

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

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 • 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"> • En posición (12 minutos): todos los jugadores se desplazan de forma aleatoria por toda la pista y a la señal del técnico tendrán que detenerse en el sitio donde estén y adoptar la posición para el toque de dedos. El técnico lanzará aleatoriamente varios balones a varios jugadores para que realicen un toque de dedos. Tras ello, vuelven a empezar. 	
<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. 	

- **Iniciación al toque de dedos (8 minutos):** 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.



- **Iniciación al toque de antebrazos (8 minutos):** 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 antebrazos intentando que no se caiga. Si se cae el globo, tendrán que comenzar desde el principio.



- **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)

- **Alimentos tóxicos (7 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, cada equipo situado en una mitad de la pista y con el mismo número de balones los dos equipos, no pueden cruzar a la media pista del equipo rival. Tendrán que lanzar los balones que simbolizarán los “alimentos no saludables” a la media pista rival y devolver los balones que les lance el equipo contrario siempre lanzando los balones por encima de la red y con las manos. A la señal del técnico, todos los jugadores se detienen y el técnico contará que equipo tiene menos “alimentos no saludables” en su media pista y será el ganador.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

