control y evaluación de los procesos de entrenamiento físico y deportivo.
- C10 - Articular y desplegar el asesoramiento, certificación, y evaluación técnicocientífica de las actividades físicas y deportivas y los recursos en todos servicios de actividad física y deporte, contextos, entornos y sectores de intervención profesional de actividad física y deporte, así como en el diseño y elaboración de informes técnicos en todos servicios de actividad física y deporte.

### 2.4. COMPETENCIAS TRANSVERSALES

- CT1 - Desarrollar un profundo respeto a los derechos humanos, los derechos fundamentales y los valores democráticos.
- CT2 - Cultivar los valores y principios de igualdad y no discriminación por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.

- CT3 - Fomentar el respeto a los principios de accesibilidad universal y diseño para todas las personas, con especial cuidado de los derechos de las personas con discapacidad.
- CT4 - Cultivar los valores del humanismo cristiano, fundamentados en los principios de dignidad, libertad, verdad y solidaridad.
- CT5 - Promover la formación integral mediante la adquisición de conocimientos científicos, humanísticos y artísticos.
- CT9 – Desarrollar habilidades de comunicación y empatía en las relaciones interpersonales y en el trabajo en equipo

## 2.5. RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Conocimientos o contenidos:

- Conocer la historia y el desarrollo del balonmano
- Conocer las reglas del juego
- Conocer los aspectos básicos de la táctica y la técnica en el balonmano
- Conocer los principios de táctica colectiva.

Habilidades o destrezas:

- Ejecutar los diferentes gestos técnicos de las diversas habilidades del balonmano.

Competencias:

- Diseñar, desarrollar y evaluar un programa de intervención, en la iniciación, en el perfeccionamiento y en el alto rendimiento para todo tipo de poblaciones en el balonmano.



### **3.1. PROGRAMA**

#### **TEMA 1: INTRODUCCIÓN AL BALONMANO**

1. Historia y evolución del balonmano
2. Características generales del juego
3. Reglas básicas y estructura del partido
4. Roles y posiciones de los jugadores
5. Equipamiento y espacio de juego
6. Principios fundamentales del deporte colectivo

#### **TEMA 2: FUNDAMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUALES**

1. Agarre y manejo básico del balón
2. Pases: tipos y ejecución
3. Bote y conducción del balón
4. Fintas con balón (desplazamiento y lanzamiento)
5. Lanzamientos a portería: fundamentos
6. Errores técnicos comunes

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3: FUNDAMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUALES**

1. Desmarques y apoyos
2. Fintas sin balón
3. Ocupación del espacio
4. Lectura del juego y toma de decisiones
5. Recepción y orientación corporal
6. Coordinación ofensiva individual

---

#### **TEMA 4: FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEFENSIVOS INDIVIDUALES**

1. Posición básica defensiva
2. Desplazamientos defensivos

3. Marcaje al jugador con y sin balón
4. Interceptaciones y bloqueos
5. Defensa del 1x1
6. Técnica del portero (introducción)

### **TEMA 5: TÁCTICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA EN ATAQUE**

1. Principios ofensivos básicos
2. Sistemas de juego en ataque posicional
3. Juego por pares (2x2, 3x3)
4. Circulaciones y permutas
5. Contraataque y repliegue
6. Superioridades e inferioridades numéricas

### **TEMA 6: TÁCTICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA EN DEFENSA**

1. Principios defensivos básicos
2. Sistemas defensivos: 6:0, 5:1, 3:2:1
3. Defensa abierta vs. cerrada
4. Colaboración defensiva (ayudas y coberturas)
5. Defensa en inferioridad
6. Ajustes defensivos según el rival

### **TEMA 7: EL PORTERO EN BALONMANO**

1. Técnica básica del portero
2. Posicionamiento y desplazamiento
3. Lectura del lanzador y anticipación
4. Tipos de paradas y blocajes
5. Relación portero-defensa
6. Trabajo específico y entrenamiento del portero

