



## Unidad Didáctica: 3 – Introducción a los deportes de cancha dividida

### Sesión nº: 1

**Objetivos de la sesión:** trabajar el toque de dedos y el toque de antebrazos de voleibol; trabajar la coordinación ojo-mano; fomentar el trabajo en equipo; y aprender la mecánica de pases del voleibol.

**Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):** asignación de tareas y descubrimiento guiado.

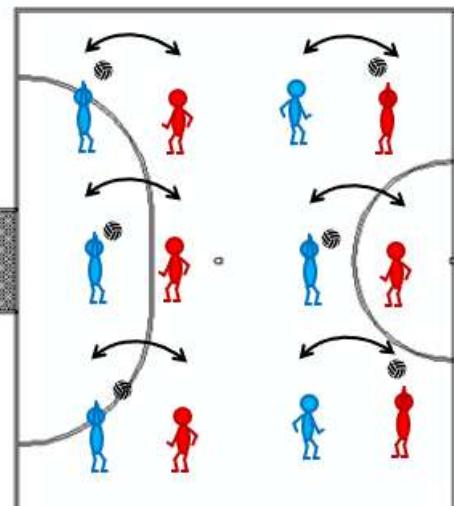
**Materiales e instalaciones:** pelotas de voleibol y aros.

**Duración:** 1 hora

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

Tarea	Representación gráfica
<p><b><i>Parte inicial (calentamiento)</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trabajo de movilidad articular (5 minutos).</li> <li>· <b>Frágil (6 minutos):</b> en grupos de cinco a ocho alumnos, se colocarán en círculo y deberán pasarse el balón sin que este caiga al suelo. El balón no se podrá retener, habrá que pasarlo directamente. A la señal del profesor, deberá incrementarse la velocidad.</li> </ul>	
<p><b><i>Parte principal</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Pásamela (8 minutos):</b> se dividirá al grupo en parejas. Los integrantes de la pareja se colocarán uno frente a otro (con un balón por pareja). Deberán pasar al compañero el balón bombeado, para que este lo golpee suavemente y hacia arriba, de antebrazos. A continuación, cuando los jugadores dominen esta forma de pasar el balón, se colocará un aro en el suelo entre ambos jugadores. Se realizará el mismo ejercicio anterior pero, esta vez, quien golpee el balón de antebrazos, intentará que el balón bote dentro del aro.</li> </ul>	

**Toque de dedos (8 minutos):** se dividirán a los jugadores en parejas. Un integrante de la pareja deberá realizar un toque de dedos y su compañero dispondrá de dos botes para realizar otro toque de dedos. A la señal del monitor, se irá reduciendo el número de botes permitidos. A continuación, se podrán añadir integrantes al grupo para ir incrementando la dificultad.



**Toque de antebrazos (12 minutos):** en primer lugar, los alumnos se dividirán en parejas y, entre los dos, deberán descubrir cuál es la forma más efectiva de realizar un toque de antebrazos. Una vez conseguido, los integrantes de la pareja deberán colocarse a una distancia de 3 metros y pasarse el balón utilizando, únicamente, el toque de antebrazos. El objetivo será establecer un récord de toques seguidos. Si el balón toca el suelo, deberán comenzar de nuevo. Ganará la pareja que consiga realizar más toques seguidos.



### Parte final (vuelta a la calma)

**Recíbelo (6 minutos):** se dividirán a los alumnos en parejas y cada pareja tendrá un balón. Un integrante de la pareja realizará un pase a su compañero (sin avisar hacia dónde irá el balón) y el compañero deberá recibir el balón como si se tratase de una recepción tras saque. En el siguiente turno, se intercambiarán los roles.

