

## **EL VOLEIBOL**

### **TEMPORALIZACIÓN**

11 sesiones

### **OBJETIVO GENERAL**

Conseguir la participación activa de alumno/as en situaciones colectivas de juego intentando mejorar la habilidad de golpear un balón con cierta precisión y añadir al bagaje motriz de los mismos los gestos técnicos del toque de dedos, antebrazo y saque y una mínima noción del reglamento de este deporte.

### **PROYECCIÓN SOCIAL**

No cabe duda de que tenemos que educar para la vida y que mejor ejemplo que un grupo de compañeros/as siendo capaces de disfrutar del tiempo de ocio a través del deporte.

En esta Unidad Didáctica vamos a encontrar continuas referencias al mundo real por lo que la proyección social de la misma está salvada desde el principio, debido, en parte, a la complejidad de los gestos técnicos utilizados en este deporte ya la relativamente fácil localización y utilización de balones, redes, postes y terrenos de juego.

### **JUSTIFICACIÓN**

La iniciación deportiva se contempla, en el actual sistema educativo, a lo largo del tercer ciclo de Educación Primaria.

En el caso de este deporte, el voleibol, la justificación de la iniciación viene acompañada de otros condicionantes como son el desarrollo de las habilidades motrices básicas ( desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, golpes ), las complejas ( combinación de las básicas ), la condición física y el desarrollo de habilidades sociales ya que estamos ante uno de los pocos deportes de equipo en el que el contacto con el contrario no existe, la colaboración con el resto del equipo es necesaria para jugar y es preciso, al fin del partidos, el felicitar al contrincante.

## **II.- CONTEXTO CURRICULAR**

Para el pleno aprovechamiento de la unidad es preciso que el alumno/a, previamente, haya trabajado aspectos motrices tan importantes para su desarrollo como:

- Desarrollo de habilidades básicas.
- Ejercicios complejos de lateralidad.
- Control de los diferentes segmentos corporales.
- Desarrollo de la coordinación dinámica general

### **RELACIONES DE INTERDISCIPLINARIEDAD**

La relación de interdisciplinaria con otras ciencias es un aspecto clave en la Educación Física. En este caso en concreto podemos hablar de los siguientes aspectos:

- Lengua: conocimiento y utilización del lenguaje específico de este deporte ( cancha, red, set, punto, poste,...)
- Matemáticas: control de distancias y trayectorias, medidas y áreas, orientación espacial,...
- Conocimiento del Medio: localización de instalaciones para la práctica deportiva en el barrio, localidad, etc. Conocimiento, a nivel nacional, de los equipos de este deporte y sus ciudades de residencia.

## OBJETIVOS

### Objetivos de área

- Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices realizando de forma autónoma actividades físico – deportivas que exijan un nivel de esfuerzo, habilidad o destreza acorde con ellas, poniendo el énfasis en el esfuerzo y el resultado.
- Valorar el juego como un medio para realizar actividad física, como medio de disfrute, de relación y como recurso para aprovechar el tiempo libre.
- Utilizar, en la resolución de problemas motrices, las capacidades físicas básicas y las destrezas motrices, teniendo en cuenta las posibilidades y limitaciones. Desarrollar la iniciativa individual y el hábito del trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan
- Conocer y valorar los efectos beneficiosos y perjudiciales que la realización de actividades físicas tiene sobre la salud, así como la adquisición de hábitos de higiene, alimentación y ejercicio físico.
- Colaborar en juegos y actividades deportivas, desarrollando actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás, actitudes que favorecen la convivencia y que contribuyen a la resolución de conflictos de forma pacífica

### Objetivos de ciclo

- Resolver situaciones que exijan una percepción espacio – temporal más compleja mediante la introducción de elementos nuevos y en mayor movimiento.
- Desarrollar la “ lógica motriz “: resolver problemas motores que exijan el análisis de los estímulos del entorno, la selección de las conductas más eficaces, el dominio de destrezas motoras y el análisis de los resultados producidos.
- Adoptar hábitos higiénicos y posturales concretos en la vida cotidiana y en la propia actividad física en consonancia con ciclos anteriores
- Valorar la actividad física como fuente de salud
- Participar en diversos tipos de juegos, aceptando las normas y el hecho de ganar o perder como algo propio de la actividad, cooperando con sus compañeros u oponiéndose a ellos, en las ocasiones necesarias, de forma no agresiva.
- Conocer y desarrollar las cualidades físicas básicas a través de métodos globales de trabajo

### Objetivos didácticos

- Participar activamente en situaciones colectivas de juego, con independencia del nivel alcanzado.
- Mejorar la habilidad de golpear un balón con cierta precisión.
- Realizar con un mínimo de técnica varios autopases verticales de dedos y antebrazo y saques.
- Conocer y practicar una rutina de ejercicios de calentamiento específicos del voleibol
- Conocer un mínimo reglamento que permita al alumno/a ser capaz de participar en esta actividad sin la presencia de un adulto y con posibilidades de transferir lo aprendido en clase a su tiempo de ocio.

