

SESIÓN : INICIACIÓN AL VOLEIBOL.

CICLO: 3º

CURSO: 5-6º

OBJETIVOS:

- Asumir responsabilidades.
- Desarrollo de la capacidad de toma de decisiones.
- Mejorar las capacidades físicas básicas.

MATERIALES:

- Balones blandos (con buen bote).

PARTE INICIAL

▪ Juegos por parejas:

1. Calienta_manos.
2. Calienta_pies. Los alumnos sujetos por los hombros del compañero intentan pisar los pies del compañero sin ser pisados por este.
3. Uno en cuclillas y el otro de pie con la mano sobre la cabeza del compañero. El que esta de pie hace un movimiento como si estuviera botando un balón, el compañero colabora, subiendo y bajando como si fuera el balón. Cambio de rol.
4. En la misma posición que el anterior, el que esta en cuclillas intenta ponerse de pie y el otro trata de impedirlo con la mano.

PARTE PRINCIPAL

- Se divide la clase en **dos grupos** y se les da un balón por grupo.
- 1. A ver quien mantiene el balón mas tiempo en el aire.
- 2. Quien da mas toques al balón sin que caiga al suelo. El balón solo puede ser tocado con las partes del cuerpo situadas por encima de la cintura.

Variantes:

- ✓ Solo se puede tocar el balón con las manos.
- ✓ Introducir dos o mas balones.
- ✓ Permitir que de un bote en el suelo.

3. **Dos equipos**, cada uno se sitúa a un lado del campo de voleibol, el objetivo del juego es golpear el balón hacia el campo contrario.

Variantes:

- ✓ Permitir dar tres o cuatro pases entre el equipo antes de pasar la pelota al campo contrario.
- ✓ Introducir dos o mas balones.
- ✓ No golpear el balón mas de tres veces.
- ✓ Permitir que la pelota de un bote en el suelo antes de ser golpeada.
- ✓ Obligar a dejar que de un bote siempre antes de ser golpeada.

VUELTA A LA CALMA

- Carrera muy suave alrededor de la cancha, de manera que los alumnos vayan recuperándose y suelten las piernas, realizando ejercicios respiratorios.
Recogida de material
- COMENTARIO DE LA SESIÓN.