

# SITUACIONES DE APRENDIZAJE



## LA TRIBU DE REBY

UD1\_HOCKEY  
HIERBA

# SITUACIONES DE APRENDIZAJE HOCKEY HIERBA - INTRODUCCIÓN



Bienvenidos al programa de situaciones de aprendizaje en hockey hierba para profesores de educación física.

Este material ha sido diseñado para proporcionar a los profesionales de la educación física una guía sólida y estructurada para enseñar este emocionante deporte a sus estudiantes. Está pensado para introducir el hockey hierba en alumnos de primaria entre los 7 y 12 años. Consta de **cuatro (4) situaciones de aprendizaje, cada una compuesta por tres (3) sesiones, lo que proporciona un total de 90 ejercicios.**

El hockey hierba es una disciplina que requiere habilidades técnicas, tácticas y físicas específicas. A través de este programa, nos enfocaremos en desarrollar y mejorar estas habilidades en nuestros alumnos, fomentando su participación activa, su trabajo en equipo y su disfrute por el deporte.

Cada sesión tiene una duración de **60 minutos**, durante los cuales los alumnos estarán inmersos en una serie de ejercicios cuidadosamente seleccionados para maximizar su aprendizaje y progreso. Los grupos de trabajo se conformarán por **seis (6) alumnos**, lo que permitirá una atención personalizada y un ambiente propicio para la práctica efectiva.

Este programa está diseñado para ser adaptable a diferentes niveles de habilidad y edad, permitiendo a los profesores ajustar el nivel de dificultad según las necesidades de sus estudiantes. Desde los fundamentos básicos hasta las estrategias más avanzadas, cada situación de aprendizaje proporcionará una progresión natural que garantizará un desarrollo integral en el juego del hockey hierba.

Esperamos que este material sea una herramienta valiosa para enriquecer la experiencia de enseñanza y aprendizaje del hockey hierba en vuestra clase. ¡Adelante, y que comience el juego!







# SITUACIONES DE APRENDIZAJE

## HOCKEY HIERBA - APRENDIZAJES UD1

TEMA DE LA SESIÓN	OBJETIVOS	RESULTADOS APRENDIZAJE
SESIÓN 1 – FAMILIARIZACIÓN CON EL STICK Y BOLA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conseguir un agarre correcto</li> <li>• Usar solo la parte plana del stick</li> <li>• Llevar la bola controlada con el derecho</li> <li>• Pasar la bola de push</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos los alumnos conocerán las bases del agarre correcto del stick y la normativa inicial del hockey hierba</li> <li>• Algunos serán capaces de moverse con la bola controlada</li> <li>• Algunos serán capaces de pasar la bola y recibirla</li> <li>• Algunos serán capaces de mantener la posesión de bola en una situación con contrarios.</li> </ul>
SESIÓN 2 – EMPUÑADURA Y CONTROL DE BOLA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conseguir un agarre correcto</li> <li>• Usar solo la parte plana del stick</li> <li>• Llevar la bola controlada con el derecho y el revés</li> <li>• Pasar la bola de push</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos los alumnos conocerán las bases del agarre correcto del stick y la normativa inicial del hockey hierba</li> <li>• La mayoría serán capaces de moverse con la bola controlada</li> <li>• La mayoría serán capaces de pasar la bola y recibirla</li> <li>• La mayoría serán capaces de mantener la posesión de bola en una situación con contrarios.</li> </ul>
SESIÓN 3 – EMPUÑADURA Y CONTROL DE BOLA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conseguir un agarre correcto</li> <li>• Usar solo la parte plana del stick</li> <li>• Llevar la bola controlada con el derecho y revés</li> <li>• Pasar la bola de push</li> <li>• Usar el regate uno contra uno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos los alumnos conocerán las bases del agarre correcto del stick y la normativa inicial del hockey hierba</li> <li>• Todos serán capaces de moverse con la bola controlada</li> <li>• Todos serán capaces de pasar la bola y recibirla</li> <li>• La mayoría serán capaces de mantener la posesión de bola en una situación con contrarios.</li> <li>• La mayoría se encontrarán cómodos en una situación de juego básica.</li> </ul>



# ÍNDICE SESIÓN 1

## Familiarización con el stick y la bola

### CALENTAMIENTO

5-10 min de movilidad articular y activación de grandes grupos musculares.

### PARTE PRINCIPAL

1. Posición básica & Empuñadura
2. Magic Stick
3. Relevos en grupo
4. Follow me
5. Pases de push
6. Juego de 3 contra 3
7. Comecocos
8. Rueda de conducción (extra)

### VUELTA A LA CALMA

5 min de ejercicios de vuelta a la calma para conseguir una bajada de pulsaciones.



