



VOLEIBOL



ALVENTUS
actividades escolares

Descripción de la actividad:

El voleibol es un deporte jugado por dos equipos en un campo de juego que está dividido por una red. El objetivo es conseguir más puntos que el equipo contrario, para lo que se intenta conseguir que el balón toque más veces el suelo contrario que el del campo propio de juego.

© Grupo Alventus N°XXXXX

Centraremos el aprendizaje de este deporte en una correcta consolidación de los gestos técnicos básicos y su posterior aplicación, planteando situaciones que simulan el juego real con la participación continua de los alumnos en clase. Así, los niños disfrutarán de un deporte que ofrece diversión y trabajo de sus destrezas motrices. Conocerán además las características y reglamento de este deporte de equipo en el que no existe contacto físico directo con el rival, demandando un esfuerzo en cuanto a actividad mental y física y coordinación con los compañeros.

La práctica del Voleibol en estas actividades, nos permite incidir en el desarrollo de varias competencias básicas que el alumno podrá aplicar en clase o en otros ámbitos como el del ocio y el tiempo libre. Algunas de estas son: la integración, cooperación, respeto a los demás, habilidades para el trabajo en equipo y adquisición de aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos transferibles a otros deportes como la participación en competiciones que contribuye al desarrollo de responsabilidad, autonomía, comunicación, aceptación de normas y actitud positiva ante una forma de disfrutar a través del deporte.

Metodología:

Las sesiones de trabajo se realizarán en horario de tarde, de 16:00 a 17:00, los martes y jueves durante el período lectivo escolar, utilizando una metodología caracterizada por ser:

- **Flexible y ajustada a cada alumno, educando dentro de sus posibilidades, proponiendo ejercicios para todos y todas.**
- **Activa, haciendo que cada uno/a sea protagonista de su propia actividad, en función de su capacidad.**
- **Participativa, potenciando la cooperación y compañerismo por medio de la organización en grupos, que irán variando en número dependiendo de las exigencias de cada actividad.**
- **Integradora, teniendo en cuenta las posibilidades y capacidades de cada uno, y educando en la diversidad como riqueza.**
- **Inductiva, en la que todos sepan qué parte de su cuerpo está trabajando, cómo y para qué.**
- **Lúdica, fundamentando las actividades en los principios del juego.**

Estructura de las clases de Predeporte

- Llegada a clase: cambio de vestuario (si es necesario).
- Asamblea inicial para introducir el trabajo del día y repasar los contenidos necesarios para su correcto aprovechamiento.
- Calentamiento: con ejercicios suaves o juegos dinámicos para preparar el cuerpo de cara al trabajo programado.
- Parte principal de la sesión: enseñanza de las técnicas a aprender o trabajar en el día a través de explicaciones, ejercicios y juegos sencillos, partidos, etc.
- Vuelta a la calma: con ejercicios y juegos distendidos que ayuden al cuerpo a estirar y relajarse tras el trabajo realizado.
- Asamblea final para poner en común el trabajo del día: dificultades, cosas curiosas que hayan sucedido, sugerencias, etc.
- Cambio de ropa (si es necesario), recogida del espacio y realización de fila para marcharse.

VOLEIBOL PRIMARIA: OBJETIVOS Y CONTENIDOS

Primer trimestre

OBJETIVOS	CONTENIDOS
1. Conocer el deporte del Voleibol, su estructura lógica y los patrones básicos de juego.	1.1. Comprensión del Voleibol como deporte y de su estructura básica de juego. 1.2. Conocimiento de las acciones más habituales en Voleibol.
2. Aprender adecuadamente las principales formas de golpeo (toque de dedos y toque de antebrazos)	2.1. Los gestos básicos de golpeo y su uso en situaciones individuales, en cooperación y con oposición. 2.2. Trabajo disociado de las partes del cuerpo que intervienen en los golpeos: dedos, muñecas, antebrazos y brazos.
3. Aplicar y ejecutar los distintos tipos de saque.	3.1. El saque como inicio del juego. 3.2. Conocimiento de dos tipos de saque: mano baja y saque en potencia (tenis). 3.3. Trabajo disociado de las partes del cuerpo que intervienen en los saques: posición de piernas, palmas de las manos, muñecas, brazos y hombros.

Segundo trimestre

OBJETIVOS	CONTENIDOS
<p>1. Coordinar eficazmente las distintas habilidades motrices para ejecutar el remate.</p> <p>2. Identificar los aspectos técnicos de cooperación en equipo y concienciar sobre su importancia.</p> <p>3. Desarrollar el pensamiento táctico e interpretar las diferentes situaciones del juego (defensa, colocación, ataque)</p>	<p>1.1. Adquisición del gesto de remate. </p> <p>1.2. Coordinación piernas-brazos-salto. <small>© Grupo Alventus N°XXXXX</small></p> <p>2.1. Conocimiento de las situaciones conjuntas (I): ataque y defensa.</p> <p>2.2. Conocimiento de las situaciones conjuntas (II): colocación y bloqueo.</p> <p>3.1. Conocimiento de las posiciones de juego, rotación y sistema de colocación en el campo.</p> <p>3.2. Cálculo de las trayectorias del balón y percepción de los espacios.</p> <p>3.3. Práctica analítica de las diferentes situaciones de juego.</p>

Tercer trimestre

OBJETIVOS	CONTENIDOS
<p>1. Repasar y consolidar los conceptos técnico-tácticos aprendidos durante el curso.</p> <p>2. Practicar y desarrollar juegos competitivos y situaciones reales de juego (partidos).</p>	<p>1.1. Perfeccionamiento de los conceptos aprendidos.</p> <p>1.2. Práctica de los conceptos aprendidos en situaciones de juego adaptadas.</p> <p>2.1. Práctica de partidos y actividades competitivas de Voleibol.</p> <p>2.2. Aplicación y consideración del reglamento.</p> <p>2.3. Importancia de la comunicación en el juego.sistema de colocación en el campo.</p>