

Unidad didáctica Iniciación al voleibol

3º Ciclo de Primaria
Proyecto Ludos

Educación Física
Educación Primaria
Ministerio de Educación y Ciencia

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Edades a que va destinada.

Alumnos y alumnas de 5º y 6º curso de Educación Primaria (10-12 años)

1.2 Duración.

9 sesiones

1.3 Propósito general.

Conseguir la participación activa de alumnos y alumnas 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

1.4 Proyección social.

No cabe duda de que tenemos que educar para la vida y que mejor ejemplo que un grupo de compañeros 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 y a la relativamente fácil localización y utilización de balones, redes, postes y terreno de juego.

1.5 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 (resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza) 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 partido, el felicitar al contrincante.

2. CONTEXTO CURRICULAR.

2.1 Prerrequisitos: objetivos y contenidos.

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

2.2 Relaciones de interdisciplinariedad con otras áreas.

La relación de interdisciplinariedad 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, saque, set, punto, poste, varilla, saque de seguridad, saque de mano baja, saque de tenis, toque de dedos, toque de antebrazo, etc.).
- **Matemáticas:** control de distancias y trayectorias, medidas y áreas, orientación espacial, etc.
- **Conocimiento del Medio:** localización de instalaciones para la práctica deportiva en el barrio, ciudad, etc. Conocimiento, a nivel nacional de los principales equipos de este deporte y sus ciudades de residencia.

2.3 Objetivos.

2.3.1 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 de 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.

2.3.2 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 con 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: resistencia, flexibilidad, velocidad y fuerza a través de métodos globales de trabajo.

2.3.3 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.

2.4 Contenidos.

2.4.1 Conceptos.

- El Voleibol.
- La importancia de la técnica.
- El toque de dedos.
- El toque de antebrazo.
- El saque de seguridad.
- El reglamento del minivoley.
- El saque de tenis.
- Los gestos técnicos básicos.

2.4.2 Procedimientos.

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

2.4.3 Actitudes.

- Cooperar con los compañeros y participar en situaciones colectivas de juego con independencia del nivel alcanzado.
- Aceptar el papel de jugador que te corresponde en el equipo.
- Aceptar el hecho de ganar o perder como algo inherente al juego.

3. DESARROLLO DE LA UNIDAD

3.1 Orientaciones metodológicas.

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

- Asignación de tareas
- Instrucción directa
- Descubrimiento guiado
- Grupos reducidos
- Grupos de nivel
- ...

3.2 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.

3.2.1 Secuencia de sesiones.

- *Sesión 1:* posición para los toques de dedos y antebrazo.
- *Sesión 2:* toques de dedos y antebrazo. Iniciación al saque.
- *Sesión 3:* toques de dedos y antebrazo. Iniciación al saque.
- *Sesión 4:* toques de dedos y antebrazo. Iniciación al saque. Partidillo.
- *Sesión 5:* circuito.
- *Sesión 6:* toques de dedos y antebrazo. Iniciación al saque. Partidillo.
- *Sesión 7:* saque y partidillo.

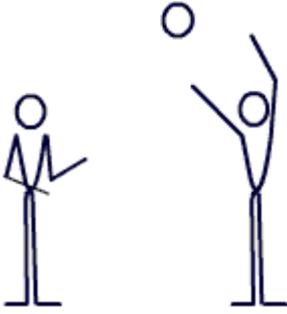
- Sesión 8: partidillos.
- Sesión 9: circuito evaluación.

UNIDAD DIDÁCTICA:	Voley	SESIÓN: 1	NIVEL:5/6
--------------------------	--------------	------------------	------------------

PUESTA EN ACCIÓN.

Actividad nº 1: carrera continua.
Situación inicial: gran grupo.
Desarrollo de la actividad: Los alumnos/as realizarán una carrera a ritmo suave durante tres minutos, alrededor de una pista polideportiva u otro lugar convenientemente señalizado.
Consignas a los alumnos: correr sin arrastrar los pies y sin mirar atrás.
Duración de la actividad: 3 minutos.

Actividad nº 2: queda del balón
Situación inicial: gran grupo en dispersión dentro de la cancha de voley
Desarrollo de la actividad: uno de los alumnos lleva un balón, es el que se "queda". El objetivo es desprenderse del balón lo antes posible entregárselo (no pasándolo) a un compañero/a. Esta entrega sólo se puede llevar a cabo en la zona de defensa de la cancha. Los alumnos sólo pueden estar un máximo de 5 segundos en la zona de ataque. El que al final se quede con el balón es el que "pierde".
Consignas a los alumnos: correr fijándose en la posición del resto de compañeros.
Duración de la actividad: 4 minutos

Actividad nº 3: autopases	
Situación inicial: por parejas. Frente a frente y en dispersión por la cancha.	
Desarrollo de la actividad: uno de los alumnos lanza el balón al aire y lo recoge. El otro hace lo mismo intentando que su balón llegue más alto.	
Consignas a los alumnos: evitar que el balón caiga al suelo	
Duración de la actividad: 3 minutos	

PARTE PRINCIPAL.

