

|  |  |             |
|--|--|-------------|
| Habilidades Técnicas<br>Específicas<br>Habilidades motrices<br>genéricas | <b>Unidad Didáctica: 1 – Iniciamos al voleibol</b> | Sesión nº 3 |
|--|--|-------------|

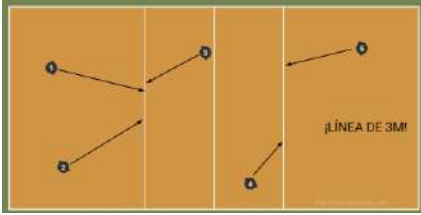
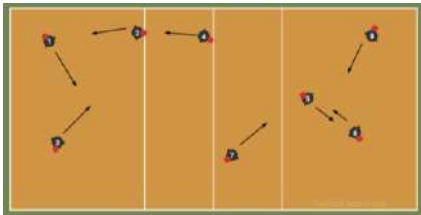

|   |
|---|
| <b>Objetivo didáctico:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del voleibol.</li> <li>• Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas.</li> <li>• Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto, el compañerismo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

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

|                        |
|------------------------|
| <b>Valores A.J.L.:</b> |
|------------------------|

|                         |                              |                                |                            |
|-------------------------|------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| <b>Duración:</b> 90 min | <b>Parte inicial:</b> 15 min | <b>Parte principal:</b> 60 min | <b>Parte final:</b> 15 min |
|-------------------------|------------------------------|--------------------------------|----------------------------|

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

| <i>Ejercicio</i>  | <i>Representación gráfica</i>   |
|---|---|
| <u><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trabajo de movilidad articular (9 minutos).</b></li> <li>• <b>Conoce las líneas (6 minutos):</b> el grupo se desplaza en carrera por toda la pista y a la señal del técnico, todos los jugadores tendrán que ir corriendo a tocar la línea, parte o elemento de la pista de voleibol que haya nombrado el técnico.</li> </ul> |   |
| <u><i>Parte principal</i></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Las colas (12 minutos):</b> cada jugador tendrá un peto colgado por detrás del pantalón por un extremo a modo de “cola”. Tendrán que desplazarse por la pista evitando que les quiten sus “colas” y a su vez intentando quitarles las suyas al resto de jugadores. Gana el jugador que más “colas” consiga.</li> </ul>                      |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>¡Que no se caiga! (12 minutos):</b> por parejas y con un globo, partirán desde un cono hasta otro más lejano desplazándose mientras se pasan el globo de uno al otro mediante toque de dedos intentando que no se caiga. Si se cae el globo, tendrán que comenzar desde el principio. Gana la pareja que llegue antes al otro cono.</li> </ul>                            |  |

- **Iniciación al toque de dedos (8 minutos):** por parejas y con un globo, se colocan uno frente al otro y realizan pases entre sí solo con toque de dedos. Hay que realizar el golpeo siempre debajo del globo e intentando que vaya lo más alto posible.



- **Iniciación al toque de antebrazos (8 minutos):** por parejas y con un globo, se colocan uno frente al otro y realizan pases entre sí solo con toque de antebrazos. Hay que realizar el golpeo siempre debajo del globo e intentando que vaya lo más alto posible.



- **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.



Parte final (vuelta a la calma)

- **La carretilla (7 minutos):** por parejas, de un cono al otro tendrán que realizar desplazamientos a modo de carretilla, un compañero de pie sujetando los pies del otro, y éste caminando solo con las manos. El jugador que hace de "carretilla" tendrá que llevar la espalda lo más recta posible porque llevarán sobre ella un balón y no podrá caerse. Al llegar al cono de enfrente, cambian los roles para realizar el mismo proceso de vuelta.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