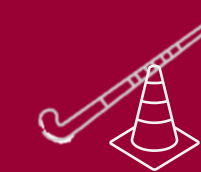
### FICHA TÉCNICA



60 min



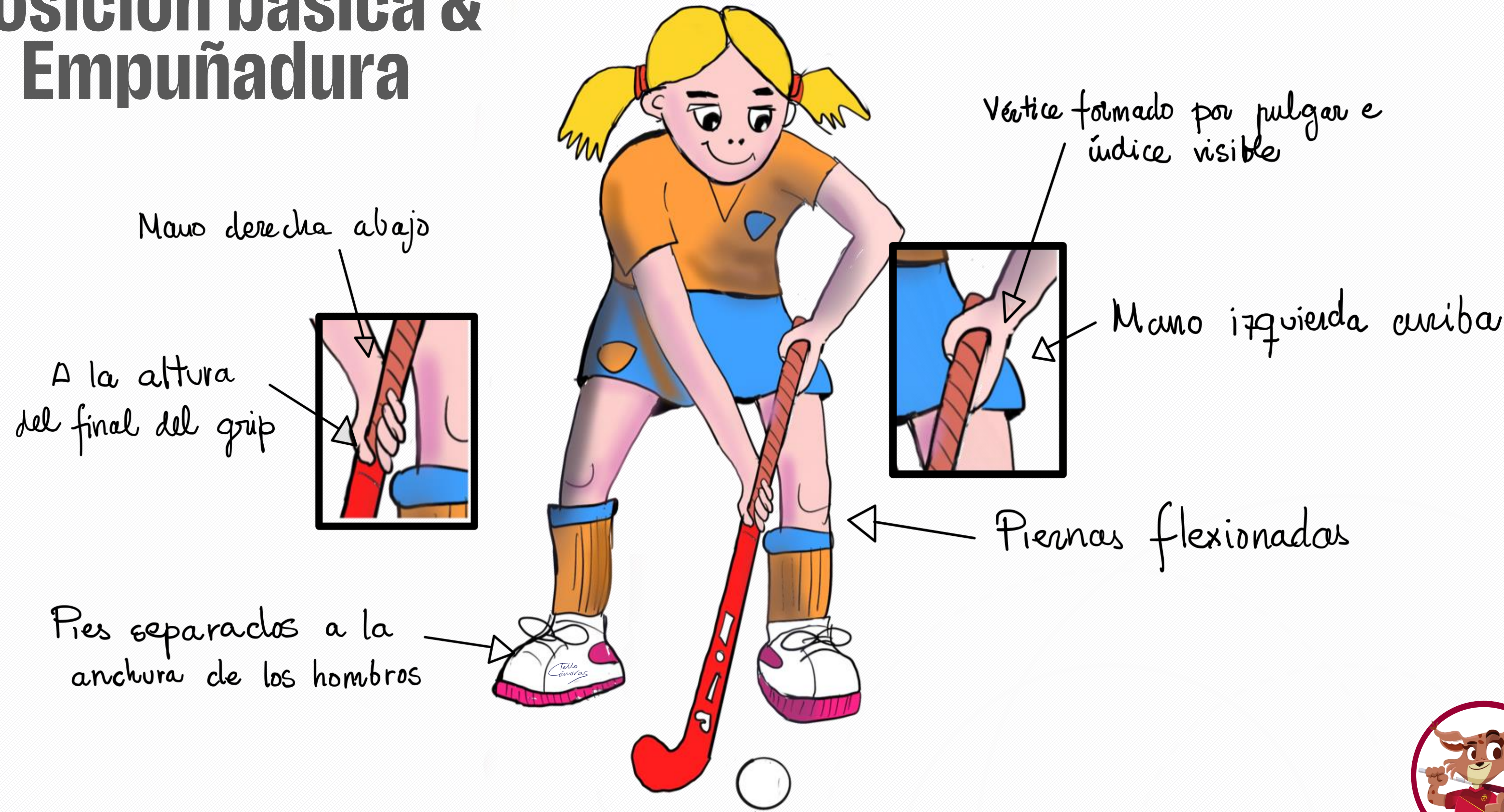
6-25 personas



1 stick por persona  
1 bola por persona  
20 conos



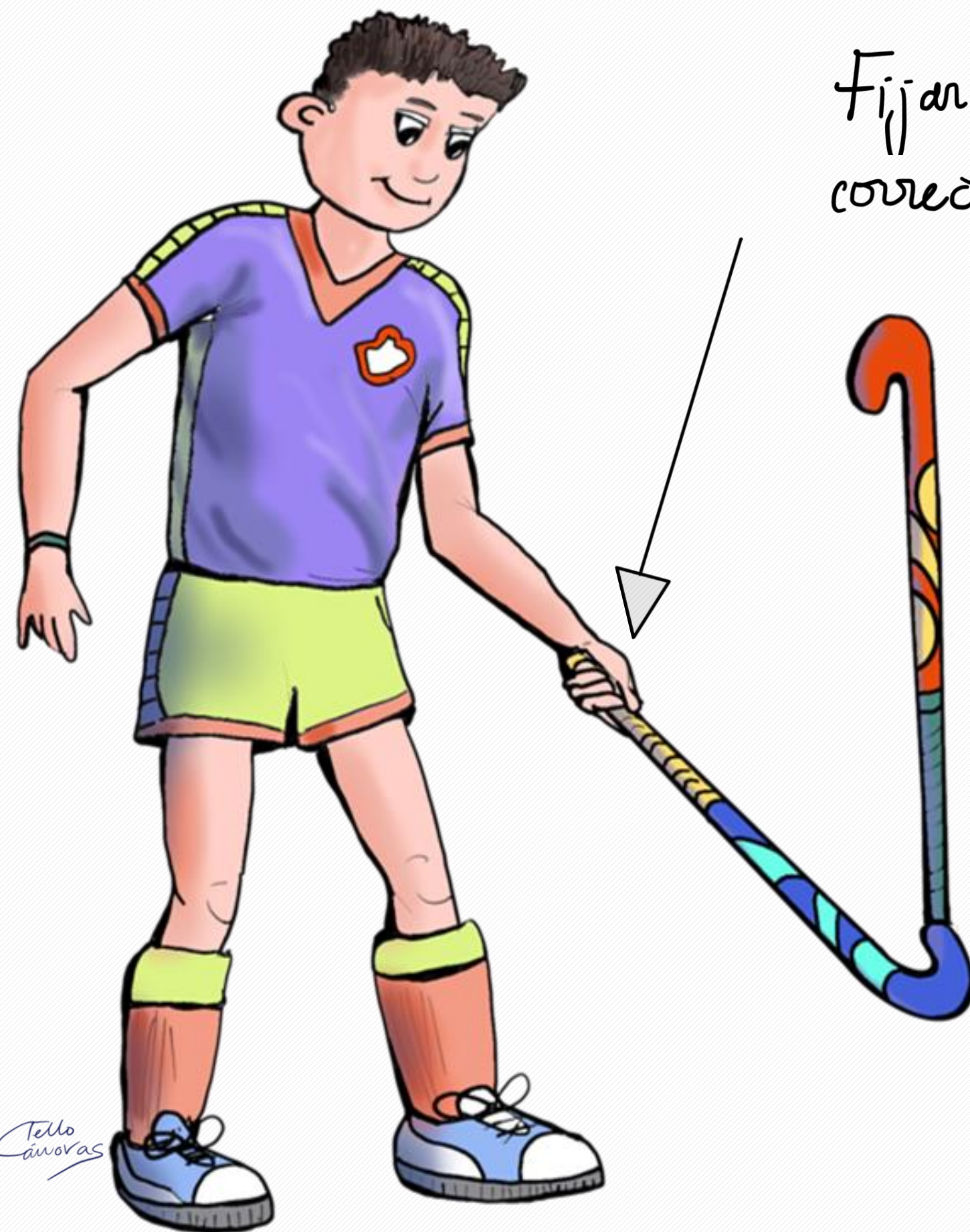
# Posición básica & Empuñadura





# Magic Stick

Juego de equilibrio por parejas



Fijarse bien en la correcta empuñadura



## FICHA TÉCNICA



3-5 min



Por parejas



1 stick por persona

Técnica: Empuñadura

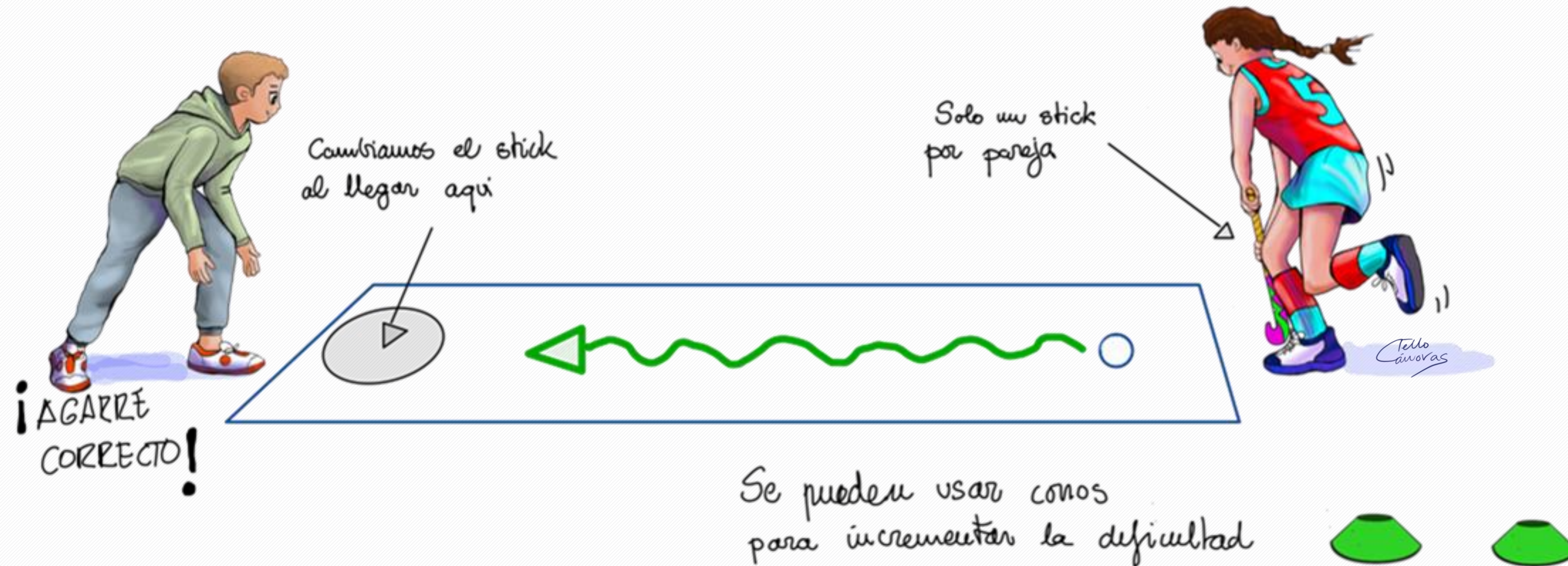
Descripción

Un jugador o jugadora sujeta el stick cogiéndolo con la mano izquierda en la parte más distal del mango e intenta mantener en equilibrio el otro stick. Mientras una persona hace el equilibrio, la otra espera y van cambiándose los roles.



# Relevos en Grupo

Juego de relevos por parejas o grupos de cuarto



## FICHA TÉCNICA

 2-5 min

 En grupos de 6

 1 stick y bola por grupo

Técnica: Empuñadura

## Descripción

El alumnado corre conduciendo la bola de un lado al otro del terreno de juego delimitado. Se trata de una carrera de relevos en la que solo hay un stick y una bola por pareja o grupo.



# Follow me

*Juego de conducción individual*



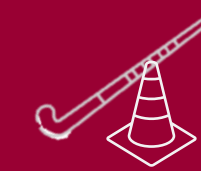
## FICHA TÉCNICA



5-10 min



En grupos de 3



1 stick y 1 bola por persona

Técnica: Conducción

Descripción

Desplazamientos por grupos de tres personas. La primera persona lidera, las de atrás deben de seguir el mismo camino y realizar las mismas acciones y gestos técnicos.

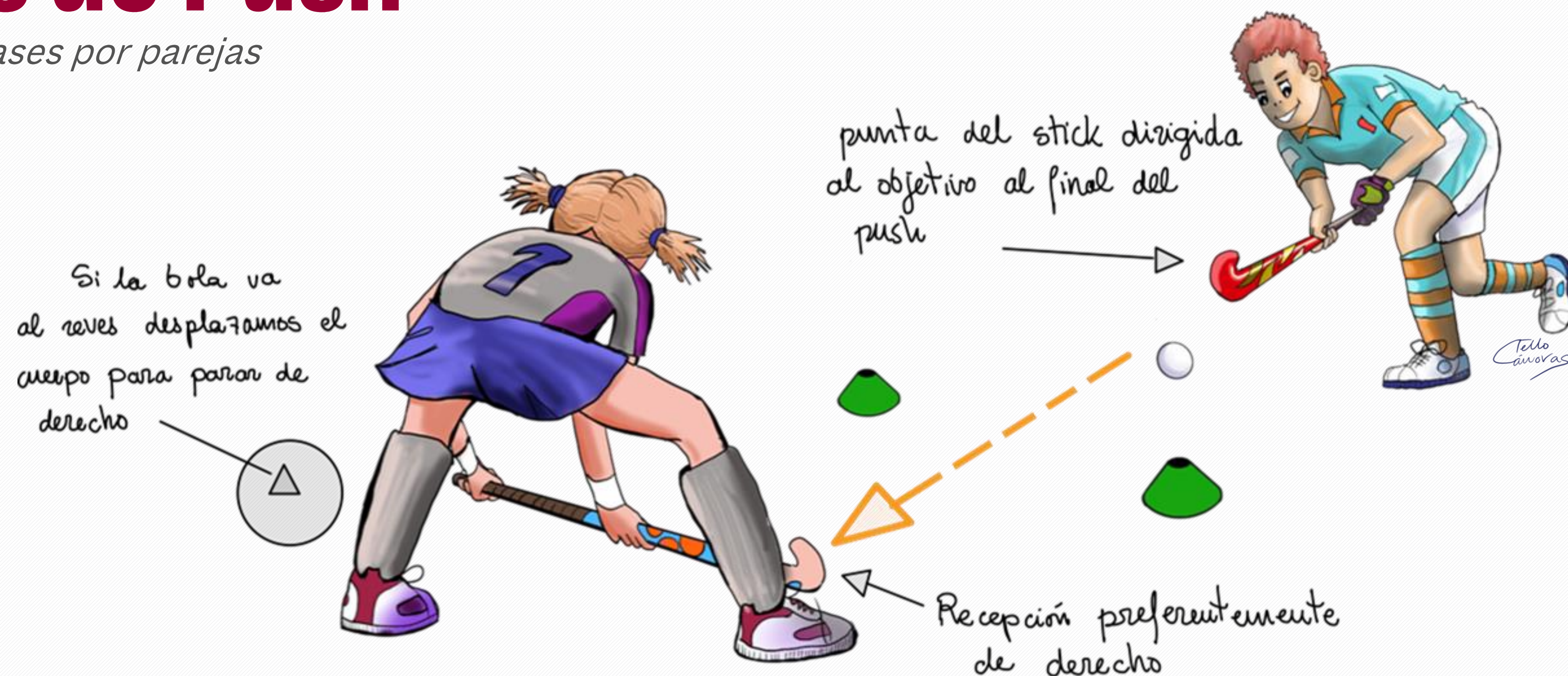
### Variantes

- Uso de bola de tenis para ir botando con la mano izquierda por la pista
- Conducción solo con stick
- Conducción con stick y bola.



# Pases de Push


Ejercicio de pases por parejas



## FICHA TÉCNICA

 5-10 min

 Parejas

 2 stick, 1 bola y 2 conos por pareja

Técnica: Push

## Descripción

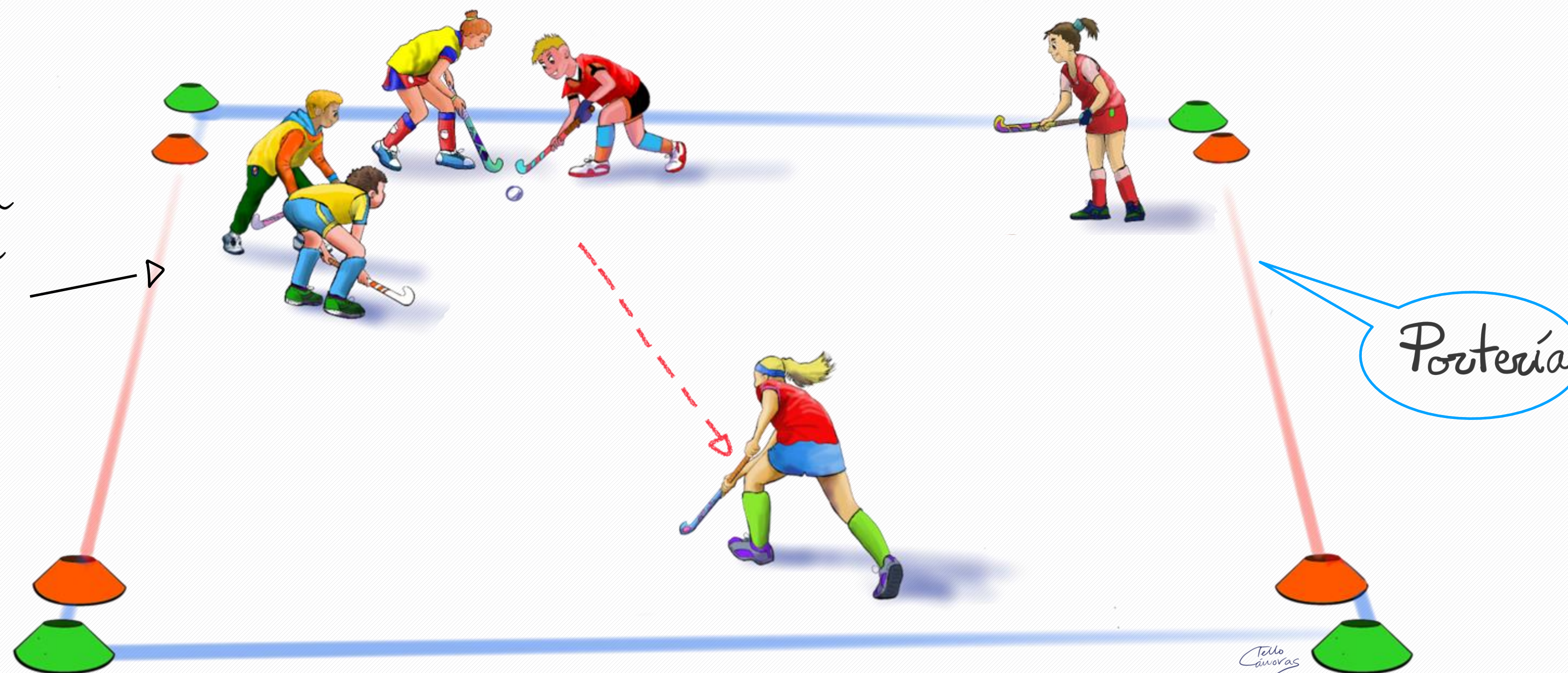
El alumnado se pasa la pelota empujándola y haciéndola pasar por una portería de conos situada en la mitad de los dos.