## **TEMA 8: PLANIFICACIÓN Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO**

1. Principios del entrenamiento en balonmano
2. Diseño de sesiones y microciclos
3. Enseñanza progresiva de la técnica y táctica
4. Evaluación del aprendizaje y del rendimiento
5. Adaptaciones para diferentes niveles
6. Planificación en formación vs. competición

## **TEMA 9: BALONMANO BASE Y ESCOLAR**

1. Iniciación al balonmano: objetivos y contenidos
2. Juegos y tareas adaptadas
3. Metodología lúdica y participativa
4. Etapas de desarrollo en el balonmano base
5. Detección de talentos
6. Papel del educador y valores del deporte

## **TEMA 10: PREPARACIÓN FÍSICA ESPECÍFICA**

1. Capacidades físicas implicadas en el balonmano
2. Entrenamiento de fuerza y potencia
3. Velocidad y agilidad aplicadas al juego
4. Resistencia y prevención de la fatiga
5. Calentamiento y vuelta a la calma específica
6. Prevención de lesiones frecuentes

## **TEMA 11: ANÁLISIS DEL JUEGO Y SCOUTING**

1. Observación y análisis técnico-táctico
2. Registro y análisis estadístico
3. Software y herramientas tecnológicas
4. Estudio del rival
5. Elaboración de informes
6. Aplicación al entrenamiento y a la competición

## TEMA 12: BALONMANO EN EL CONTEXTO PROFESIONAL Y SOCIAL

1. Organización de competiciones y clubes
2. Perfil profesional del entrenador y preparador
3. Balonmano inclusivo y adaptado
4. Proyección internacional del balonmano
5. El balonmano en los medios de comunicación
6. Perspectivas de futuro y tendencias emergentes

### 3.2. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS Y ENLACES

#### BIBLIOGRAFÍA

- Amatria, M., Maneiro, R., Moral-García, J. E. y López-García, S. (2020). Technical-associative Analysis of the Centre in Winning and Losing Handball Teams. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 142, 46-54. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/4\).142.06](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/4).142.06)
- Augustýn, T. & Jůva, V. (2014). The use of information technology in non-formal education of handball coaches. *Journal of Human Sport and Exercise*, 9(1), S335-S340. <https://doi.org/10.14198/jhse.2014.9.proc1.17>
- Antón, J. L. (1990). *Balonmano. Fundamentos y etapas del aprendizaje*. Madrid: Gymnos.
- Antúnez Medina, Feu Molina, S., & Gallego Santos, R. (2022). *Tendencias actuales en la investigación sobre el entrenamiento y el rendimiento en balonmano*. Universidad de Extremadura.
- Beiztegui-Casado, C., Oliver-Coronado, J. y Sosa-González, P. I. (2019). Portero-jugador en situaciones de inferioridad numérica ofensiva en balonmano: ¿penalización o ventaja? *Goalkeeper-Field Player in Situations of Offensive Numerical Inferiority in Handball: Penalty or Advantage?* *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad*

Física y el Deporte, 19(74), 293-307 <http://doi.org/10.15366/rimcafd2019.74.008>

