



Original

Recibido: 12/07/2026 | Aceptado: 8/10/2026

Juegos predeportivos para la iniciación al balonmano en edades de 9 a 12 años: propuesta lúdica en el deporte para todos

Pre-sport games for introducing handball to children aged es 9 to 12: a playful approach within Sport for All

Elda Vázquez Corona, Profesora Auxiliar. Facultad de Cultura Física, Universidad de Granma. Bayamo, Cuba. [evazquec@udg.co.cu] 

Helmer Antonio Méndez Infante, Profesor Titular. Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Facultad de Cultura Física, Universidad de Granma. Bayamo, Cuba. [hmendezi@udg.co.cu] 

Israel de Jesús Fonseca Aguilar, Profesor Titular. Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Facultad de Cultura Física, Universidad de Granma. Bayamo, Cuba. [ifonsecaa@udg.co.cu] 

Resumen

La investigación forma parte del proyecto "Deporte para Todos y Desarrollo Humano Local" y se desarrolló en la escuela primaria 4 de abril del combinado Jesús Menéndez de Bayamo, con una muestra de 136 educandos de quinto grado. El presente artículo aborda juegos predeportivos aplicados a la iniciación del balonmano en niños de 9 a 12 años, bajo los principios del movimiento "Deporte para Todos". Se propone un enfoque basado en juegos predeportivos modificados que priorizan la participación, la diversión y el aprendizaje colectivo por encima del rendimiento competitivo. Se presentan cinco juegos con reglas específicas adaptadas a la edad, un plan de progresión de cuatro semanas, ejercicios correctores para errores comunes y dos instrumentos de evaluación. El objetivo es ofrecer a los profesores de Educación Física una herramienta práctica e inclusiva para fomentar la adherencia a la práctica deportiva.



Palabras clave: balonmano; iniciación deportiva; Deporte para Todos; juegos predeportivos; evaluación; 9-12 años

Abstract

The research is part of the project "Sport for All and Local Human Development" and was conducted at the 4 de abril primary school of the Jesus Menendez school complex in Bayamo, with a sample of 136 fifth-grade students. The article examines pre-sport games applied to handball initiation in children aged 9 to 12 years, under the principles of the "Sport for All" movement. A playful approach based on modified pre-sports games is proposed, prioritizing participation, fun, and collective learning over competitive performance. Five games with specific rules adapted to the age group, a four-week progression plan, corrective exercises for common errors, and two evaluation instruments are presented. The objective is to provide Physical Education teachers with a practical and inclusive tool to promote adherence to sports practice.

Keywords: handball; sports initiation; Sport for All; pre-sports games; evaluation; 9-12 years

Introducción

La iniciación deportiva en edades tempranas constituye un periodo crítico para el desarrollo de habilidades motrices, sociales y afectivas (Blázquez, 2017). En el caso del balonmano, los enfoques tradicionales suelen priorizar la técnica y la táctica desde una lógica competitiva adulta, lo que genera exclusión, frustración y abandono prematuro de la práctica (Hernández 2000)



Frente a esta realidad, el movimiento "Deporte para Todos" propone una reorientación pedagógica basada en la adaptación de reglas, espacios y materiales, así como en la eliminación de la presión por el resultado (Cagigal, 1979). El objetivo no es formar atletas de élite, sino garantizar que todos los niños, independientemente de su nivel de habilidad, encuentren un lugar activo y gratificante dentro del juego

Este artículo presenta una propuesta concreta de juegos predeportivos de balonmano para niños de 9 a 12 años, un rango etario donde se consolidan las capacidades coordinativas y comienza a desarrollarse el pensamiento táctico (Gallahue y Donnelly, 2007).

Los juegos predeportivos en el contexto de la iniciación se definen como actividades lúdicas que simplifican la lógica del deporte formal sin desnaturalizarla manteniendo los principios fundamentales: pasar, recibir, desplazarse, lanzar y defender (Ruiz 2004).