# 3 contra 3 con portería ancha

Mini partido

gol cruzando la portería con la bola controlada



## FICHA TÉCNICA

 8-12 min

 Grupos de 6

 1 stick por persona, una bola y conos

Técnica: Conducción, regate, defensa

## Descripción

Juego entre dos equipos de 3 jugadores. Se mete gol cruzando la portería asignada.

Intentar buscar el espacio vacío.

Respetar la normativa de pies y zona de contacto de la bola.

No se puede robar bola, solo interceptar pase.

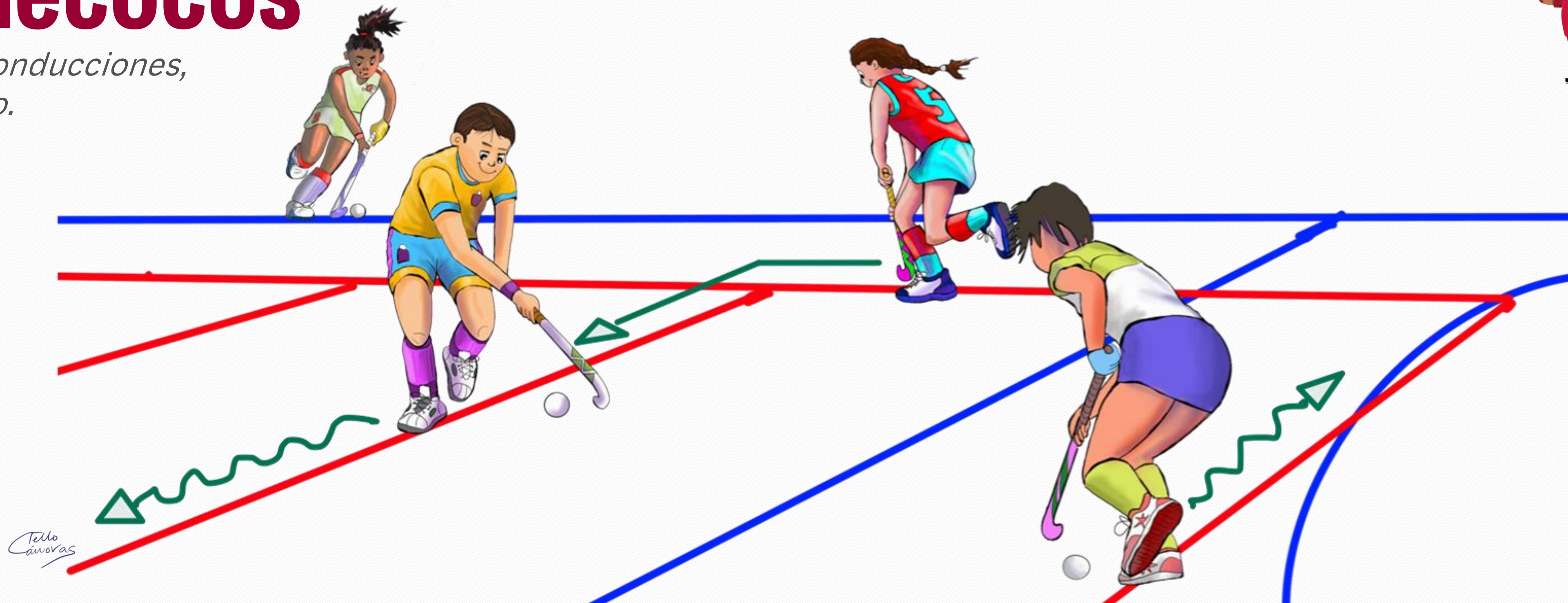
## Variantes

- Cambiar el número de atacantes y defensores para que haya superioridad y reforzar los objetivos a conseguir.
- Usar un jugador comodín que siempre ataca.



# Comecocos

*Juego de conducciones,  
grupo único.*



## FICHA TÉCNICA

 10-12 min

 En grupos de 6

 1 stick y una bola por persona

Técnica: Conducción

## Descripción

El alumnado debe conducir la bola por encima de las líneas del campo sin chocarse. Dos participantes no tienen bola y se desplazan igualmente por encima de las líneas del campo intentando "tocar" a quienes llevan bola.



# Rueda de Conducción

EXTRA Ejercicio de conducción en grupos de 6



## FICHA TÉCNICA

 5-10 min

 Grupo de 6

 1 stick por persona y 1 bola por grupo

Técnica: Conducción

## Descripción

Se colocan dos grupos de 3 participantes separados unos 10m y con una sola bola. Una persona va del grupo A al B y deja la bola a la siguiente, que va del grupo B al grupo A y así sucesivamente.

## Variantes

- Se puede competir por tiempo: ver cuántos recorridos se hacen en un minuto.
- O por líneas contra otros grupos.



# ÍNDICE SESIÓN 2

## Familiarización con el stick y la bola

### CALENTAMIENTO

5-10 min de movilidad articular y activación de grandes grupos musculares.

### PARTE PRINCIPAL

1. Posición básica & Empuñadura
2. Sticks equilibristas
3. Derecho & Revés
4. Relevos en grupo
5. Buscar casa
6. Pases de push
7. Juego de 3 contra 3
8. Cuadrado de pase y conducción (extra)

### VUELTA A LA CALMA

5 min de ejercicios de vuelta a la calma para conseguir una bajada de pulsaciones.



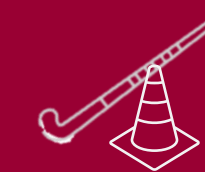
### FICHA TÉCNICA



60 min

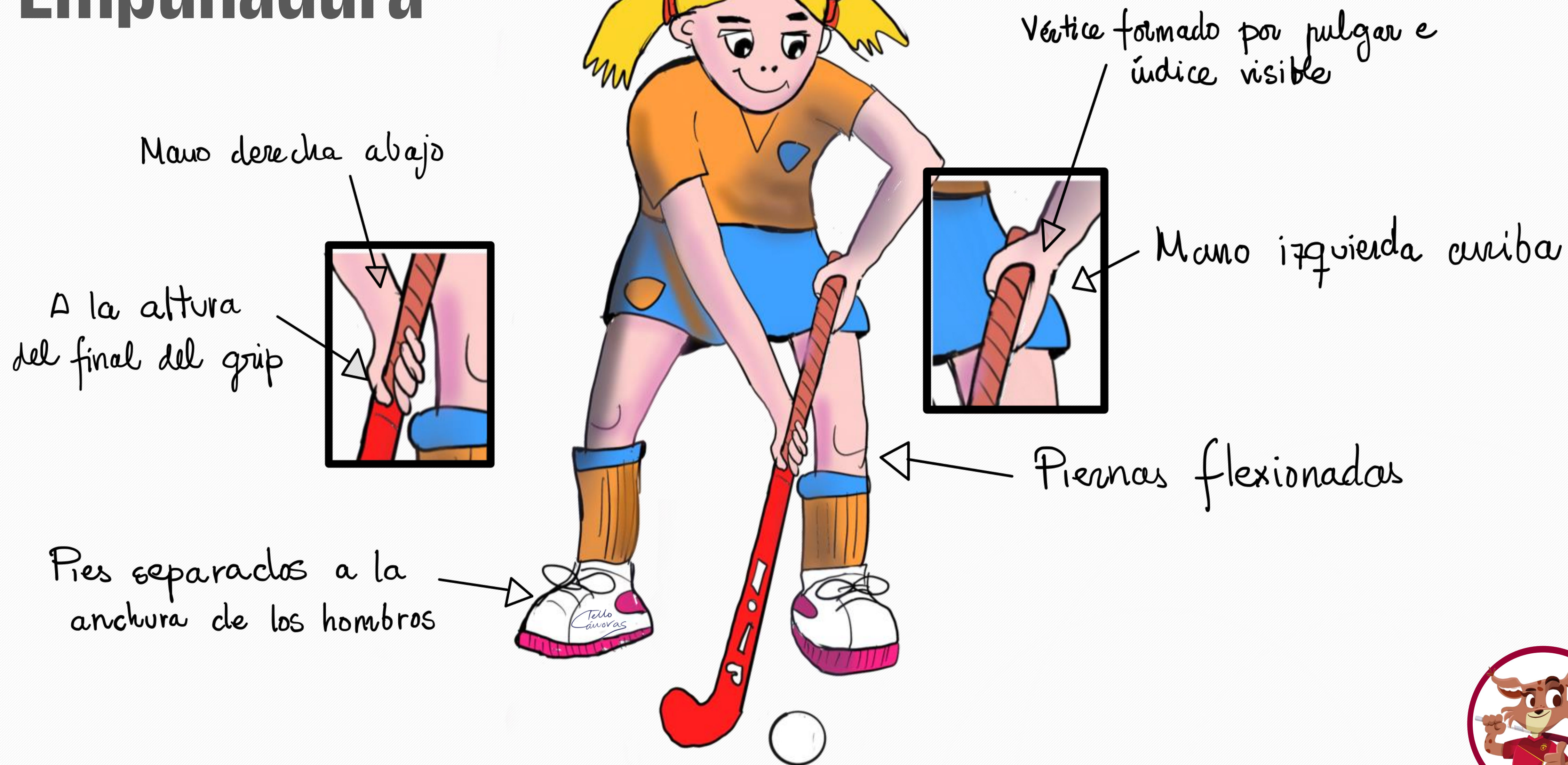


6-25 personas



1 stick por persona  
1 bola por persona  
20 conos

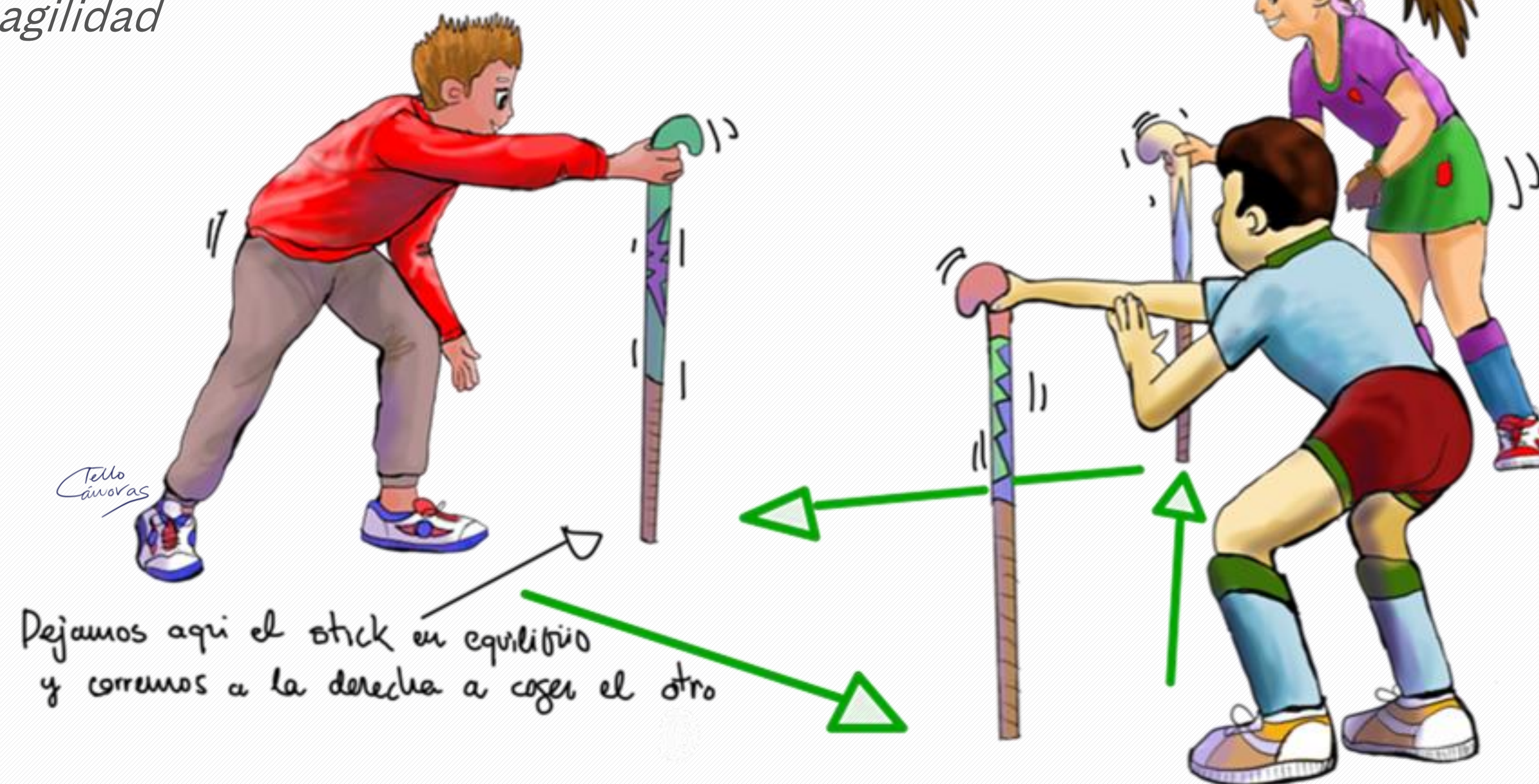
# Posición básica & Empuñadura





# Sticks Equilibristas

*Juego de coordinación y agilidad*



## FICHA TÉCNICA

 5-8 min

 Grupos de 8 o único

 1 stick por persona

Técnica: Velocidad de reacción

## Descripción

Todos los participantes se colocan en un círculo con su stick situado delante y sujetado solo por un dedo de la mano. Al grito de “YA” del profesor, los participantes dejan el stick y se mueven hacia el lado que marque el profesor para coger el stick del compañero antes de que caiga al suelo.