- Botejara, J., Puñales, L. L., González, L. A., Ruy López, E. R. y Trejo, A. (2012). Análisis de la finalización de la posesión del balón en handball. Estudio del campeonato del mundo masculino 2011. Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte, (5), 6-14.
- Feu Molina, Ibáñez Godoy, S. J., Antúnez Medina, A., & Ibáñez Godoy, S. J. (2020). Innovaciones científicas para el entrenamiento en balonmano. Universidad de Extremadura.
- González, A. (2012). Análisis de la eficacia del contraataque en balonmano como elemento de rendimiento deportivo (Tesis doctoral). Universidad de León, León, España. <http://hdl.handle.net/10612/2208>
- Havolli, J., Bahtiri, A., Kambić, T., Idrizović, K., Bjelica, D., & Pori, P. (2020). Anthropometric characteristics, maximal isokinetic strength and selected handball power indicators are specific to playing positions in elite Kosovan handball Players. Applied Sciences, 10(19), 6774. <https://doi.org/10.3390/app10196774>
- Lozano, D. (2014). Análisis del comportamiento táctico ofensivo en el alto rendimiento en balonmano. (Tesis Doctoral). Universitat de Lleida. <http://hdl.handle.net/10803/283756>
- Pereira, L. A., Nimphius, S., Kobal, R., Kitamura, K., Turisco, L. A., Orsi, R. C., ... & Loturco, I. (2018). Relationship between change of direction, speed, and power in male and female national olympic team handball athletes. The Journal of Strength & Conditioning Research, 32(10), 2987-2994. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000002494>
- Rodríguez-Hernández, A., Feu Molina, S., Martínez-Santos, R., & de la Cruz-Sánchez, E. (2011). PREVALENCIA Y DISTRIBUCIÓN DE LA

INACTIVIDAD FÍSICA Y EL EXCESO DE PESO EN LA POBLACIÓN ESPAÑOLA EN EDAD ESCOLAR. *E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 7(3), 157-168. Recuperado de <https://ojs.e-balonmano.com/index.php/revista/article/view/97>

- Román, J.D. (2008). El balonmano y las reglas de juego. Análisis evolución y cambios. (1992-2007). La influencia en el juego moderno. Comunicación Técnica 260. Madrid: Real Federación Española de Balonmano.
- Saavedra, J. M., Halldórsson, K., Þorgeirsson, S., Einarsson, I., & Guðmundsdóttir, M. L. (2020). Prediction of Handball Players' Performance on the Basis of Kinanthropometric Variables, Conditioning Abilities, and Handball Skills. *Journal of Human Kinetics*, 73, 229-239. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0147>
- Sánchez, F. (2011). Análisis de la importancia de los distintos factores de rendimiento en balonmano. [Tesis de Doctorado, Universidad de Castilla-La Mancha. Repositorio Institucional – Universidad de Castilla-La Mancha. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=146147>

## ENLACES

- <https://www.rfeb.com>
- <https://www.ihf.info>
- <https://www.coe.es>
- <https://www.paralimpicos.es>
- <https://www.rfeb.com/transparencia/normativa-y-reglamentos/>

La asignatura se desarrollará a través de los siguientes métodos y técnicas generales, que se aplicarán diferencialmente según las características propias de la asignatura:

▪ **(CT) Clases teóricas:**

El profesor desarrollará los contenidos propios de la asignatura. Este modelo ofrece la posibilidad de ofrecer una visión global del tema tratado e incidir en aquellos conceptos claves para su comprensión. Asimismo, se indicará a los estudiantes aquellos recursos más recomendables para la preparación posterior del tema en profundidad. Aquí se incluirá la exposición de clase.

▪ **(CP) Clases prácticas:**

El estudiante pone en práctica los conocimientos adquiridos a través de los contenidos aprendidos en la teoría. En esta metodología se incluyen los ejercicios y problemas, sesiones prácticas con ordenador, sesiones prácticas en laboratorio, sesiones prácticas en instituciones deportivas, prácticas en empresas y estudio de casos.

▪ **(S) Seminarios:**

Metodología desarrollada en grupo donde se reflexiona y/o profundiza sobre los contenidos ya trabajados por el estudiante con anterioridad, para la resolución de aquellas cuestiones más complejas que surgen en la adquisición de conocimientos previamente expuestos por el profesor. Se incluyen el trabajo en grupo y seminario.