Actividad nº 1: el pase-cesto

Situación inicial: por parejas frente a la canasta de baloncesto

Desarrollo de la actividad: de forma alternativa, los alumnos cogen el balón y adoptando la posición de "toque de dedos" golpean el balón para intentar encestarlo.



Consignas a los alumnos: meterse "debajo" del balón al golpear.

Duración de la actividad: 5 minutos

Actividad nº 2: el pase arriba

Situación inicial: por parejas, uno frente a otro.

Desarrollo de la actividad: En la misma posición anterior, lanzamos el balón hacia arriba y dejamos que dé un bote para que lo recoja el compañero en posición correcta de toque de dedos, es decir, metiéndose "debajo", con las manos en forma de copa sobre la cabeza, los dedos índice y pulgar casi juntos y las piernas ligeramente flexionadas. Realiza la actividad una vez cada uno.

Consignas a los alumnos: meterse "debajo" del balón al recibirlo.

Duración de la actividad: 5 minutos.

Actividad nº 3: el pase arriba 2

Situación inicial: por parejas, uno frente a otro.

Desarrollo de la actividad: En la misma posición anterior, lanzamos el balón hacia arriba y dejamos que dé un bote para que lo recoja el compañero en posición correcta de toque de antebrazo, es decir, con los brazos estirados y juntos, presentando la cara interna del antebrazo al balón y con las piernas flexionadas y una ligeramente más adelantada. Realiza la actividad una vez cada uno.

Consignas a los alumnos: no mover los brazos al recibir el balón (ni arriba/abajo ni a los lados).

Duración de la actividad: 5 minutos

Actividad nº 4: qué pasa con el pase

Situación inicial: por parejas uno frente a otro, a seis metros de distancia.



<p>Desarrollo de la actividad: uno de los miembros de la pareja comienza la actividad haciendo un saque suave sobre el otro que debe recibir el balón con un golpe de antebrazo, controlarlo y repetir el saque al compañero.</p>	
<p>Consignas a los alumnos: no mover los brazos al recibir el balón (ni arriba/abajo ni a los lados).</p>	
<p>Duración de la actividad: 5 minutos.</p>	

<p>Actividad nº 5: ¿quien golpea más lejos?</p>	
<p>Situación inicial: por parejas, los dos miembros juntos, en uno de los fondos de la cancha</p>	
<p>Desarrollo de la actividad: a la señal del profesor uno de los miembros de la pareja realiza un saque de seguridad y el otro va corriendo a por el balón, marcando con algún objeto (piedra, tiza, ...) el lugar en el que éste dio el primer bote. A continuación se intercambian los papeles.</p>	
<p>Consignas a los alumnos: hay que intentar enviar el balón lo más lejos posible.</p>	
<p>Duración de la actividad: 5 minutos.</p>	

VUELTA A LA CALMA.

<p>Actividad nº 1: los diez pases</p>	
<p>Situación inicial: la clase dividida en dos grupos dispuestos en círculo</p>	
<p>Desarrollo de la actividad: los equipos, dispuestos en círculo, intentarán dar 10 toques de dedos seguidos al balón. Para animar esta actividad habrá que contar los toques en voz alta y volver a empezar cada vez que el balón caiga al suelo.</p>	
<p>Consignas a los alumnos: meterse "debajo" del balón al golpear.</p>	
<p>Duración de la actividad: 5 minutos.</p>	

MATERIALES: cancha polideportiva, postes y balones de voleibol

UNIDAD DIDÁCTICA: Voley	SESIÓN: 2	NIVEL: 5/6
--------------------------------	------------------	-------------------

PUESTA EN ACCIÓN.

Actividad nº 1: carrera en dispersión.

Organización de los alumnos: gran grupo.

Desarrollo de la actividad: gran grupo. Los alumnos/as realizarán una carrera en dispersión por la cancha de voley, tocando con una mano la línea cada vez que pasen sobre ella y gritando su nombre (lateral, saque, red, ...)
--

Consignas a los alumnos: correr fijándose en la posición del resto de compañeros.
--

Duración de la actividad: 3 minutos.

Actividad nº 2: tontito.