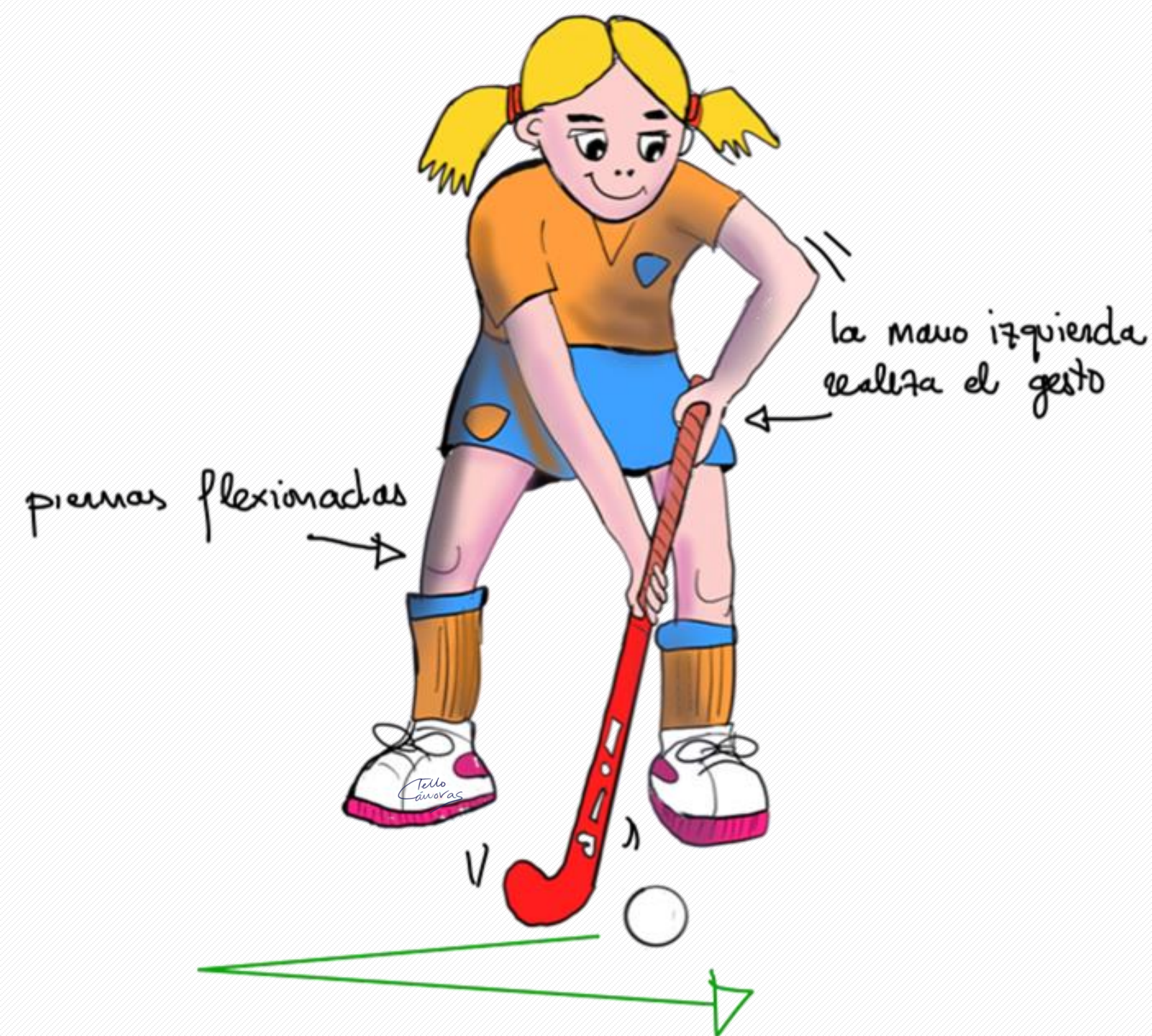
## Variantes

- Usar un solo dedo de la mano para sujetar el stick.
- Hacerlo solo con la mano izquierda.
- El profesor dice “un, dos, tres: derecha o izquierda”



# Derecho & Revés

*Dominio de la bola y la empuñadura*



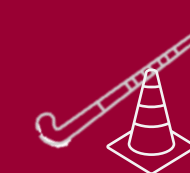
## FICHA TÉCNICA



5-8 min



Por parejas



1 stick y una bola por persona

Técnica: Empuñadura

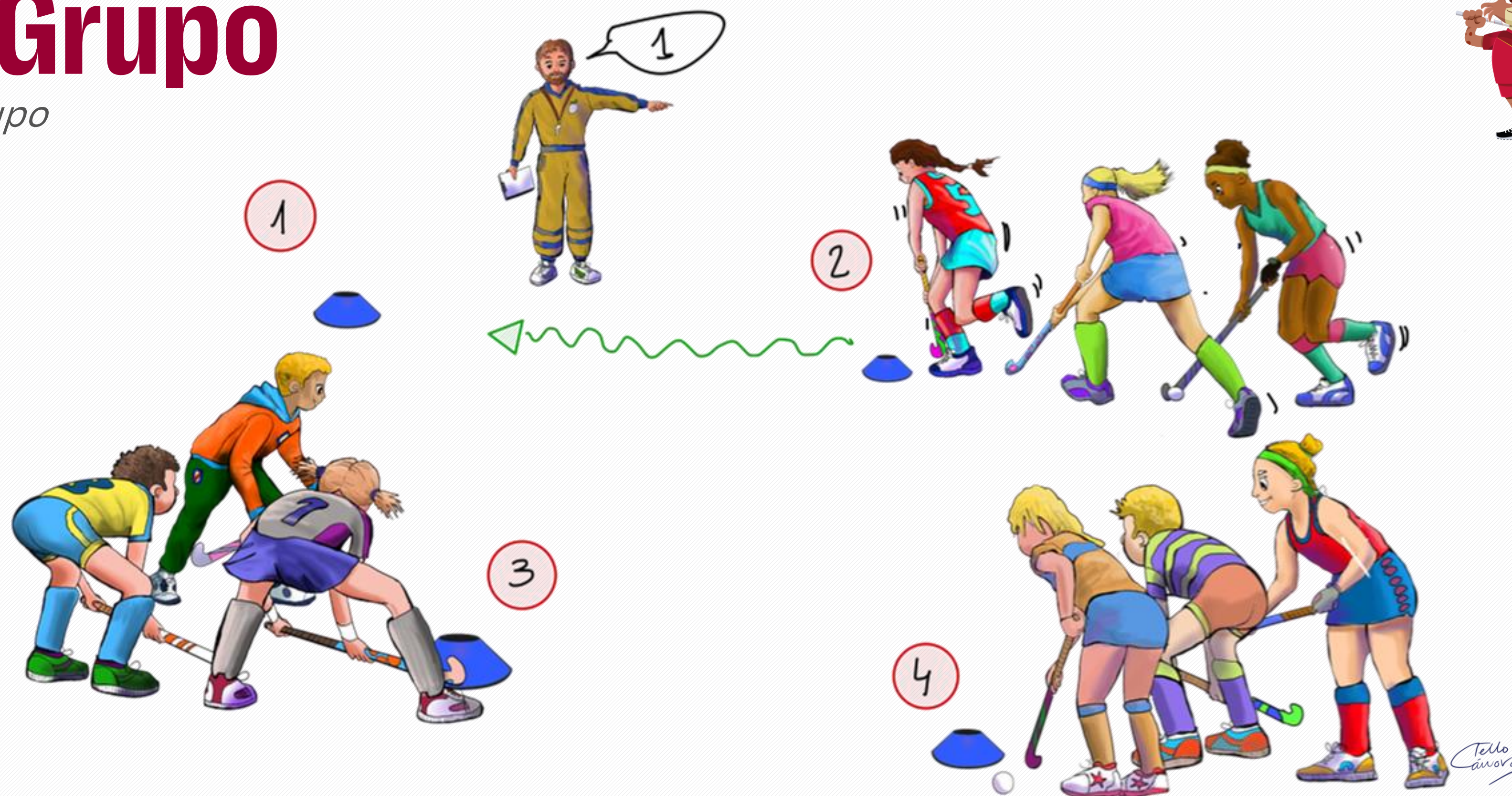
Descripción

Un jugador o jugadora sujeta el stick con la empuñadura básica y con una bola va realizando el movimiento de desplazar la bola de derecha a izquierda del cuerpo. Se dan toques suaves sin moverse del sitio, parando completamente la bola y practicando el movimiento correcto.



# Relevos en Grupo

*Juego de conducciones en grupo*



## FICHA TÉCNICA

 5-10 min

 Grupos de 3

 1 stick y bola por persona

Técnica: Conducción

## Descripción

Cada grupo se coloca en un cono y cuando el profesor dice su número, todo el grupo debe desplazarse hasta el cono vacío. El profesor irá diciendo las distintas formas de ir hacia el cono, primero sin material para activar y luego con stick y bola.

