

Habilidades Técnicas Específicas Habilidades motrices genéricas	Unidad Didáctica: 1 – Iniciamos al voleibol	Sesión nº 1
--	---	-------------

Objetivo didáctico: <ul style="list-style-type: none"> • Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del voleibol. • Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas. • Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto, el compañerismo y la tolerancia. • Trabajar los desplazamientos generales.

Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): <ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Resolución de problemas • Descubrimiento guiado 	Materiales e instalaciones: <ul style="list-style-type: none"> • Balones de voleibol • Aros • Conos • Globos
--	---

Valores A.J.L.:			
------------------------	--	--	--

Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 15 min
------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

DESARROLLO DE LA SESIÓN	
-------------------------	--

Ejercicio	Representación gráfica
<u>Parte inicial (calentamiento)</u> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Comecocos (6 minutos): el grupo se desplaza solo por las líneas de la pista y un jugador se la queda. Tiene que pillar a cualquier compañero para que se la quede él. No vale desplazarse por fuera de las líneas. 	
<u>Parte principal</u> <ul style="list-style-type: none"> • La isla (12 minutos): se reparten aros por toda la pista de forma aleatoria. Todos los jugadores se desplazarán por la pista y a la señal del técnico, tendrán que correr para colocarse dentro de un aro. Siempre habrá un aro menos que jugadores, de forma que siempre quedará un jugador eliminado. Cada ronda ir quitando un aro. Gana el jugador que aguante hasta el final. 	
<ul style="list-style-type: none"> • ¡Caballería! (12 minutos): todos los jugadores en un lado de la pista, y uno de ellos se la queda y solo puede desplazarse por la línea de tres metros. El jugador que se la queda dirá en alto el nombre de uno de sus compañeros, que tendrá que intentar pasar al otro lado de la pista sin ser pillado. Si es pillado, se añade a la línea y dicen otro nombre; y sino es pillado, al cruzar al otro lado dirá: "¡caballería!", y tendrán que cruzar a la vez todo el resto de los compañeros intentando no ser pillados. Todo jugador pillado se añadirá a la línea de tres metros para intentar pillar al resto de compañeros. 	

<ul style="list-style-type: none"> • Iniciación al toque de dedos (8 minutos): cada jugador con un globo tendrá que ir practicando el toque de dedos por la pista y sin que caiga el globo al suelo. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Iniciación al toque de antebrazos (8 minutos): cada jugador con un globo tendrá que ir practicando el toque de antebrazos por la pista y sin que caiga el globo al suelo. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Partido 3x3 (20 minutos): se divide la pista por el centro en dos partes. En cada parte se realiza un mini partido de tres contra tres permitiendo que el balón bote una vez en el suelo. 	
<p><u>Parte final (vuelta a la calma)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Juego de la silla (7 minutos): se colocará un número de aros en el suelo igual a una unidad inferior del número total de jugadores y se dispondrán en círculo. Los jugadores deberán desplazarse alrededor de los aros al ritmo de la música. Cuando se pare la música, todos deben meterse dentro de un aro. El que no consiga entrar en un aro, pasará a encargarse de la música o comenzará a recoger el material utilizado en la sesión. • Estiramientos guiados (8 minutos). 	