Situación inicial: grupo de 6/8 alumnos dispuestos en círculo y uno en el centro.	
--	--

Desarrollo de la actividad: Los alumnos/as se pasarán el balón de unos a otros intentando que el alumno de dentro del círculo no lo coja. En caso de cogerlo o tocarlo, dicho alumno cambiará su posición con el que haya lanzado el balón.	
--	--

Consignas a los alumnos: no pasar al compañero de nuestra derecha o nuestra izquierda.

Duración de la actividad: 5 minutos.

Actividad nº 3: pases por parejas.

Situación inicial: por parejas, uno frente a otro y a seis metros de distancia.
--

Desarrollo de la actividad: a la señal del profesor los alumnos tienen que pasarse el balón y recogerlo sin que éste toque el suelo. Primero lo haremos con las dos manos, luego con una, a la pata coja, desde detrás de la cabeza, etc.
--

Consignas a los alumnos: evitar que el balón caiga al suelo
--

Duración de la actividad: 3 minutos.

Actividad nº 4: pases complicados por parejas.

Situación inicial: por parejas, uno frente a otro y a seis metros de distancia.
--

Desarrollo de la actividad: a la señal del profesor los alumnos tienen que pasarse el balón y recogerlo sin que éste toque el suelo. Primero lo haremos con las dos manos, luego con una, a la pata coja, desde detrás de la cabeza, etc. Cada vez que pasemos el balón realizaremos una acción en el sitio (voltereta, salto, palmada, etc.).

Consignas a los alumnos: evitar que el balón caiga al suelo

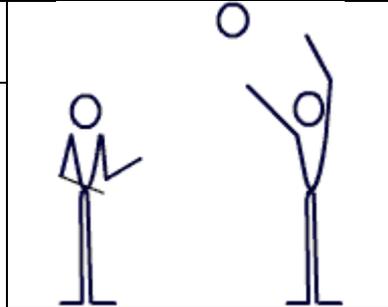
Duración de la actividad: 4 minutos.

PARTE PRINCIPAL.

Actividad nº 1: autopases

Situación inicial: por parejas uno frente a otro.

Desarrollo de la actividad: autopases verticales de dedos y antebrazo. Al principio dejamos un bote intermedio antes de golpear y luego lo suprimimos. Realiza la actividad una vez cada uno.



Consignas a los alumnos: aplicar los gestos técnicos de toque de dedos y antebrazo.

Duración de la actividad: 5 minutos.

Actividad nº 2: autopases complicados

Situación inicial: por parejas uno frente a otro.

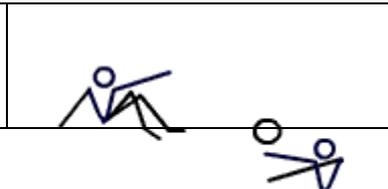
Desarrollo de la actividad: autopases verticales de dedos y antebrazo con un bote intermedio. Una vez realizado el "toque" el alumno tendrá que hacer un salto, voltereta, etc., volver a la situación inicial y recoger el balón. Realiza la actividad una vez cada uno.

Consignas a los alumnos: aplicar los gestos técnicos de toque de dedos y antebrazo y evitar que el balón caiga al suelo.

Duración de la actividad: 5 minutos.

Actividad nº 3: toro sentado

Situación inicial: por parejas, uno frente a otro, a tres metros de distancia.



Desarrollo de la actividad: uno de los miembros de la pareja con el balón en la mano realiza un saque de seguridad sobre el compañero que está a tres metros de distancia y sentado. El compañero se levanta, le devuelve el balón con un toque de antebrazo y se vuelve a sentar. A los 5 saques se intercambian los papeles.	
Consignas a los alumnos: evitar que el balón caiga al suelo	
Duración de la actividad: 5 minutos.	

Actividad nº 4: los dos toques
Situación inicial: por parejas, uno frente a otro y a tres metros de distancia.
Desarrollo de la actividad: uno de los miembros de la pareja hace un autopase vertical de dedos y, seguido, uno de antebrazo para enviarle el balón al compañero. El compañero recibe el balón e intenta el mismo ejercicio.
Consignas a los alumnos: intentar realizar el ejercicio seguido.
Duración de la actividad: 5 minutos.

Actividad nº 5: concurso de saques
Situación inicial: individual, en tres filas sobre la línea de saque.
Desarrollo de la actividad: a la señal del profesor los alumnos tienen que realizar un saque de seguridad sobre una silla o un aro colocado en el otro campo. Si se acierta se repite, si se falla se cede el lugar al compañero.
Consignas a los alumnos: utilizar el gesto técnico correcto para sacar
Duración de la actividad: 5 minutos.

VUELTA A LA CALMA.