A diferencia del alto rendimiento, donde el juego deportivo busca la victoria, en la iniciación el juego busca:

1. Maximizar la participación activa de todos los jugadores.
2. Reducir tiempos de espera y exclusión.
3. Favorecer la toma de decisiones en un entorno seguro.
4. Promover la cooperación por encima de la rivalidad.

En este marco, los juegos predeportivos actúan como herramientas privilegiadas, para alcanzar dichos objetivos ya que integran de manera implícita demandas motrices cognitivas.

En el contexto específico del balonmano, el entrenamiento integrado que combina elementos técnico-tácticos con el desarrollo de cualidades motoras coordinativas ha demostrado producir mejoras significativas en habilidades como la precisión, la velocidad con balón y el



manejo del mismo. Así lo confirma el estudio de Camacho-Cardenosa et al. (2018), quienes aplicaron 54 sesiones de mini-balonmano a 134 jugadores de categorías benjamín y alevín, obteniendo diferencias estadísticamente significativas en pruebas de precisión desde 7 y 9 metros, carrera de 20 metros con bote, dribling y autopases.

Por consiguiente, el desarrollo de las habilidades motriz-deportivas en balonmano se encuentra intrínsecamente vinculado al desarrollo cognitivo. Durante la ejecución de acciones como el pase, la recepción, el lanzamiento o el desmarque, el niño debe procesar información espacial, anticipar trayectorias, inhibir respuestas impulsivas y mantener la atención sostenida en múltiples estímulos simultáneos. Estas demandas activan componentes específicos de las funciones ejecutivas, particularmente el control inhibitorio, la memoria de trabajo y la flexibilidad cognitiva (Diamond, 2000).

Asimismo, investigaciones sobre coordinación cognitivo-motora en niños de 9 a 12 años han identificado que la carga motora modula el rendimiento cognitivo en forma de U invertida, con un rendimiento óptimo bajo cargas motoras medias. Este patrón sugiere que las actividades físicas diseñadas con niveles adecuados de exigencia como los juegos predeportivos propuestos en este artículo pueden favorecer tanto el desarrollo motor como el cognitivo de manera sinérgica (Li et al., 2026).

Desde una perspectiva aplicada, estos hallazgos respaldan el diseño de intervenciones que integren tareas de control de objetos (como lanzar, atrapar, botar) con demandas de memoria de trabajo y control inhibitorio.

En este sentido, los juegos predeportivos de balonmano aquí presentados incorporan de manera implícita estos elementos: por ejemplo, el juego "La Oveja Negra" requiere que los



participantes mantengan la cuenta de pases mientras se desplazan y evitan a los interceptores, activando simultáneamente la memoria de trabajo y el control atencional. De manera similar, el "Juego de los 10 Pases" exige a los jugadores recordar a quién han pasado previamente y anticipar los movimientos de los rivales, lo que demanda flexibilidad cognitiva y planificación.

En síntesis, el balonmano en edades de 9 a 12 años constituye un vehículo privilegiado para el desarrollo integral del niño, ya que las demandas motrices, tácticas y sociales del juego se entrelazan con procesos cognitivos fundamentales. Esta comprensión refuerza la necesidad de abandonar enfoques exclusivamente técnicos y adoptar propuestas pedagógicas que reconozcan y potencien la interdependencia entre movimiento y cognición.

Materiales y métodos

La investigación se realizó en Deporte para Todos, sustentada en una concepción teórica del proceso de iniciación deportiva, contribuirá a la iniciación de los educandos al Balonmano en la escuela primaria. El presente artículo aborda juegos predeportivos aplicados a la iniciación del balonmano en niños de 9 a 12 años, bajo los principios del movimiento "Deporte para Todos".