## CONTENIDOS

### Conceptos.

- El voleibol
- El toque de dedos
- El toque de antebrazos
- El saque de seguridad.
- El reglamento del minivolei
- El saque de tenis.

## **Procedimientos**

- Familiarización con el balón de voleibol
- Iniciación y utilización de los gestos técnicos mínimos para el golpeo de balón.
- La práctica del voleibol adaptado
- Aplicación del reglamento
- Práctica de los diferentes gestos técnicos

## **Actitudes**

- Cooperación con los compañeros/as y participación en situaciones colectivas de juego con independencia del nivel alcanzado.
- Aceptación del papel de jugador que te corresponde en el equipo.
- Juego limpio
- Saber ganar o perder.

## **III.- DESARROLLO DE LA UNIDAD**

### **ORIENTACIONES METODOLÓGICAS**

Se intentará combinar los distintos estilos de enseñanza para conseguir mayor eficacia sin menoscabo de la autonomía que pretendemos alcancen nuestros alumnos/as:

### **ACTIVIDADES**

- Rutinas de calentamiento
- Manejo y control de balón
- Estudio y puesta en práctica de gestos técnicos.
- Juegos de aplicación
- Voleibol adaptado
- Circuitos
- Partidillos
- Situaciones de juego real
- Puesta en práctica del reglamento

### **TEMPORALIZACIÓN**

- Sesión 1: Conocer el reglamento
- Sesión 2: Saque + partidos
- Sesión 3: Toque de antebrazo + partidos
- Sesión 4: Toque de antebrazo, saque + partido
- Sesión 5: Toque de dedos + partidos.
- Sesión 6: Toque de dedos y antebrazo + partidos
- Sesión 7: Combinaciones
- Sesión 8: Partidos ( 4 equipos )
- Sesión 9: Partidos ( rey de pista )
- Sesión 10: Partidos ( liga )
- Sesión 11: Evaluación

### **EVALUACIÓN**

- Evaluación del proceso de aprendizaje: Al finalizar la Unidad Didáctica nuestros alumnos/as deber ser capaces de:

- Realizar, al menos, un saque de seguridad de un total de 3 intentos.
  - Realizar, al menos, 5 autopases verticales de dedos.
  - Realizar, al menos, 5 autopases verticales de antebrazo.
  - Conocer el reglamento de minivolei
- Evaluación del proceso de enseñanza: Autoevaluación y ficha a los alumnos/as ( ficha 2 )

Además se mandará un trabajo consistente en:

1.-

- Dividir la clase en varios grupos, de manera que cada grupo de encargará de conocer un equipo de voleibol de la máxima categoría. En este trabajo deben señalar: nombre, jugadores, cuerpo técnico, dirección, pabellón, color de equipación, palmarés.
- Otro grupo analizará las diferentes categorías existentes.
- Otro grupo analizará la selección española: jugadores y cuerpo técnico, competiciones que han disputado últimamente,...

2.- Localizar en un plano las instalaciones deportivas aptas para la práctica del volei en el pueblo.

3.- Reglamento del volei playa

- También evaluaremos el calentamiento ( diario ), actitudes y comportamiento ( ficha 3 ) y hábitos higiénicos

## ANEXOS

### Evaluación del proceso de aprendizaje

Unidad Didáctica del minivolei					
NOMBRE	VB 1	VB 2	VB3	VB4	VB5

- VB1: realización de toque de dos.
- VB2: Realización de toque de antebrazo
- VB3: Realización de saque de seguridad
- VB4: Conoce el reglamento
- VB5: Apreciación global

Ficha para el maestro/a:

ASPECTO A EVALUAR / RESULTADO	MB	B	R	M
Grado de idoneidad de los objetivos propuestos en la U. D.				
Nivel de adecuación de los contenidos para lograr los objetivos propuestos				
Idoneidad de la secuenciación de actividades propuestas				
Idoneidad de la temporalización de actividades propuestas				
Eficacia de la metodología empleada				
Eficacia de los agrupamientos propuestos				
Validez de los criterios de evaluación empleados				

Evaluación del proceso de enseñanza ( ficha 2 )

ASPECTO A EVALUAR / RESULTADO	MB	B	R	M
El profesor explicó los objetivos que queríamos conseguir en la primera sesión				
Entendí las explicaciones del profesor sobre los aspectos técnicos de este deporte				
Durante el desarrollo de esta U. D. lo pasé...				
El material que utilizamos en clase era adecuado para desarrollar las actividades que nos propuso el maestro				
El tiempo que dedicamos a esta U. D. fue el suficiente para conseguir los objetivos que nos proponíamos				

- Lo que más me gustó de la U. D. de voley fue...
- Lo que menos me gustó de la U. D. de volei fue.....



## SESIÓN 1

En la sesión de hoy haremos lo siguiente:

- Repartir el reglamento de minivolei y explicar.
- Explicar los objetivos de la Unidad Didáctica y en qué consistirá la evaluación
- Reglas partidos de voley: saludos, sustituciones, juego limpio, árbitros,...