▪ **(MTA) Metodología de trabajo autónomo:**

Metodologías donde el estudiante aprende nuevos contenidos, de forma autónoma, a partir de orientaciones del profesor o por parte de material didácticos diseñado al efecto. La actividad se centrará en la búsqueda, localización, análisis, elaboración y exposición de la información trabajada de manera no presencial y en ausencia del profesor. Se incluyen el trabajo, trabajo autónomo del estudiante, actividades en la plataforma virtual, memoria de prácticas y elaboración del Trabajo Fin de Grado.

▪ **(T) Tutoría:**

Se trata del seguimiento individualizado de la actividad del estudiante para asegurar las mejores condiciones de aprendizaje. En estas tutorías los estudiantes pueden consultar con los profesores las dudas acerca de la asignatura estudiada, así como recibir recomendaciones sobre cómo abordar la titulación de un modo más eficaz. Se incluyen las tutorías.

▪ **(P) Pruebas:**

El estudiante mediante distintas actividades demuestra haber adquirido las competencias propias de la titulación. Se incluyen las actividades de evaluación.



La evaluación es un componente fundamental de la formación del alumno. Está compuesta por un examen final escrito y la evaluación continua, que consta de ejercicios y actividades evaluables.

La evaluación de esta asignatura se realiza mediante la media del examen (valorado en un 60%), la realización de un trabajo obligatorio individual (con valor del 20%) y la elaboración de casos prácticos (con un valor del 10%) y la participación en los seminarios indicados previamente con el profesor (con un valor del 10%).

➤ Examen final (50% de la nota final)

La superación de dicho examen constituye un requisito indispensable para la superación de la asignatura. El alumno deberá tener en el examen al menos un 5 sobre 10 puntos para poder realizar la ponderación de notas. El alumno con nota inferior se considerará suspenso. El alumno dispondrá de dos convocatorias de examen por curso académico.

No se guardará la nota del examen, si éste estuviera aprobado, para una convocatoria posterior.

➤ Trabajo obligatorio (40% de la nota final)

La superación del trabajo constituye un requisito indispensable para la superación de la asignatura. El alumno deberá tener en el trabajo al menos un 5 sobre 10 puntos para poder realizar la ponderación de notas. El alumno con nota inferior al 5, se considerará suspenso. En el caso de tener el trabajo obligatorio superado y no aprobar el examen, se guardará su nota hasta la segunda convocatoria de examen perteneciente al curso académico actual.

No se admitirán trabajos fuera de la fecha límite de entrega, que será comunicada al alumno con suficiente antelación. Con la no presentación del trabajo obligatorio se considerará suspensa la asignatura, independientemente de la nota obtenida en el examen.

➤ Elaboración de Casos prácticos y/o cuaderno de prácticas (10% de la nota final)

La elaboración correcta y bien desarrollado de casos prácticos durante el curso académico, implicará el 10% de la nota final solo siendo ponderable en el caso de superar el examen teórico y el trabajo obligatorio.

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES EVALUABLES	PROPORCIÓN
Trabajo obligatorio	20%
Ejercicios formativos	5%
Actividades varias	5%
Exposición del trabajo	20%
Examen final escrito	50%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

**Criterios de calificación de la evaluación continua**

Los criterios para la evaluación del trabajo obligatorio se presentan en la siguiente tabla, donde se resumen los aspectos a valorar y el porcentaje que representa cada uno de los mismos:

COMPONENTES EVALUABLES	PROPORCIÓN
Contenidos generales	10%
Temas de especialidad	75%
Otras aportaciones	15%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

Los criterios para la evaluación de la evaluación continua son los siguientes:

ASPECTO DEL TEXTO	CARACT. POSTIVAS	1	0,75	0,5	0,25	0	CARACT. NEGATIVAS
Estructura (orden lógico)	Bien organizado						Sin orden, índice o esquema
Formato	Adecuado						Inadecuado
Objetivos	Fundamentados y claros						No se especifican
Expresión escrita	Corrección gramatical y ortografía						Incorrección y faltas
Metodología	Bien expuesta						Mal o no se explica
Bibliografía	Se utiliza la necesaria						No hay indicios de ello
Terminología	Adecuado uso						Uso inadecuado
Análisis	Corrección						Incorrección
Interpretación	Rigurosa						Defectuosa o inexistente
Conclusión	Existe, clara y correcta						Confusa, errada o ausente
Argumentación	Coherente y acertada						Afirmaciones poco coherentes