Se utilizaron métodos del orden teórico como:

Histórico-lógico: se utilizó para la determinación de las características del proceso del deporte para todos y la iniciación deportiva al balonmano en las escuelas primarias y cómo se comporta este proceso durante las diferentes etapas concebidas y en la lógica del proceso investigativo en cada momento de su desarrollo.

Analítico-sintético: se utilizó en todas las etapas de la investigación para el procesamiento teórico de las fuentes, la aplicación de los métodos investigativos y la elaboración de las conclusiones. En sí para descomponer el objeto de estudio en sus partes para llegar a



concretarlas especificidades del proceso de iniciación deportiva al balonmano en el deporte para todos.

Del nivel empírico fueron empleados los siguientes:

Análisis de documentos: se aplicó en el estudio de documentos normativos sobre el Deporte Para Todos en la enseñanza primaria, resoluciones del Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER, programas y orientaciones metodológicas de Educación Física, deportiva escolar.

Observación estructurada, no participante y abierta: se empleó para obtener información sobre la iniciación deportiva al balonmano, los juegos predeportivos y el deporte para todos, antes y después de la proyección e implementación de soluciones a la problemática existente.

Encuesta: se aplicó a los profesores de Educación Física que trabajan en las escuelas primarias, para obtener información sobre los conocimientos, las habilidades docentes, metodológicas y organizativas que poseen para desarrollar la práctica del balonmano y las actividades que se realizan durante el horario de deporte para todos; así como acciones pedagógicas que se realizan en preparación metodológica a los profesores de Educación Física.

Entrevista grupal: se aplicó a los escolares para determinar las preferencias deportivas y recreativas, gustos y preferencias hacia los juegos predeportivos y la práctica del balonmano en el deporte para todos.

Tabla 1. Características evolutivas de 9 a 12 años e implicaciones didácticas

Dimensión	Característica	Implicación didáctica
Cognitiva	Pensamiento concreto	comienza la abstracción Reglas claras, ejemplos visuales, demostraciones prácticas



Motriz	Mejora del control motor y la coordinación	Aumento gradual de la exigencia técnica
Social	Necesidad de pertenencia al grupo, temor al ridículo Juegos cooperativos, rotación frecuente de roles	Atención al Mantenimiento de 10-15 minutos por actividad Sesiones fraccionadas, cambios de actividad cada 10-13 minutos

Nota. Elaboración propia a partir de Gallahue y Donnelly (2007).

Análisis y discusión de los resultados

Sobre la base de los fundamentos expuestos, los juegos propuestos en este artículo incorporan las siguientes adaptaciones universales:

- Balón de tamaño reducido (talla 1 o 2).
- Máximo de 3 pasos con el balón en todas las actividades.
- Prohibición del contacto brusco (solo toque suave con la palma).
- Rotación de roles cada 1-2 minutos.
- Duración de cada juego entre 10 y 13 minutos.

Propuesta de juegos predeportivos

A continuación, se describen cinco juegos diseñados específicamente para el rango etario 9-12 años bajo el enfoque Deporte para Todos.

Tabla 2. Síntesis de los cinco juegos predeportivos

Juego	Espacio	Participantes	Meta principal	Fundamento trabajado
La Oveja Negra	10x15m	5 a 6 más 2 ovejas	Realizar ocho pases seguidos	desmarque
Protector del	Círculo 8	4 a 5 Un	Derribar el	Lanzamiento,



Castillo	m	guardián	castillo	defensa
Área de Portería I	Media cancha	4 vs 4	Pisar el área	Percepción espacial
Juego de los 10 Pases	12x12 m	4 vs 4	pases seguidos	Cooperación, pase
Derribar el Cono	Frente a portería	Individual o equipos	Derribar conos	Presición, puntería

Nota. Elaboración propia.