## Variantes

- Poner conos entremedias para hacer las conducciones sin tocarlos
- Poner algún alumno en el medio del cuadrado para molestar en la conducción



# El Reto

*Juego de equilibrios*



## FICHA TÉCNICA

 5-10 min

 Por parejas

 1 stick y 1 bola por persona

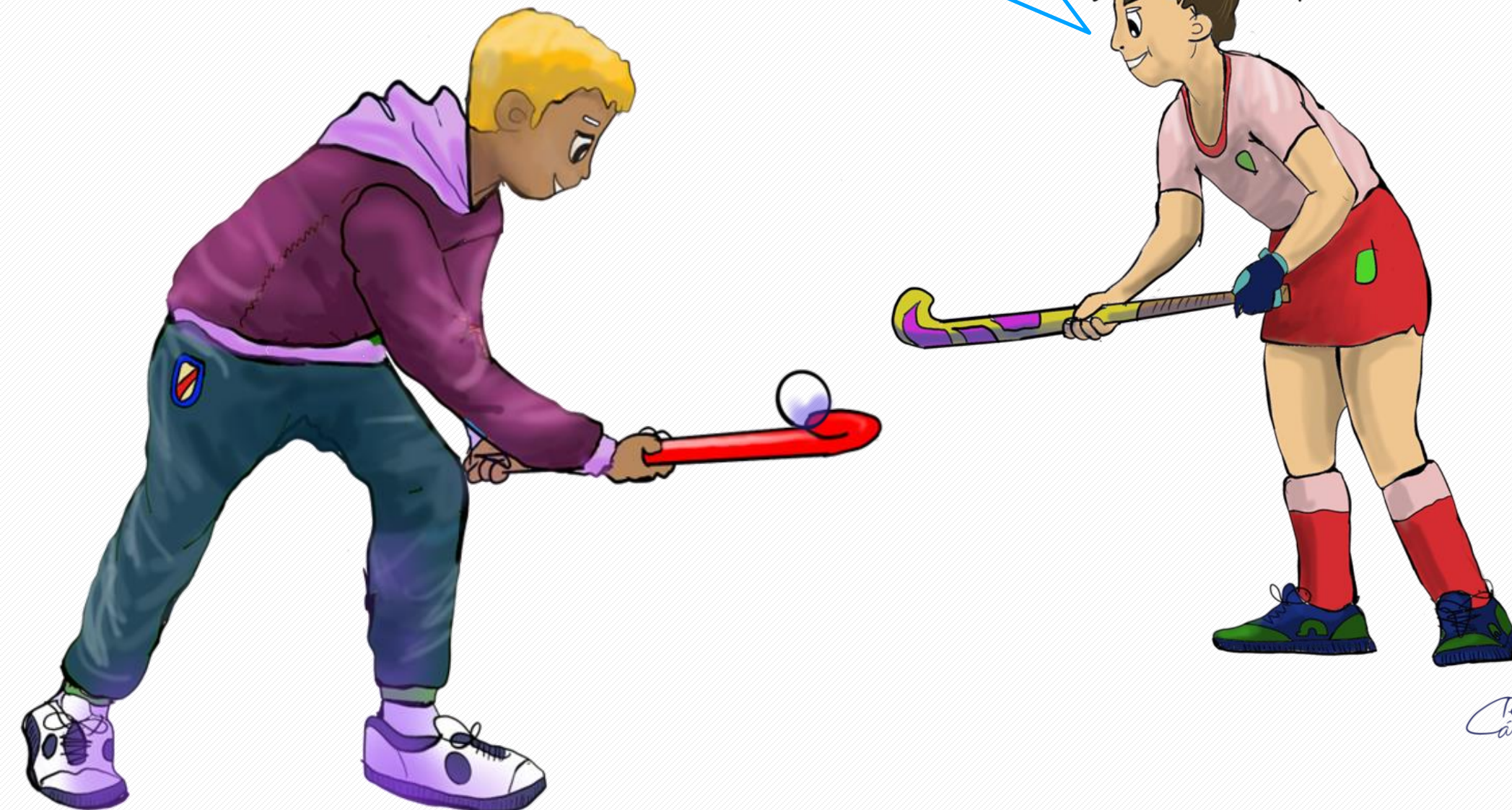
 Equilibrio, empuñadura

## Descripción

Reto por parejas donde trabajamos equilibrios con el stick y la bola. Una persona mantiene la pelota en equilibrio sobre el stick tanto tiempo como sea posible. El compañero cuenta los segundos y se intercambian cuando la pelota cae al suelo o a los 30s, 45s, 60s...

contar los segundos por parejas

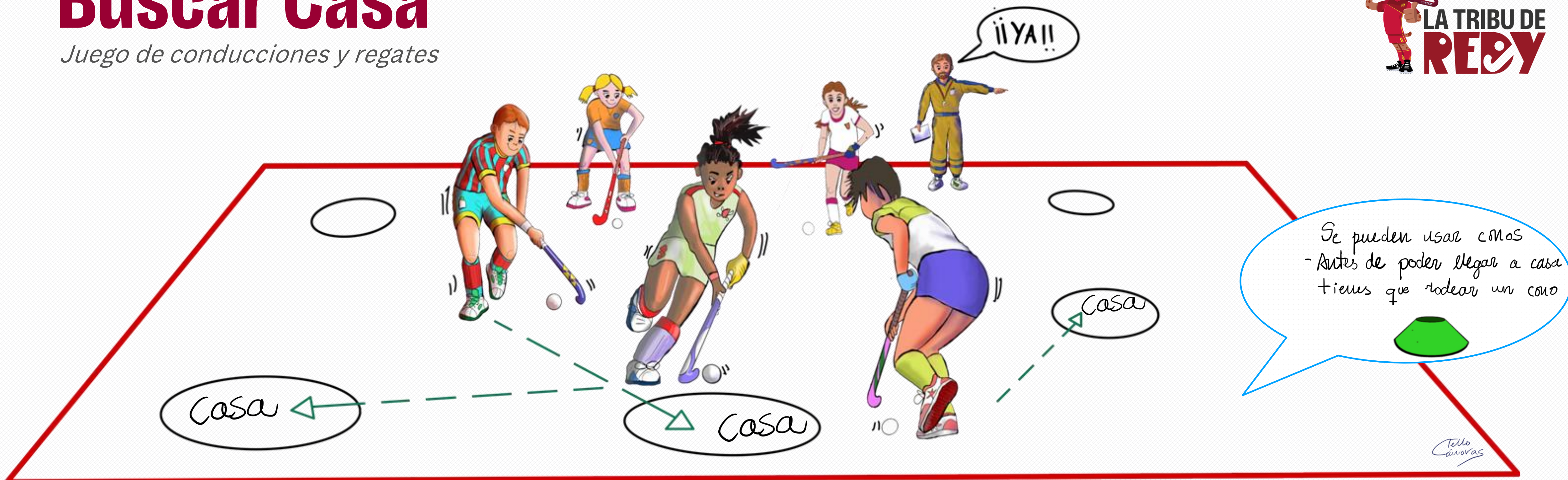
... 6, 7, 8 ...





# Buscar Casa

*Juego de conducciones y regates*



## FICHA TÉCNICA

 5-10 min

 Grupos de 8

 1 stick y bola por persona

Técnica: Conducción

## Descripción

Los alumnos corren conduciendo la bola por el terreno delimitado. A la señal del profesor buscan entrar en uno de los círculos.

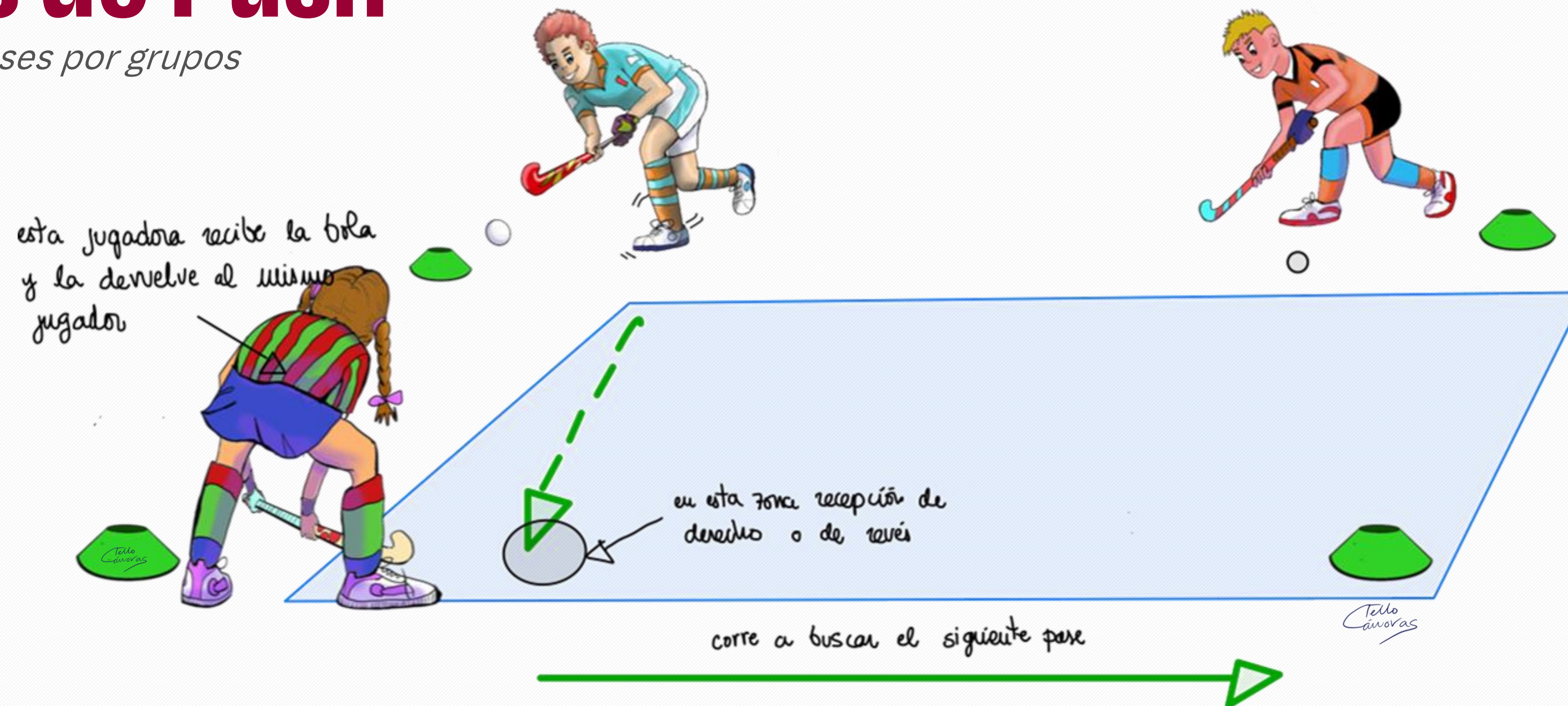
## Variantes

- Quitar algunos círculos. El que llegue último pierde un punto.
- Jugar por parejas.



# Pases de Push

Ejercicio de pases por grupos



## FICHA TÉCNICA

 5-10 min

 Grupos de 3

 1 stick por persona, bolas y conos

Técnica: Push

## Descripción

En grupos de 3, dos alumnos tienen bola y el tercero se desplaza de un cono al otro para recibir y devolver la bola a su compañero. Se cambian los roles a las 10 acciones.

## Variante

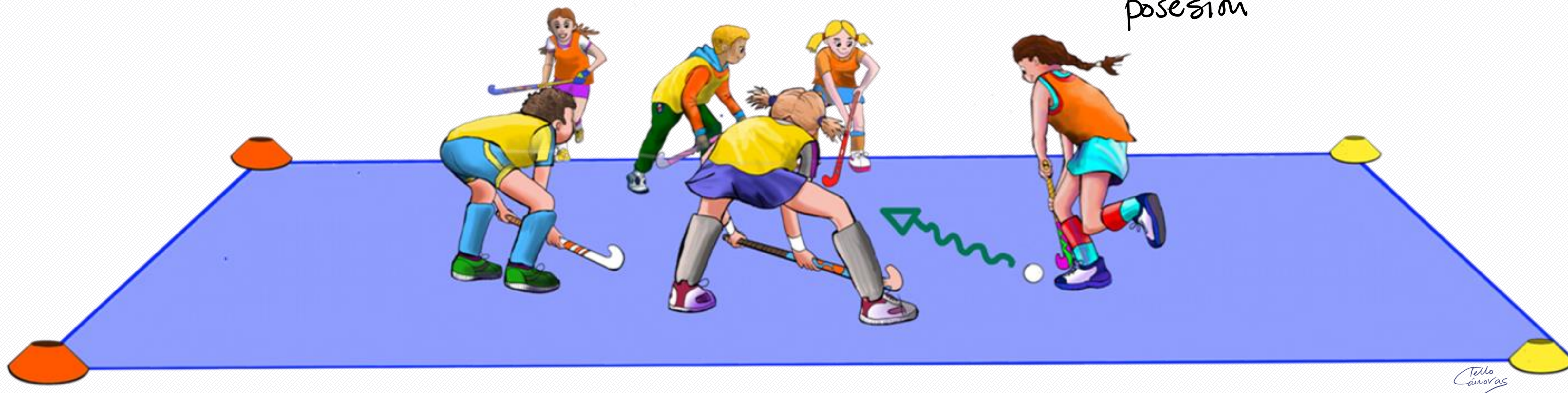
Introducir la recepción de revés que puede ser de revés alto o de revés bajo.



