

Habilidades Técnicas Específicas Habilidades motrices genéricas	Unidad Didáctica: 1 – Iniciamos al voleibol	Sesión nº 2
--	---	-------------

Objetivo didáctico:

- 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.

<p>Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Resolución de problemas • Descubrimiento guiado 	<p>Materiales e instalaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balones de voleibol • 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
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • La cadena (6 minutos): se la queda un jugador y el resto tienen que evitar ser pillados. Cada vez que el jugador que se la queda pille a otro, se unen de la mano y continúan pillado hasta que solo quede un jugador. 	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Petrificados (12 minutos): se la queda un jugador que tendrá que intentar pillar a sus compañeros. Los jugadores para evitar ser pillados podrán quedarse parados en el sitio con las piernas abiertas y los brazos hacia arriba en posición para el toque de dedos. Los jugadores sin pillar podrán salvar a los compañeros “petrificados” pasando en cuadrupedia por debajo de sus piernas. Cada vez que un jugador es pillado tendrá que adoptar también la posición de “petrificado”. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Perros y gatos (12 minutos): por parejas, uno frente al otro y con dos metros de distancia entre sí, en fila y en el centro de la pista, los de un lado serán los “perros” y los otros los “gatos”. Cuando el técnico diga “perros” o “gatos”, los nombrados tendrán que intentar pillar a sus compañeros antes de que lleguen al final de la pista. Variantes: cambiar la posición inicial y los desplazamientos. 	

<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"> • Formando números (7 minutos): se divide el grupo en cuatro subgrupos. El técnico dirá en alto un número y cada grupo tiene que formar dicho número con sus cuerpos tumbados en el suelo. El grupo que mejor y más rápido lo haga, gana. • Estiramientos guiados (8 minutos). 	