

Habilidades Técnicas Específicas Habilidades motrices genéricas	Unidad Didáctica: 1 – Iniciamos al voleibol	Sesión nº 7
--	---	-------------

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): <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 • Aros • Globos • Petos
--	--

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). • Balón que pilla (6 minutos): se le quedan varios jugadores con un balón en la mano y para pillar al resto tendrán que tocarles con el balón sin lanzarlo. El resto de los jugadores podrán desplazarse por toda la pista y podrán salvarse si entran en la zona de ataque. No pueden estar en dicha zona más de cinco segundos. 	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La isla (12 minutos): se reparten aros por toda la pista de forma aleatoria. Todos los jugadores se desplazarán por la pista y a la señal del técnico, tendrán que correr para colocarse dentro de un aro. Siempre habrá un aro menos que jugadores, de forma que siempre quedará un jugador eliminado. Cada ronda ir quitando un aro. Gana el jugador que aguante hasta el final. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Que no pare (12 minutos): por parejas uno frente al otro y con dos globos, tienen que estar realizando pases entre ellos mediante toque de dedos y/o antebrazos sin que caiga ninguno de los dos globos al suelo. Variantes: añadir más globos por pareja e intentar mantenerlos todos en el aire sin parar. 	

- **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)

- **Guíame (7 minutos):** distribuidos por parejas, con un globo y con un peto. Un jugador se vendará los ojos con el peto y tendrá que conseguir mantener el globo en el aire mediante golpes sin que caiga al suelo con las instrucciones del compañero. Cambiar los roles.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