# Juego de 3 contra 3

*Juego de pases, recepciones y conducciones*

OBJETIVO  
Mantener la  
posesión



## FICHA TÉCNICA

 10-12 min

 Grupos de 6

 1 stick por persona, 1 bola y 4 conos

Técnica: Pase, recepción, conducción

## Descripción

Juego de posesión 3 contra 3. No hay zona de anotación; sólo posesión.

Respetar la norma básica de la empuñadura.

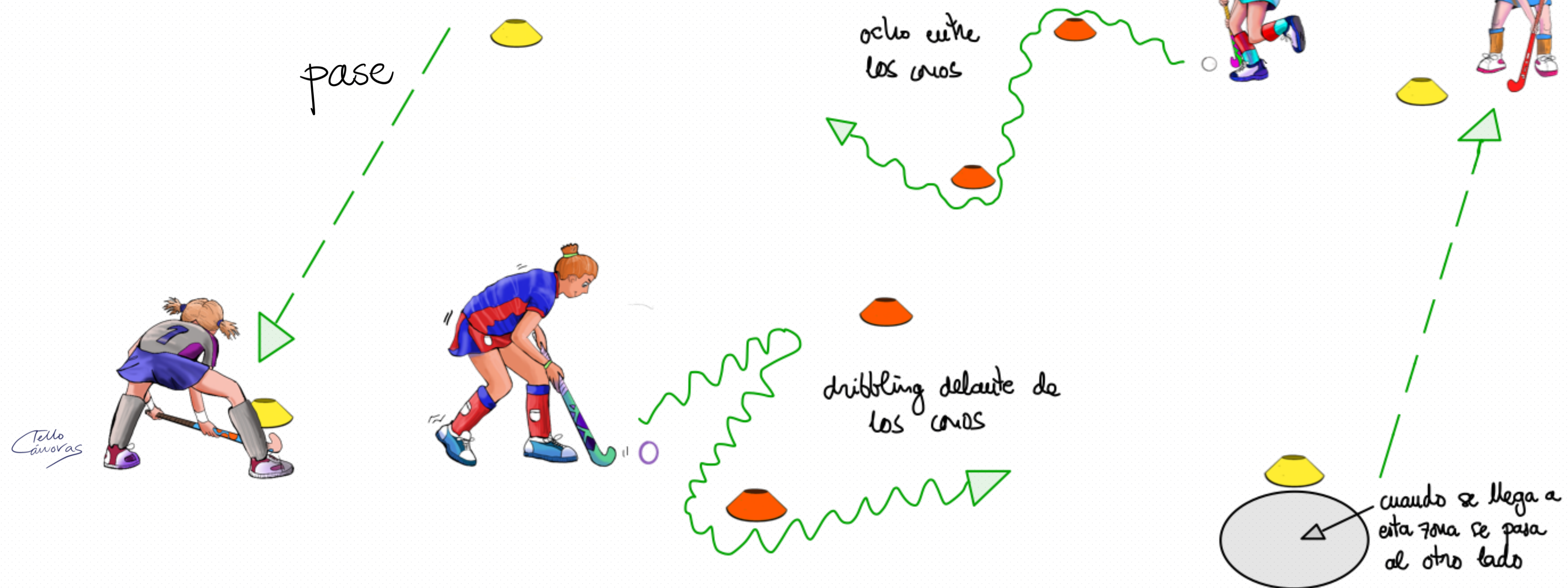
No se puede robar bola, solo interceptar pase.

## Variantes

- Cambiar el número de atacantes para que sean superioridad y se puedan reforzar los objetivos a conseguir.
- En caso de números impares, se puede usar una jugadora o jugador como comodín. Ataca siempre.

# Cuadrado de Pase y Conducción

EXTRA Ejercicio de pase y conducción en grupos



## FICHA TÉCNICA

 5-10 min

 Grupo de 6

 1 stick por persona, bolas y conos

Técnica: Conducción y push

## Descripción

Dos puntos de inicio en la diagonal opuesta. Sale el jugador con la bola y ejecuta ejercicio intermedio antes de llegar al siguiente cono donde ejecuta pase de push. La recepción de la bola es orientada a la próxima acción.

## Variantes

- El ejercicio intermedio es un regate delante de conos.
- 0 un 8 por dentro de la portería.



# ÍNDICE SESIÓN 3

## Familiarización con el stick y la bola

### CALENTAMIENTO

5-10 min de movilidad articular y activación de grandes grupos musculares.

### PARTE PRINCIPAL

1. Posición básica & Empuñadura
2. Rotondas y autopistas
3. Pases por parejas
4. Uno contra uno
5. Conducción y remate
6. 3 contra 3 con portería ancha
7. El pañuelo
8. **Ataque 1 contra 1 (extra)**

### VUELTA A LA CALMA

5 min de ejercicios de vuelta a la calma para conseguir una bajada de pulsaciones.



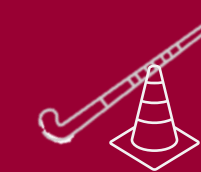
### FICHA TÉCNICA



60 min

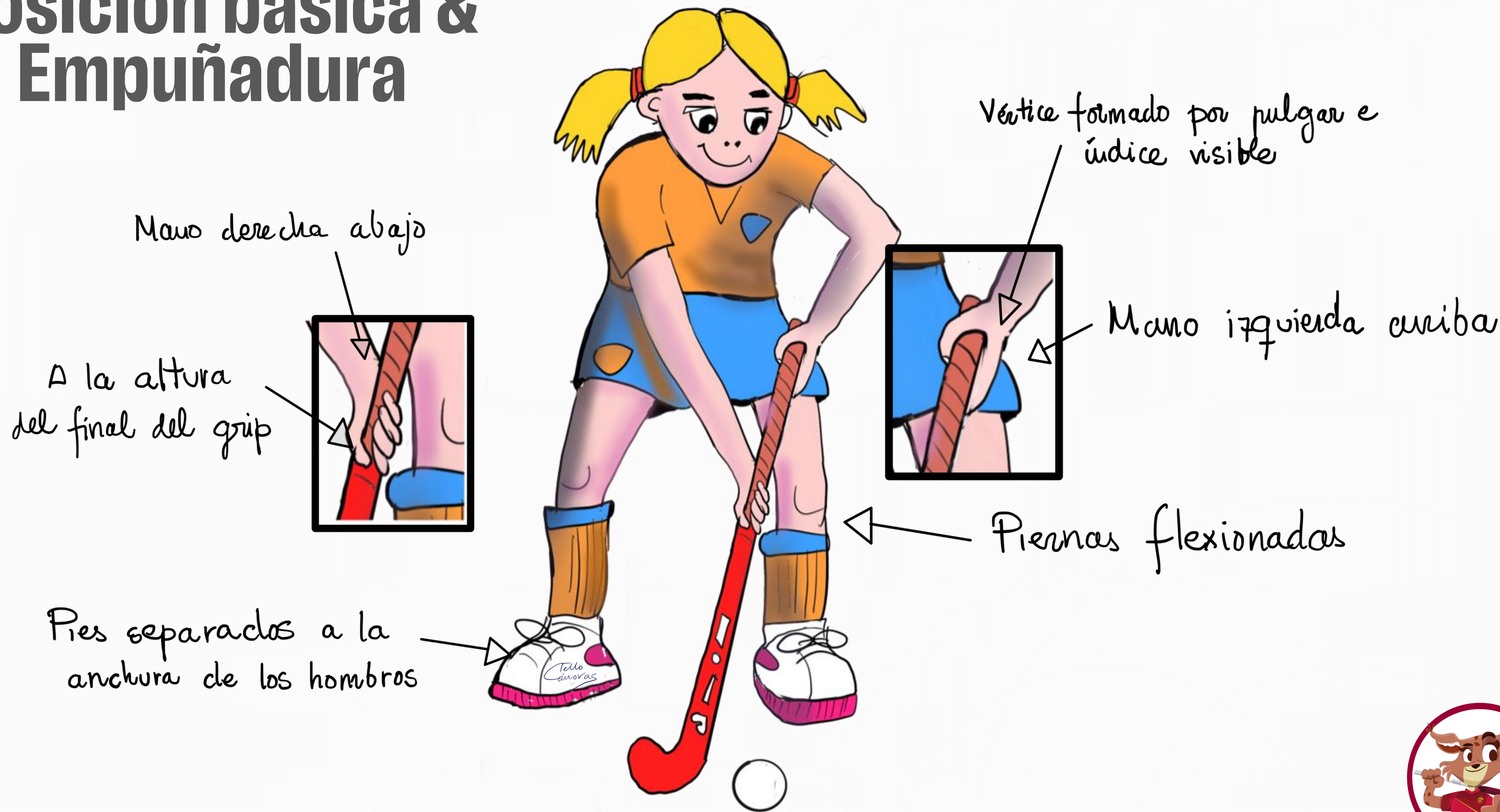


6-25 personas



1 stick por persona  
1 bola por persona  
20 conos

# Posición básica & Empuñadura





# Rotondas & Autopistas

Juego de conducciones



## FICHA TÉCNICA



5-10 min



Grupo único



1 stick y una bola por persona

Técnica: Conducción

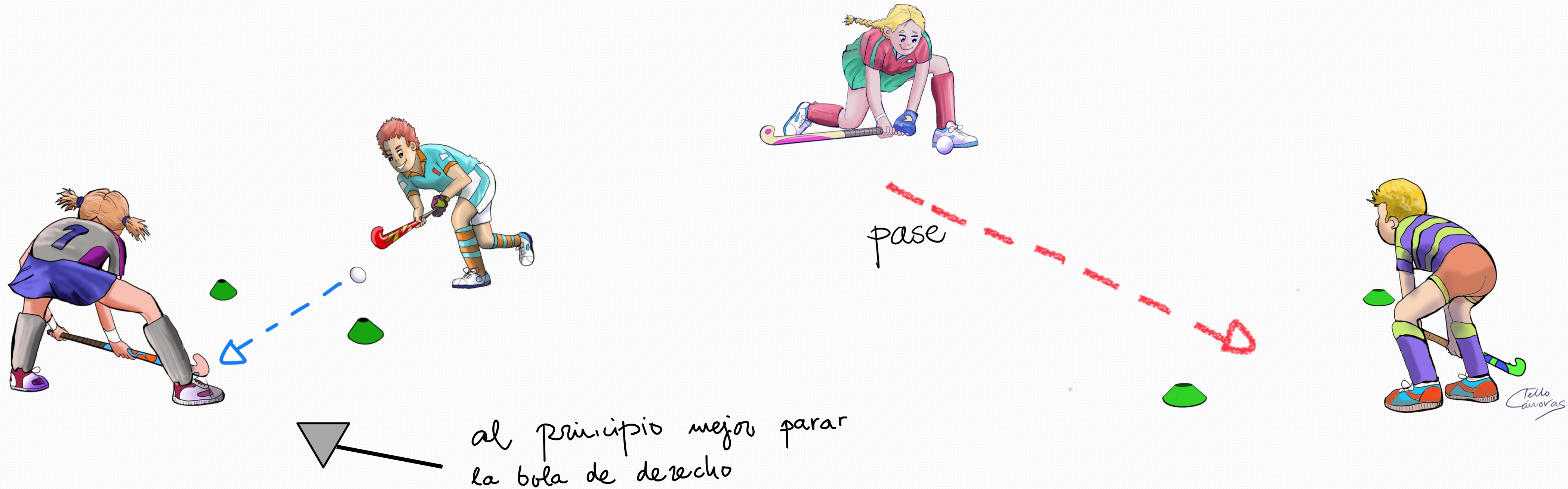
Descripción

- Cuando el profesor levanta un **cono rojo** (semáforo rojo), los jugadores se detienen.
- Cuando el profesor levanta un **cono verde**, los jugadores pueden reanudar el movimiento.
- Cuando el profesor hace sonar el **silbato**, los jugadores salen conduciendo su bola (rotonda).
- Cuando el profesor hace sonar el **silbato dos veces**, los jugadores salen en sentido contrario.
- Cuando el profesor grita "**Autopista**", los jugadores aceleran.
- Cuando el profesor grita "**En la ciudad**", los jugadores reducen la velocidad.