Los criterios para la evaluación de una exposición oral son los siguientes:

DESTREZAS Y ACTITUDES	PROPORCIÓN N
Capacidad de observación	5%
Capacidad para captar expectativas y deseos ajenos	5%
Integración en el grupo	5%
Expresión verbal	10%
Capacidad de exponer	10%
Control del tiempo	10%
Dominio del tema	30%
Organización	10%
Rigor académico	5%
Presentación adecuada (palabras, gestos, posturas, atuendo, etc.)	5%
Capacidad para integrar aportaciones, correcciones, etc.	5%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>



Para el apoyo tutorial, el alumno tendrá a su disposición un equipo docente encargado de acompañar al alumno durante toda su andadura en el proceso formativo, prestando una atención personalizada al alumno. Sus funciones están claramente diferenciadas complementándose al mismo tiempo. Las dos personas principales de este acompañamiento tutorial son:

- **Profesor docente:** encargado de resolver todas las dudas específicas de la asignatura y de informar al alumno de todas las pautas que debe seguir para realizar el estudio de la asignatura.
- **Tutor personal o de grupo:** asignado al alumno al iniciar los estudios de Grado y que orienta al alumno tanto en cuestiones académicas como personales.
- El alumno dispondrá de un horario de tutorías para contactar con estas figuras durante toda su formación académica. La información sobre el horario la encontrará el alumno en la plataforma virtual.
  - **Herramientas para la atención tutorial:** Plataforma Blackboard, atención telefónica, vía telemática (mail, Skype, Teams, etc.).
  - **Horario de tutorías de la asignatura:** En relación con los horarios de atención en tutorías para consultas, aclaración de dudas, revisiones de trabajos y exámenes, etc., el profesor informará en la plataforma Blackboard de las franjas en las que tenga disponibilidad, pudiendo variar de un cuatrimestre a otro y también durante los meses de verano. Todo ello será informado oportunamente y con suficiente antelación a través del Campus Virtual.



**Horario de la asignatura:** El alumno deberá consultar los horarios de clases de la asignatura en el apartado correspondiente dentro de la página web de la UCAV: [www.ucavila.es](http://www.ucavila.es). Igualmente, se informará de ellos en la Plataforma Blackboard.

**Las sesiones** se desarrollarán según la siguiente tabla en sentido orientativo, en la que se recogen el calendario de temas y las actividades de evaluación:

FECHA	CONTENIDOS
Sesión Nº 1	Presentación
Sesiones Nº 2, 3 y 4	Tema 1
Sesiones Nº 5, 6 y 7	Tema 2
Sesiones Nº 8, 9 y 10	Tema 3
Sesiones Nº 11 y 12	Tema 4
Sesiones Nº 13, 14 y 15	Tema 5
Sesiones Nº 16 y 17	Tema 6
Sesiones Nº 18 y 19	Tema 7
Sesiones Nº 20, 21 y 22	Tema 8
Sesiones Nº 23, 24, 25 y 26	Tema 9
Sesiones Nº 27 y 28	Tema 10
Sesiones Nº 29 y 30	Tema 11
Sesión Nº 31	Tema 12

El peso de cada unidad formativa dentro de cada asignatura queda determinado en el cronograma por el tiempo dedicado a la misma. El alumno deberá acometer el estudio marcado por la herramienta de planificación utilizada en el campus virtual, después de la planificación realizada con su tutor. A continuación, se muestra una tabla con las unidades didácticas que componen la asignatura y las unidades de tiempo que se requieren para su estudio.