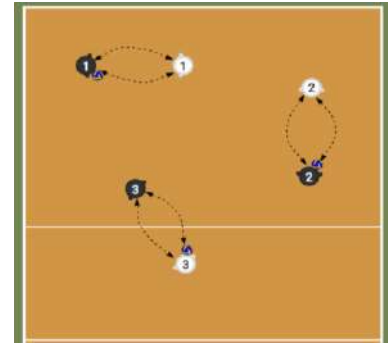


Habilidades Técnicas Específicas El remate		Unidad Didáctica: 5 – Los remates		Sesión nº 1	
Objetivo didáctico:					
<ul style="list-style-type: none"> • Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del voleibol. • Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas. • Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto, el compañerismo y la tolerancia. • Trabajar los remates principalmente. 					
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 • 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>		
<u><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u>					
<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Pelea de sumo (6 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. 					
<u><i>Parte principal</i></u>					
<ul style="list-style-type: none"> • Técnica para iniciar al remate 1 (10 minutos): cada jugador con un globo lo lanzará hacia arriba y lo golpeará con la palma de la mano extendida por completo y con los dedos juntos y bajando la palma hacia abajo en el momento del contacto con el globo. Ir dándole cada vez más altura e incorporando el salto a la vez que el golpeo. 					
<ul style="list-style-type: none"> • Técnica para iniciar al remate 2 (10 minutos): por parejas y con un globo, uno frente al otro a una distancia de dos o tres metros, el jugador con globo lo lanza hacia su compañero el cual tendrá que devolvérselo de nuevo tras realizar el gesto del remate con un salto. Repetir varios lanzamientos y cambiar el rol. 					

- **Técnica para iniciar al remate 3 (10 minutos):** por parejas y con un globo, un jugador lo sujeta con los brazos extendidos hacia delante y hacia arriba, y el otro jugador golpea el globo con la palma de la mano rígida y girándola hacia abajo en el momento del impacto. Ir cambiando los roles.



- **Práctica del remate (10 minutos):** por parejas y con un globo, uno frente al otro a una distancia de dos o tres metros, el jugador con globo lo lanza hacia su compañero el cual tendrá que devolvérselo de nuevo tras realizar el gesto del remate con un salto y seguidamente el otro jugador nuevamente lanzárselo mediante un toque de antebrazos. Repetir varios lanzamientos y cambiar el rol. Variantes: cambiar el globo por un balón al final si sale bien el ejercicio.



- **Partido 6x6 (20 minutos):** se realiza un partido a campo completo de seis contra seis introduciendo las rotaciones cada vez que el equipo recupera el saque tras conseguir un punto. Si se consigue punto directo tras un remate, vale doble.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Balones dinámicos (7 minutos):** se divide el grupo en diferentes subgrupos de cuatro o cinco jugadores dispuestos en círculo. Cada grupo tendrá dos balones y estarán realizando pases entre sí sin parar mediante toque de dedos y/o antebrazos intentando que no choquen los balones. Ambos balones tienen que estar siempre en movimiento. Variantes: añadir más balones.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