Descripción de los juegos:

1. La Oveja Negra (pases y desmarques)

- Espacio: Rectángulo de 15 x 10 metros.
- Equipos: 5-6 jugadores + 2 "ovejas" en campo contrario.
- Regla técnica: Máximo 3 pasos con balón; pases rasos o de pecho.
- Meta: Completar 8 pases seguidos sin intercepción = 1 punto.
- Rotación: Las ovejas cambian cada 2 minutos.
- Fundamento trabajado: Pase, recepción, desmarque, visión periférica.
- Regla del juego: Si una oveja toca el balón, el equipo pierde la cuenta y el balón pasa al equipo rival.

2. Protectores del Castillo (lanzamiento y defensa)

- Espacio: Círculo de 8 metros de diámetro.
- Material: Cono grande o pelota blanda sobre un soporte (el "castillo").
- Participantes: 1 guardián, 4-5 lanzadores alrededor.
- Regla técnica: Lanzamiento desde 5 metros de distancia.
- Meta: Derribar el castillo. El guardián debe impedirlo sin agarrarlo.



- Rotación: Guardián cambia cada 1 minuto (obligatorio).
- Fundamento trabajado: Lanzamiento con puntería, reflejos defensivos.
- Regla del juego: Si el guardián atrapa el balón al vuelo, el lanzador pasa a ser guardián inmediatamente.

3. Área de Portería (percepción espacial)

- Espacio: Media cancha de balonmano, utilizando el área de 6 metros como zona prohibida.
- Equipos: 4 atacantes vs 4 defensores.
- Regla técnica: Los defensores no pueden salir del área. Los atacantes salen desde la línea de 9 metros.

- Puntaje: 1 punto por cada atacante que logre pisar el área sin ser tocado.
- Sanción: Si un atacante es tocado, queda congelado 5 segundos fuera del área.
- Duración por ronda: 2 minutos, luego se intercambian los roles.
- Fundamento trabajado: Percepción de espacios, toma de decisiones.

4. Juego de los 10 Pases (cooperativo)

- Espacio: Cuadrado de 12 x 12 metros.
- Equipos: 4 vs 4.
- Regla técnica: Prohibido botar. Máximo 3 pasos antes de pasar.
- Restricción adicional: No se puede pasar dos veces seguidas al mismo compañero.
- Intercepción: El rival solo puede interceptar, no arrebatarse de las manos.
- Meta: 10 pases seguidos = 1 punto. Si hay intercepción, el balón cambia de equipo y la cuenta vuelve a cero.
- Nivel inicial: Reducir la meta a 6 pases.



- Fundamento trabajado: Pase, recepción, movilidad, comunicación.

5. Derribar el Cono (puntería)

- Espacio: Frente a una portería o una pared lisa.
- Distancia por edad: 9 años = 5 m; 10-11 años = 6 m; 12 años = 7 m.
- Intentos: 3 por ronda por cada jugador.
- Objetivo: Cono colocado sobre otro cono (inestable) en el centro de la portería.
- Puntaje: Derribar solo el cono superior = 2 puntos; derribar ambos = 5 puntos.
- Fundamento trabajado: Precisión del lanzamiento, control de la fuerza.

Resumiendo en las tablas anteriores los diferentes juegos predeportivos en función de las habilidades motrices y el plan cuatri-semanal en su progresión en el deporte de balonmano en condiciones de la iniciación deportiva del deporte para todos lo podemos ilustrar en la figura. 1 ver a continuación.



