

Habilidades Técnicas Específicas Habilidades motrices genéricas	Unidad Didáctica: 1 – Iniciamos al voleibol	Sesión nº 4
--	---	-------------

<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>
--	--

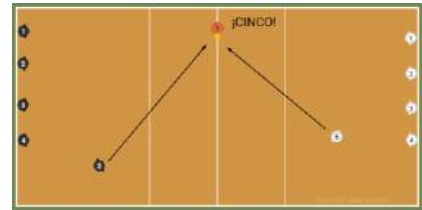
<b>Valores A.J.L.:</b>			
------------------------	--	--	--

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"> <li>• <b>Trabajo de movilidad articular (9 minutos).</b></li> <li>• <b>Colores (6 minutos):</b> se divide el grupo en tres equipos diferenciados con petos de colores. Se desplazan en carrera de forma aleatoria por toda la pista y cuando el técnico diga un color, el equipo de dicho color tendrá que sentarse en el suelo y los otros dos equipos intentar juntarse antes que el otro en grupo sobre la línea de tres metros.</li> </ul>	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>El túnel (12 minutos):</b> se divide el grupo en dos equipos, cada equipo dispuesto en fila uno tras otro desde la línea de fondo y con las piernas abiertas. El último de cada fila tendrá que pasar entre las piernas de sus compañeros en cuadrupedia y al llegar al primero, colocarse de nuevo igual que sus compañeros para que salga de nuevo el que es ahora el último jugador de la fila. Se repite continuamente hasta que el equipo consiga alcanzar la red, que será el ganador.</li> </ul>	

- **El pañuelo posesivo (12 minutos):** se divide el grupo en dos equipos y se numeran todos sus integrantes. Cada equipo estará a lo largo de una línea de fondo. En el centro estará el técnico con un peto como pañuelo. El técnico dirá un número, y el jugador de cada equipo con dicho número tendrán que salir a coger el peto y volver con su equipo antes de que el otro jugador le pille. El jugador que pierda cada ronda se irá con el equipo contrario y volverán a ponerse números. El equipo que tenga menos jugadores tendrá que llevar varios números diferentes jugadores. Gana el equipo que se haga con todos los jugadores del equipo contrario.



- **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 patata caliente (7 minutos):** los jugadores se sentarán en el suelo formando un círculo. Deberán lanzarse el balón lo más rápido que puedan hasta que el técnico haga una señal. El jugador que tenga el balón en ese momento quedará eliminado y pasará a recoger el material.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

