

Unidad Didáctica: 5 – Introducción al deporte reglado.

Sesión nº: 1

Objetivos de la sesión: trabajar el reglamento del voleibol a través de la práctica de un partido real; fomentar el trabajo en equipo; y trabajar las capacidades físicas básicas, la coordinación óculo-manual, los pases, los golpes y las recepciones.

Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): asignación de tareas.

Materiales e instalaciones: pelotas de voleibol, conos y red/cuerda/elástico.

Duración: 1 hora

DESARROLLO DE LA SESIÓN

| Tarea | Representación gráfica |
|--|---|
| <p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Trabajo de movilidad articular (5 minutos). · Tú solo/a (6 minutos): cada alumno tendrá un balón de voleibol y deberá realizar toques con el mismo. En una primera ronda, estará permitido que el balón bote dos veces antes de volver a golpearlo. En la siguiente ronda, estará permitido que el balón bote 1 vez antes de volver a golpearlo y, para finalizar, los jugadores deberán intentar que el balón no bote ninguna vez. |  |
| <p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Partido (40 minutos): se llevará a cabo un partido de volibol (valorar la posibilidad de que, en lugar de jugar todos en un mismo campo, si hay demasiados alumnos, señalar dos campos para dividirlos en dos partidos independientes. Si esto ocurre, se podrá cambiar de rivales en la mitad del tiempo de partido). Ganará el equipo que consiga llegar antes a 21 puntos. <p>Se señalará el campo/los campos utilizando conos.</p> |  |

Parte final (vuelta a la calma)

• **Puesta en común (6 minutos):** mientras recogen el material, los jugadores realizarán un a puesta en común con el monitor para compartir sus impresiones tras la primera sesión en la que se practica un deporte reglado.