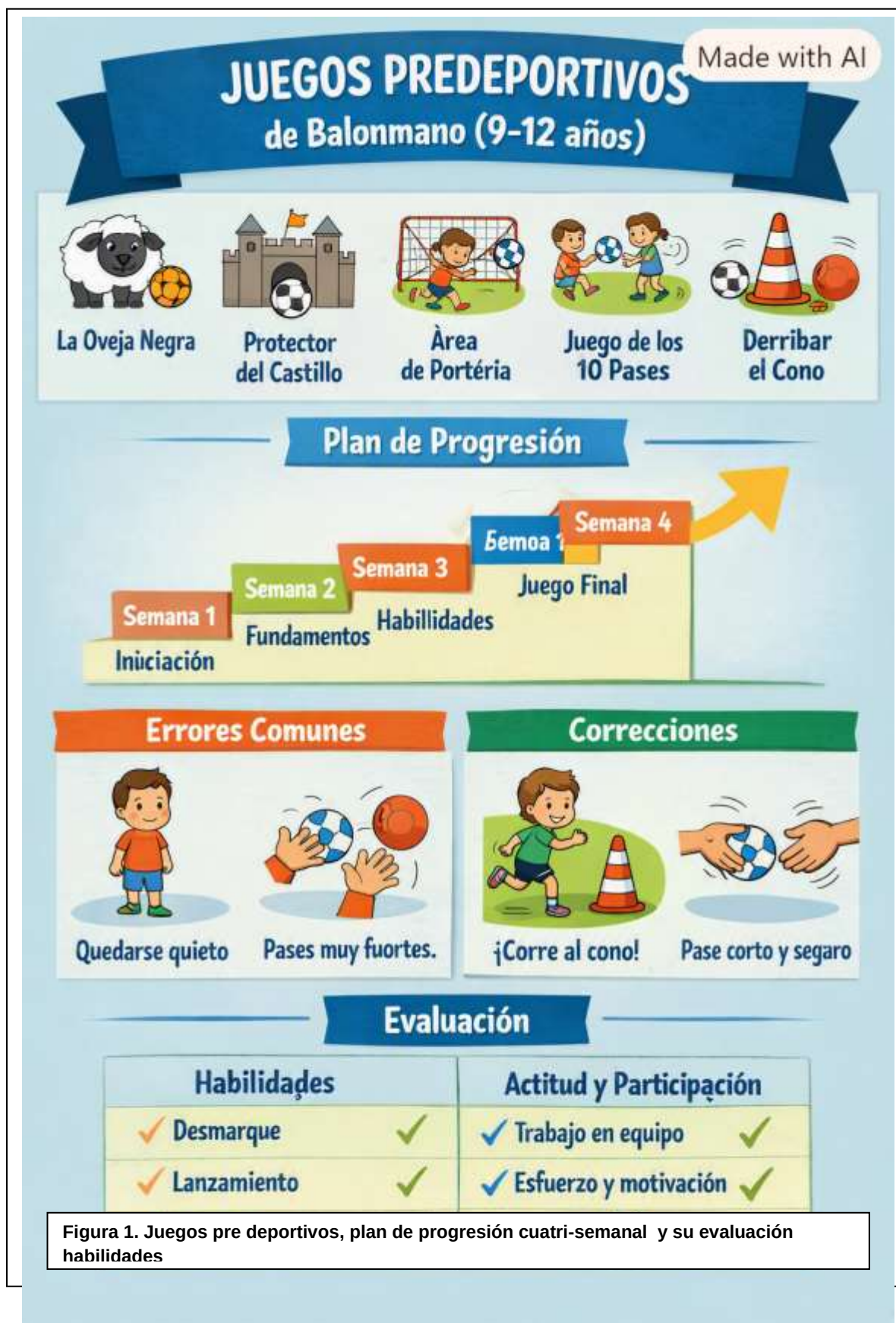


Figura 1. Juegos pre deportivos, plan de progresión cuatri-semanal y su evaluación habilidades



Plan de progresión (4 semanas)

Para evitar la monotonía y aumentar gradualmente la complejidad, se propone la progresión semanal que se muestra en la Tabla 3.

Tabla 3. Plan de progresión cuatrisesemanal

Juego	Espacio	Participantes	Meta principal	Fundamento trabajado
La Oveja Negra	10x15m 8 x 12m	5 a 6 más 2 ovejas	Realizar ocho pases seguidos Realizar 10 pases seguidos	desmarque
Protector del Castillo	Círculo 8 m	4 a 5 Un guardián	Derribar el castillo	Lanzamiento, defensa
Área de Portería I	Media cancha Área de 9 metros	4 vs 4	Pisar el área	Percepción espacial
Juego de los 10 Pases	12x12 m 9x9 m	4 vs 4	Realizar 12 pases seguidos	Cooperación, pase
Derribar el Cono	Frente a portería En el área de 7m.penalty	Individual o equipos	Derribar conos	Precisión

Nota. Elaboración propia.