**OBJETIVOS:**

- Aprender la técnica del saque de seguridad.
- Desarrollar el golpeo como habilidad motriz.
- Juego limpio

**MATERIALES:** Pelotas de playa, aros, pelotas de volei y red.

**CALENTAMIENTO**

En la sesión de hoy aprenderemos el calentamiento específico del voleibol, aunque previamente realizaremos un calentamiento general.

## 1.- “ Queda del balón “

Uno de los alumnos/as lleva un balón. Éste debe desprenderse del mismo lo antes posible entregándoselo ( no pasándolo ) a un compañero/a. Esta entrega sólo se realizará en el campo de volei.

**PARTE PRINCIPAL**

Lo primero será enseñar a los alumnos/as el saque de seguridad y como no, desde donde se realiza.

1.- Individualmente, con pelotas de playa contra la pared. Realizar el movimiento de saque de seguridad lanzando la pelota contra la pared. No se pide puntería.

2.- Lo mismo pero con el balón de volei. En el caso de que en la pared existan referencias ( aros, círculos pintados, etc ), intentar dar en ellos. Aumentar la distancia poco a poco.

3.- Por parejas y a poca distancia. Realizar saque de seguridad intentando que el balón llegue a las manos del compañero. Aumentar poco a poco las distancias.

4.- Igual pero los dos alumnos/as se colocan sentados.

5.- Formar tantos grupos como canastas se puedan utilizar. Los alumnos/as se colocan en fila delante de las canastas y deben intentar encestar el balón realizando saque de seguridad. Cada vez que realicen un golpeo, se colocan al final de la fila.

6.- Los mismos grupos. En el caso de ser 4 grupos, formar tres.

Cada equipo se coloca en fila en la mitad de uno de los campos. Uno de cada grupo se coloca en el otro campo. A la señal, el que tenga el balón realiza un saque sobre un aro colocado en el otro campo. Si se acierta se repite; si se falla, el que lanzó va al otro campo y el que estaba en el otro campo se coloca al final de la fila.

7.- Lo mismo pero aumentar la distancia colocándose en la línea de fondo. Esta vez sólo se realiza un saque, con independencia de si acierta o no. Cada acierto se contabiliza como un punto para su equipo. Gana el equipo que más puntos consiga.

## 8.- PARTIDOS

Realizar varios equipos y jugar partidos 6 x 6 incidiendo en el saque de seguridad. No se dará mucha importancia al resto de gestos técnicos

**VUELTA A LA CALMA**

Estiramiento de las extremidades superiores sobretodo

**OBJETIVOS:**

- Aprender el gesto técnico del toque de antebrazo
- Desarrollar el saque de seguridad.
- Coeducación
- Juego limpio

**MATERIALES:** Pelotas de playa, balones de volei y red

**CALENTAMIENTO**

1.- Realizar un calentamiento específico de voleibol.

**PARTE PRINCIPAL**

Primero explicaré a los alumnos/as cómo se realiza el toque de antebrazo. Para ello se colocan los brazos estirados y juntos, presentando la cara interna del antebrazo al balón y con las piernas flexionadas y una ligeramente más adelantada.

1.- Individualmente, cada alumno/a con un balón, realizar toques de antebrazo. Primero se puede realizar con una pelota de playa y más tarde con un balón de volei.

2.- Parejas: se colocan a poca distancia uno frente a otro. El que tiene el balón lo lanza arriba y el compañero se lo devuelve realizando un T. A. Realizar 10 veces cada uno/a.

3.- La misma colocación. Realizar 5 autopases verticales de antebrazo cada uno/a. Realizar 2 veces.

4.- Realizar varios grupos, siempre pares. Se colocan dos equipos, en fila, uno frente a otro. Se trata de hacer T. A. de un equipo al otro de forma que el balón ni se caiga ni se detenga. El alumno/a que pasa el balón corre a colocarse al final de su equipo.

5.- Igual colocación pero esta vez el alumno/a que pasa el balón corre a colocarse, por debajo de la red, al final del equipo que tiene enfrente.

6.- Cada equipo se coloca en fila. La actividad consiste en realizar un T. A. muy alto para que el siguiente se pueda meter debajo y seguir golpeándolo. El balón no avanza. Golpeamos y nos colocamos al final de la fila.

7.- La actividad es igual a la anterior pero realizando dos toques cada alumno/a, el primero de control y el segundo para que el compañero lo pueda recoger

8.- Los mismos grupos. Todos en semicírculo y 1 frente a ellos.

El alumno/a que se encuentra en el centro del semicírculo es el encargado de pasar sobre sus compañeros para que éstos le devuelvan de antebrazo. Cuando todos han devuelto se cambian los papeles.

**9.- PARTIDOS**

Realizar varios equipos y jugar partidos 6 x 6 incidiendo en el TOQUE DE ANTEBRAZO. Además los alumnos/as deben ir realizando correctamente el saque de seguridad. No se dará mucha importancia al resto de gestos técnicos.

Por otro lado hoy realizaremos en estos partidos las rotaciones, tal y como expliqué el primer día de clase. Asimismo se saludarán tanto al principio como al final de cada partido. Para ello se colocan a ambos lados de la red y al cruzarse se chocarán la mano.

**VUELTA A LA CALMA**

Estiramientos de las extremidades superiores sobretodo

