

Habilidades Técnicas Específicas Habilidades motrices genéricas	Unidad Didáctica: 1 – Iniciamos al voleibol	Sesión nº 6
--	---	-------------

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.

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

<i>Ejercicio</i>	<i>Representación gráfica</i>
<p><u><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Toca la línea (6 minutos): se divide el grupo en tres equipos, cada equipo en fila uno tras otro desde la línea de fondo. A la señal del técnico, el primero de cada fila saldrá en carrera hasta tocar la línea de tres metros del otro lado de la pista y volver hasta su fila para chocar la mano del siguiente compañero y repetir el proceso hasta completarlo todos los integrantes de cada equipo. 	
<p><u><i>Parte principal</i></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 antebrazos. El técnico lanzará aleatoriamente varios balones a varios jugadores para que realicen un toque de antebrazos. Tras ello, vuelven a empezar. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Relevos (12 minutos): se divide el grupo en dos equipos dispuestos en filas uno tras otro y con un globo. Desde un cono como punto de salida hasta otro cono situado en frente más lejos, tendrán que ir desplazándose hacia delante golpeando el globo hasta llegar al cono y volver para pasar el globo al siguiente compañero y realizar el mismo proceso hasta completarlo todos los integrantes del equipo. 	

- **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)

- **Pelea de sumo (7 minutos):** por parejas, uno frente al otro y en posición de "cuclillas" tienen que intentar mediante choques de las palmas de las manos con las del compañero desequilibrarlo para que caiga al suelo. Gana el jugador que lo consiga. No vale empujar de otra forma ni agarrar. Cualquier acto o comportamiento violento eliminará al jugador instantáneamente.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