Semana Modificaciones respecto a la semana anterior:

1 Reglas base (las descritas en el apartado anterior).

2 Reducción del 10% del espacio de juego en todos los juegos.



3 Aumento de metas: Oveja Negra de 8 a 10 pases; Juego de los 10 Pases de 10 a 12 pases.

4 Introducción del bote (un único bote permitido) en juegos donde originalmente estaba prohibido.

Ejercicios correctores para errores comunes:

En la práctica con estas edades, es frecuente observar errores sistemáticos. En lugar de corregir mediante instrucciones verbales directas, se proponen micro-ejercicios de 5 minutos. La Tabla 4 resume esta relación.

Tabla 4. Errores comunes, ejercicios correctores, descripción breve

Error común	Ejercicio corrector	Descripción breve
Se quedan quietos después de pasar	"Pasa y va al cono"	Después de cada pase, corren a tocar un cono de color diferente
Pases imprecisos (muy fuertes o débiles)	"Pase al compañero más cercano"	Solo se permite pasar a un compañero situado a menos de 3 metros
Miran el balón mientras corren	"Nombre secreto"	El pasador dice un nombre; el compañero responde "¡voy!" y levanta un brazo
Retienen el balón más de 3 segundos	"Cuenta mental"	"Cuenta mental" El monitor cuenta "1,2,3"; en el 3 deben pasar sí o sí



Defienden con brazos abiertos o contacto excesivo	"Defensa espejo"	El defensor mantiene las manos en la espalda y solo usa los pies
---	------------------	--

Nota. Elaboración propia.

Instrumentos de evaluación

Para medir el progreso de los niños a lo largo de las cuatro semanas, se proponen dos instrumentos de evaluación: una escala observacional de habilidades (Tabla 5) y un registro de participación y actitud (Tabla 6). Ambos son de fácil aplicación para el profesor de Educación Física.

Tabla 5. Escala observacional de habilidades en balonmano (9-12 años)

Habilidad	Indicador	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Pase	Realiza pases razos o de pecho Con la dirección adecuada				
Recepción	Atrapa el balón sin dejarlo caer en 8 de cada 10 intentos				
Desplazamiento con balón	Realiza máximo 3 pasos sin				



	perder el control				
Lanzamiento	Lanza con dirección (no solo fuerza) y sin pasos ilegales				
Defensa	Mantiene manos bajas o detrás, no empuja				

Indicador: Semana 1 Semana 2 Semana 3 Semana 4.

Pase: Realiza pases rasos o de pecho con la dirección adecuada.

Recepción: Atrapa el balón sin dejarlo caer en 8 de cada 10 intentos.

Desplazamiento con balón: Realiza máximo 3 pasos sin perder el control.

Lanzamiento: Lanza con dirección (no solo fuerza) y sin pasos ilegales.

Defensa: Mantiene manos bajas o detrás, no empuja.

Nota. Puntuación: 1 = Nunca / 2 = A veces / 3 = Frecuentemente / 4 = Siempre. El profesor de Educación Física observa a cada niño durante 5-10 minutos por sesión y registra el valor que mejor se ajuste.

Tabla 6. Registro de participación y actitud (Deporte para Todos)

Indicador	Item	Semana 1(Sí/No)	Semana 2(Sí/No)	Semana 3(Sí/No)	Semana 4(Sí/No)



Participación	Asiste a toda la sesión sin retirarse voluntariamente				
Interviene activamente	(toca el balón al menos 5 veces)				
Actitud	Respeto las reglas acordadas				
Actitud	Acepta la rotación de roles sin protestar				
Actitud	Ayuda a un compañero que comete un error (sin burlarse)				
Actitud	Expresa verbalmente que se divierte				

Nota. Cada indicador se marca con Sí o No al final de cada semana. Un niño que acumule más de 3 "No" en una semana debería recibir atención personalizada.