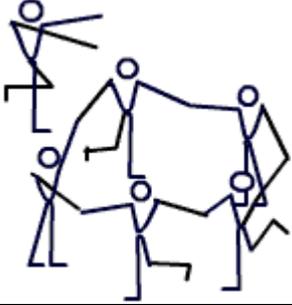
Actividad nº 1: batalla naval
Situación inicial: dos equipos de 4/6 jugadores enfrentados en la cancha de voley.
Desarrollo de la actividad: Se trata de jugar al voley de forma adaptada. El equipo A saca, si lo hace bien recibe 1 punto. El equipo que recibe si envía directo al otro campo recibe 1 punto, si lo envía al segundo toque obtiene 2 puntos.
Consignas a los alumnos: intentar no devolver el balón al primer toque
Duración de la actividad: 5 minutos.

MATERIALES: cancha polideportiva, postes, aros y balones de voleibol

UNIDAD DIDÁCTICA: Voley	SESIÓN: 3	NIVEL: 5/6
--------------------------------	------------------	-------------------

PUESTA EN ACCIÓN.

Actividad nº 1: carrera continua.
Situación inicial: gran grupo.
Desarrollo de la actividad: Los alumnos/as realizarán una carrera a ritmo suave durante dos minutos, alrededor de una pista polideportiva u otro lugar convenientemente señalizado.
Consignas a los alumnos: correr sin arrastrar los pies y sin mirar atrás.
Duración de la actividad: 2 minutos.

Actividad nº 2: el satélite.	
Situación inicial: equipos de 5/6 alumnos.	
Desarrollo de la actividad: cinco o seis niños en corro, cogidos de la mano, y uno fuera. Éste intenta tocar la espalda de un compañero que está frente a él y los demás se lo impiden corriendo en círculo sin soltarse de la mano. Cuando lo consigue, o se rompe el corro, se cambian los papeles.	
Consignas a los alumnos: no soltarse de la mano.	
Duración de la actividad: 5 minutos.	

Actividad nº 3: el gusano.	
Situación inicial: equipos de 5/6 alumnos.	
Desarrollo de la actividad: los mismos equipos en fila y cogidos por la cintura. Uno frente a la fila intenta tocar en la espalda al último de ésta y los demás se lo impiden moviéndose en círculo sin soltarse de la cintura. Cuando lo consigue, o se rompe el "gusano", se cambian los papeles.	
Consignas a los alumnos: no soltarse de la mano.	
Duración de la actividad: 5 minutos.	

PARTE PRINCIPAL.

Actividad nº 1: pase sobre la red
Situación inicial: equipos de 6 jugadores.

Desarrollo de la actividad: se trata de jugar al voley 6x6 intentando que el balón caiga en el suelo del equipo contrario. Se puede coger el balón (pararlo) y devolverlo sin técnica. Es obligatorio realizar 3 pases.

Consignas a los alumnos: intentar aplicar los gestos técnicos de toque de dedos y antebrazo.

Duración de la actividad: 5 minutos.

Actividad nº 2: usa los dedos

Situación inicial: equipos de 6 jugadores.

Desarrollo de la actividad: se trata de jugar al voley 6x6 intentando que el balón caiga en el suelo del equipo contrario. Solo se puede utilizar el toque de dedos para jugar y el saque de seguridad. No se puede “retener” el balón.

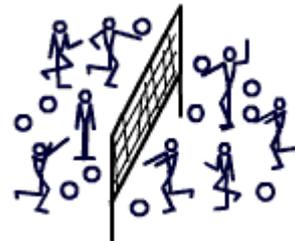
Consignas a los alumnos: aplicar el gesto técnico de toque de dedos.

Duración de la actividad: 10 minutos.

Actividad nº 3: achicar balones

Situación inicial: equipos de 6 jugadores.

Desarrollo de la actividad: los dos equipos enfrentados en la cancha de voley, cada uno de ellos con 6/8 balones. A la señal del profesor los alumnos comienzan a enviar balones al campo contrario utilizando sólo el saque de seguridad. A una nueva señal se detienen y se cuentan los balones que hay en cada campo. Gana el equipo que menos balones tiene en su poder.



Consignas a los alumnos: aplicar el gesto técnico del saque de seguridad.

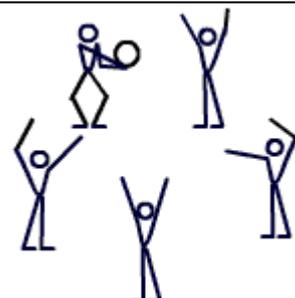
Duración de la actividad: 5 minutos.

VUELTA A LA CALMA.