# Pases por Parejas


Ejercicio de pases con distintas técnicas



## FICHA TÉCNICA

 5-10 min

 Parejas

 2 stick, 1 bola y 2 conos por pareja

Técnica: Variedad de pases

## Descripción

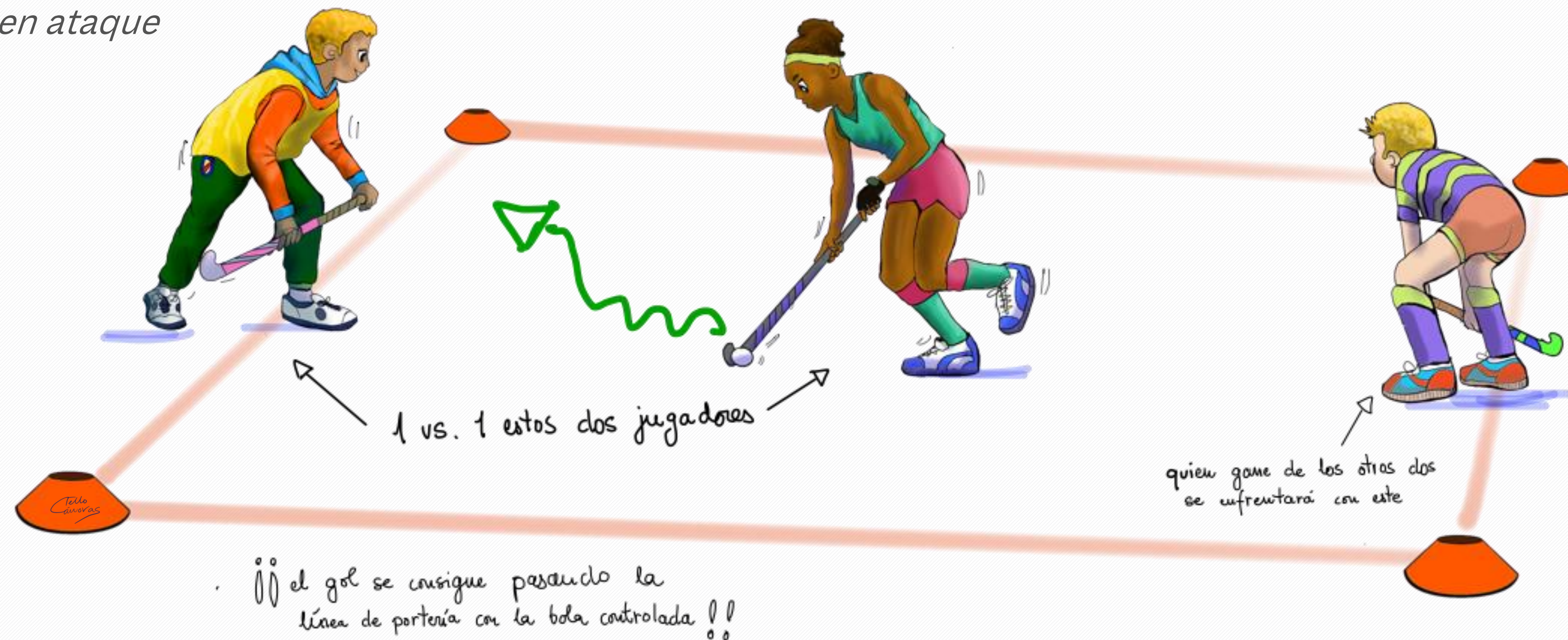
Por parejas, dos alumnos se pasan la bola utilizando distintas técnicas de pase:

- PUSH (empujar la bola) de derecho y revés
- SLAP-SHOOT (impactar la bola con manos separadas)
- LÁTIGO (golpeo con manos juntas y stick pegado al suelo)



# Uno contra Uno


*Juego de regate en ataque*



## FICHA TÉCNICA

 5-10 min

 Grupos de 3

 sticks, 1 bola y 4 conos por grupo

Técnica: Regate

## Descripción

Una persona ataca, otra defiende y la tercera descansa. La persona atacante debe intentar marcar cruzando la portería con bola controlada. Después la persona defensora pasará a atacar la otra portería y quien descansaba, se convierte en defensora.

## Variante

El mismo alumno ataca primero una portería y luego a la otra cuando hay gol o el defensor recupera bola. Se juega por tiempo y se intercambian roles al final del mismo. Se cuentan las anotaciones de cada alumno.



# El Reto

*Juego de toques*



## FICHA TÉCNICA

 5-10 min

 Por parejas

 1 stick y 1 bola por persona

 Equilibrio, empuñadura

## Descripción

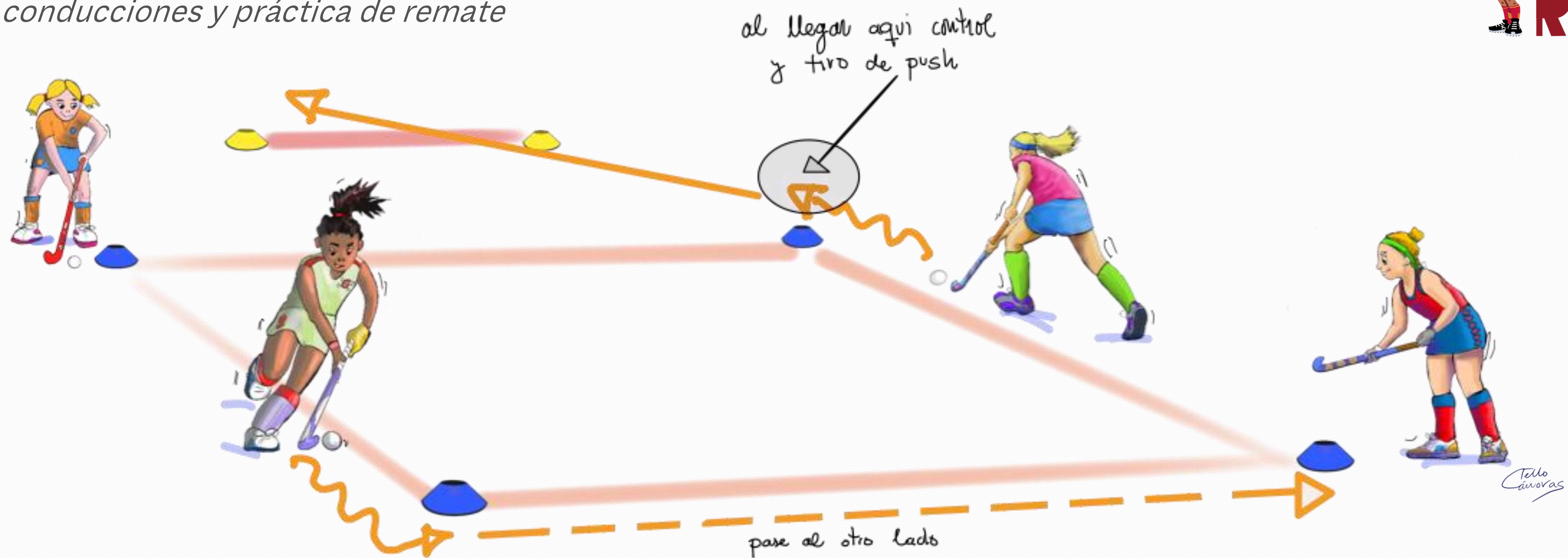
Reto por parejas donde uno de los dos jugadores intenta dar el máximo número de toques a la bola sin que esta caiga al suelo. El otro jugador espera turno contando los toques. Luego se intercambian. EL jugador que consigue más puntos se lleva el duelo.





# Conducción y Remate

Ejercicio de conducciones y práctica de remate



## FICHA TÉCNICA

 5-10 min

 Grupos de 6

 1 stick y bola por persona.  
Conos

Técnica: Conducción,  
remate

## Descripción

El jugador con bola conduce hasta el siguiente cono y da un pase a su compañero/a que recoge la pelota y conduce hasta posición de tiro. Se tira a portería con la técnica de push.

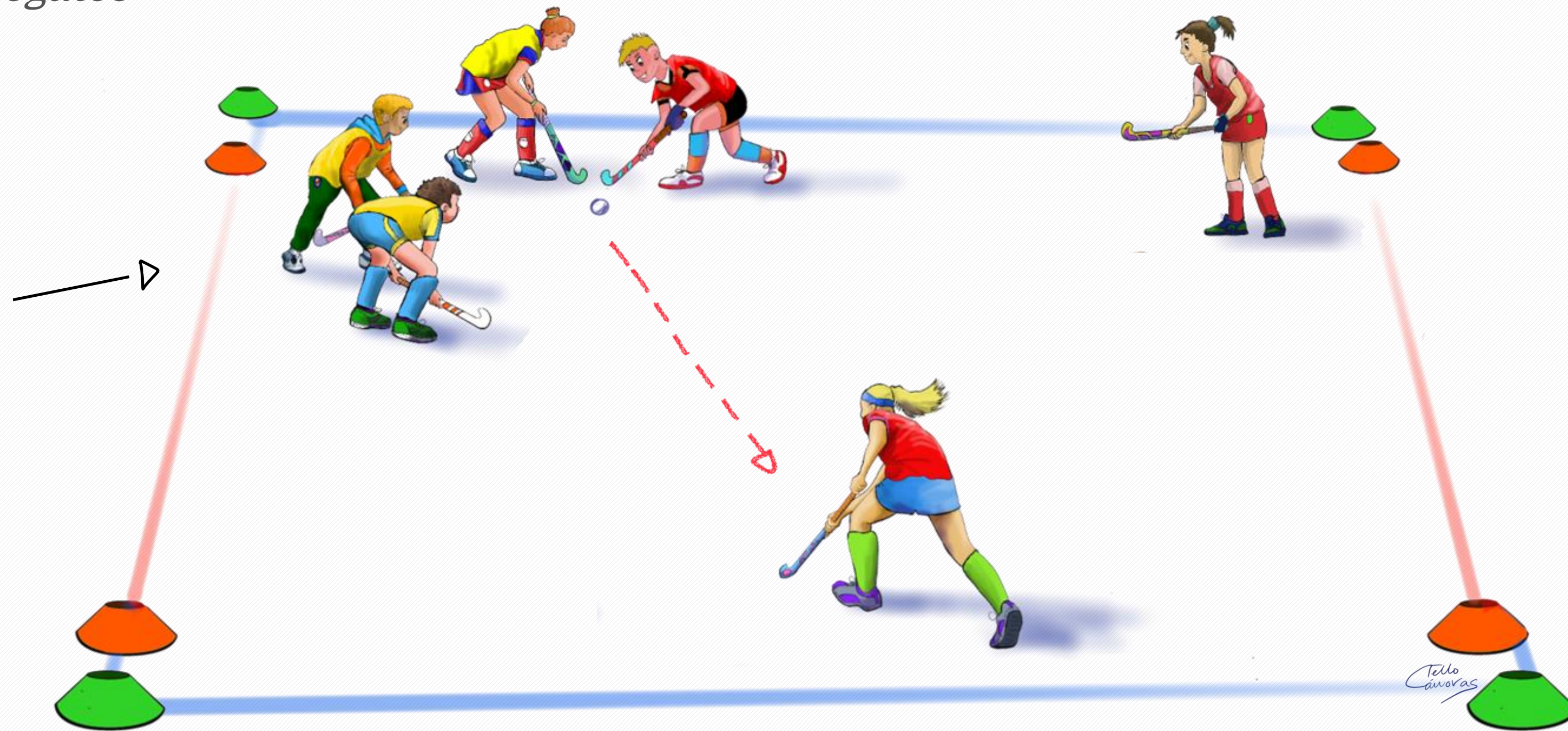
## Variantes

- Poner conos entremedias para hacer un regate previo a tiro.
- Poner un defensor en la portería.

# 3 contra 3 con portería ancha

*Juego de conducciones y regates*

gol cruzando la portería con la bola controlada



## FICHA TÉCNICA

 5-10 min

 Grupos de 6

 1 stick por persona, una bola y conos

Técnica: Conducción, regate, defensa

## Descripción

Partido entre dos equipos de 3 jugadores. Se anota gol cruzando la portería ancha de conos naranjas con la bola controlada. Respetar la normativa de pies y zona de contacto de la bola.