Registro de percepción del niño (autoevaluación)

Además de las evaluaciones del profesor de Educación Física, se recomienda aplicar al final de cada semana una autoevaluación sencilla con tres preguntas:

1. ¿Qué juego te gustó más esta semana? (Anotar nombre del juego)
2. Del 1 al 5, ¿qué tan divertido fue? (1 = nada divertido, 5 = muy divertido)
3. ¿Hay algo que te gustaría cambiar o aprender la próxima semana? (Respuesta abierta)



Conclusiones

La enseñanza del balonmano en edades de 9 a 12 años bajo el enfoque Deporte para Todos exige abandonar los modelos tradicionales centrados en el rendimiento y adoptar una lógica de adaptación permanente, desde los juegos predeportivos.

Los juegos predeportivos presentados facilitaron que cada niño experimente éxito, diversión y pertenencia dentro de la actividad en el deporte de balonmano.

Los cinco juegos predeportivos, el plan de progresión cuatrisesemanal, los ejercicios correctores y los instrumentos de evaluación constituyen una herramienta práctica para los profesores de Educación Física.

Uno de los indicadores de éxito será el marcador final, complementándose con la mayor incorporación de niños que quieran volver a jugar al día siguiente.

Referencias bibliográficas

- Blázquez, D. (2017). La iniciación deportiva y el deporte escolar. INDE Publicaciones.
- Brunßen, L., Haase, R. K., y Kastrup, V. (2026). Inclusive physical education and students with social, emotional, and behavioral difficulties: A systematic review. German Journal of Exercise and Sport Research. <https://doi.org/10.1007/s12662-025-01069-2>
- Cagigal, J. M. (1979). Deporte, pedagogía y humanismo. INEF.
- Camacho-Cardenosa, A., Camacho-Cardenosa, M., González-Custodio, A., Martínez-Guardado, I., Olcina, G., y Brazo-Sayavera, J. (2018). Efectos del entrenamiento integrado en mini-balonmano sobre las habilidades motoras en escolares de 8-12 años. E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte, 14(3), 131-140.
- Diamond, A. (2000). Close interrelation of motor development and cognitive development and of the cerebellum and prefrontal cortex. Child Development, 71(1), 44-56.



- Federación Española de Balonmano. (2020). Escuelas de balonmano: propuesta metodológica para la iniciación. RFEBM.
- Gallahue, D. L., y Donnelly, F. C. (2007). Educación física y desarrollo infantil (3ª ed.). INDE Publicaciones.
- Hernández Moreno, J. (2000). La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. INDE Publicaciones.
- Hinojosa-Torres, C., Espoz-Lazo, S., Farías-Valenzuela, C., y Barraza-Gómez, F. (2021). Estrategias didácticas y metodológicas del proceso de formación en el balonmano escolar: Una revisión sistemática. *Journal of Sport and Health Research*, 13, 1-14.
- Li, X., et al. (2026). Dissociating encoding and post-encoding stages in cognitive-motor coordination across late childhood and young adulthood. *Journal of Experimental Child Psychology*. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2026.106188>
- Ruiz Pérez, L. M. (2004). Desarrollo motor y actividades físicas. Gymnos.
- Santos, K. N. dos, y Ferreira, R. K. A. (2026). Adapted sports, school Physical Education, and teacher training: An integrative review. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 12(6), 1-17. <https://doi.org/10.51891/rease.v12i6.28570>
- Zhang, Y., et al. (2025). Reciprocal relationship between motor skills and executive functions in late childhood. *Cognitive Development*. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2025.101170>