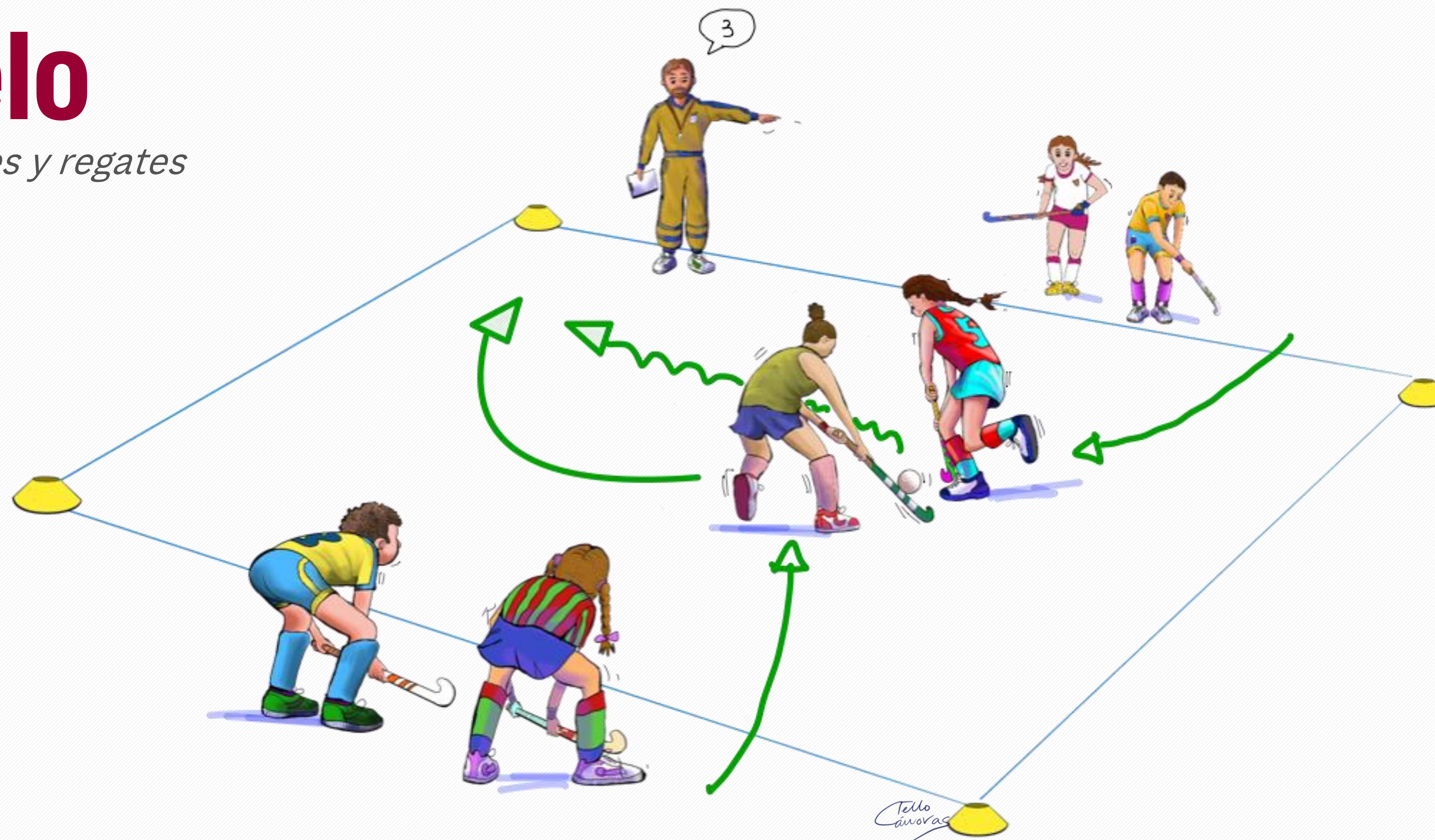
## Variantes

- Sin robo de bola para nivel inicial. Solo intercepción
- Cambiar el número de atacantes y defensores para que haya superioridad y reforzar los objetivos a conseguir.
- Usar un jugador comodín que siempre ataca.



# El Pañuelo

*Juego de conducciones y regates*



## FICHA TÉCNICA

 10-12 min

 Grupo único

 1 stick, bolas y conos

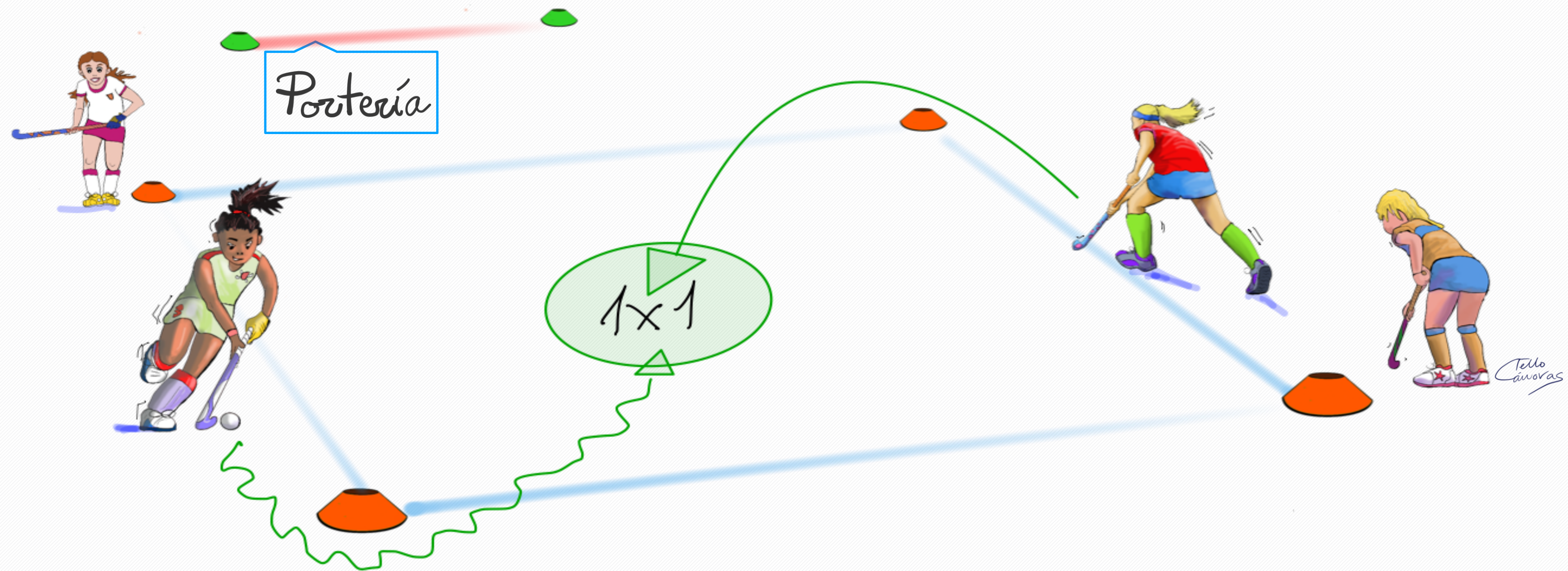
Técnica: Conducción, regate

## Descripción

Dos equipos donde cada alumno tiene un número. El profesor nombra un número y las personas que tienen este número salen a la vez para ganar la bola y llevarla hasta su campo. El primero que llega a la bola ataca y la otra defiende. Si la defensa recupera la bola se invierten los roles.

# Ataque 1 contra 1

EXTRA Ejercicio de regate y defensa 1 contra 1 y finalización



## FICHA TÉCNICA

 5-10 min

 Grupos de 6

 1 stick por persona, bolas y conos

Técnica: Conducción, regate, defensa

## Descripción

Dos jugadores salen a la vez de conos opuestos.

El jugador con bola conduce hasta el siguiente cono y ataca hacia una portería situada al otro lado.

El otro jugador sale sin bola y se posiciona para defender al jugador con bola.

Se juega un 1 contra 1.





# ANEXO I

## HOCKEY HIERBA - REGLAMENTO BÁSICO





# ANEXO I

## HOCKEY HIERBA - REGLAMENTO BÁSICO

# 10 REGLAS BÁSICAS

## DEL HOCKEY HIERBA

- 1 11 jugadores de campo por equipo (10+portero).
- 2 Un partido consta de cuatro cuartos de 15 minutos cada uno.
- 3 Para marcar gol, el jugador debe tirar desde dentro del área y no existe gol en propia puerta a no ser que el tiro o el pase se haya producido desde dentro del área por el atacante.
- 4 A excepción del portero, ninguno de los jugadores puede tocar la bola con ninguna parte del cuerpo.
- 5 Durante el partido, existen sustituciones/cambios ilimitados de los jugadores, salvo en el penalty corner que no puede haber cambios hasta que se haya terminado.
- 6 Existe el autosaque o autopase en las faltas en todas las partes del campo, el defensor debe estar a 5m de distancia.
- 7 La bola sólo puede ser golpeada por la parte plana del stick de los jugadores.
- 8 El tiempo de juego se detiene en las jugadas como penalty corner, penalty stroke o las revisiones de video.
- 9 El Penalty Corner es la jugada de estrategia por excelencia. Tiene lugar cuando se produce una falta dentro del área o una falta grave dentro del sector de campo delimitado por la línea de 22m. Se defiende con cuatro jugadores como máximo más el portero dentro de la portería y se ataca con el número de jugadores que se prefiera, situados al borde del área para recibir una bola que se saca de fondo. El resto debe esperar en medio campo para bajar a defender o contratacar.
- 10 En los partidos que terminan en empate y donde es necesaria la eliminación de uno de los equipos, el desempate se produce por sh not-out, no existe la prórroga.

- 3 Para marcar gol, el jugador debe tirar desde dentro del área y no existe gol en propia puerta a no ser que el tiro o el pase se haya producido desde dentro del área por el atacante.
- 4 A excepción del portero, ninguno de los jugadores puede tocar la bola con ninguna parte del cuerpo.
- 5 Durante el partido, existen sustituciones/cambios ilimitados de los jugadores, salvo en el penalty corner que no puede haber cambios hasta que se haya terminado.
- 6 Existe el autosaque o autopase en las faltas en todas las partes del campo, el defensor debe estar a 5m de distancia.
- 7 La bola sólo puede ser golpeada por la parte plana del stick de los jugadores.







# ANEXO I HOCKEY HIERBA - REGLAMENTO BÁSICO

## FALTAS Y SEÑALIZACIÓN



Cuando la bola toca el pie de un jugador.

**PIE**



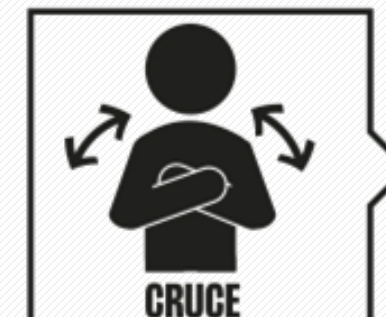
Cuando la bola se eleva por encima de la rodilla.

**BOLA ELEVADA (PELIGROSA)**



Cuando un jugador obstruye la bola con su cuerpo para evitar que el defensor alcance la bola.

**OBSTRUCCIÓN**



Cuando un jugador se atraviesa entre el jugador que lleva la bola y el defensor del equipo contrario, impidiéndole jugar.

**CRUCE**



Cuando un jugador no está a 5m de la persona que va a sacar la falta.

**DISTANCIA**



Es una falta cualquiera diferente al PC, PS, o Corner. Se ha de sacar en el sitio donde se produjo y todos los contrarios tienen que estar a 5m. Si se saca dentro de la zona de 22m todos los jugadores han de estar a 5m del que saca y antes del golpe que la introduce en el área la bola se tiene que mover 5m.

**GOLPE FRANCO**





LA TRIBU DE  
**REDY**



**Real Federación Española de Hockey**