Actividad nº 1: los diez toques

Situación inicial: equipos de 6 jugadores.

Desarrollo de la actividad: los equipos, dispuestos en círculo, intentarán dar 10 toques seguidos al balón utilizando el toque de antebrazo. Para animar esta actividad habrá que contar los toques en voz alta y volver a empezar cada vez que el balón caiga al suelo.



Consignas a los alumnos: aplicar el gesto técnico del toque de antebrazo.

Duración de la actividad: 8 minutos.

MATERIALES: cancha polideportiva, postes y balones de voleibol

UNIDAD DIDÁCTICA: Voley	SESIÓN: 4	NIVEL: 5/6
--------------------------------	------------------	-------------------

PUESTA EN ACCIÓN.

Actividad nº 1: carrera continua.
--

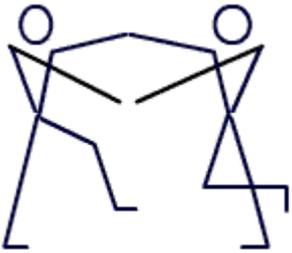
Situación inicial: gran grupo.

Desarrollo de la actividad: Los alumnos/as realizarán una carrera a ritmo suave durante dos minutos, alrededor de una pista polideportiva u otro lugar convenientemente señalizado.
--

Consignas a los alumnos: correr sin arrastrar los pies y sin mirar atrás.
--

Duración de la actividad: 2 minutos.

Actividad nº 2: el pisotón

Situación inicial: en pareja, cogidos de las manos.	
--	--

Desarrollo de la actividad: por parejas y cogidos de las manos, intentamos pisar a nuestro compañero/a y que no nos pise a nosotros.	
---	--

Consignas a los alumnos: prudencia.
--

Duración de la actividad: 2 minutos.

Actividad nº 3: la azotaina

Situación inicial: en pareja, uno frente a otro.

Desarrollo de la actividad: por parejas y colocados uno frente a otro, a poca distancia, intentamos golpear las nalgas a nuestro compañero/a y que no nos golpee a nosotros.

Consignas a los alumnos: prudencia y cuidado con los cabezazos.
--

Duración de la actividad: 3 minutos.

Actividad nº 4: a golpe limpio.
--

Situación inicial: en pareja, separados 6 metros.
--

Desarrollo de la actividad: los alumnos/as golpearán de forma libre el balón de manera que llegue hasta el otro miembro de la pareja en unas condiciones de recepción aceptables.
--

Consignas a los alumnos: el balón no debe de tocar el suelo.

Duración de la actividad: 3 minutos.

PARTE PRINCIPAL.

Actividad nº 1: fila contra fila

Situación inicial: dos equipos de 6/8 jugadores, en fila, uno frente a otro.

Desarrollo de la actividad: se trata de hacer pases de dedos de un equipo al otro de forma que el balón ni se caiga ni se detenga. El jugador que pasa el balón corre a colocarse al final del equipo que tiene enfrente.



Consignas a los alumnos: utilizar el gesto técnico del toque de dedos.

Duración de la actividad: 5 minutos.

Actividad nº 2: fila contra fila 2

Situación inicial: dos equipos de 6/8 jugadores, en fila, uno frente a otro y separados por la red.

Desarrollo de la actividad: se trata de hacer pases de dedos de un equipo al otro de forma que el balón ni se caiga ni se detenga. El jugador que pasa el balón corre a colocarse, por debajo de la red, al final del equipo que tiene enfrente.

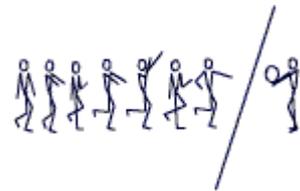
Consignas a los alumnos: utilizar el gesto técnico del toque de dedos.

Duración de la actividad: 5 minutos.

Actividad nº 3: pelota capitana

Situación inicial: equipos de 6/8 jugadores, en fila, uno al frente y separado del resto por la red.

Desarrollo de la actividad: el jugador/a que está solo pasa suave el balón por encima de la red para que los compañeros se la devuelvan utilizando el toque de antebrazo y corran a colocarse al final de su fila.



Consignas a los alumnos: utilizar el gesto técnico del toque de antebrazo.

Duración de la actividad: 5 minutos.

Actividad nº 4: balón relevo

Situación inicial: equipos de 6/8 jugadores, en fila.

Desarrollo de la actividad: colocados en fila los jugadores tienen que avanzar hacia una señal (pared, portería, cono, red, ...) con golpes verticales de dedos, realizar un saque al llegar y volver con toques de antebrazo verticales para, al finalizar, entregar el balón al compañero para que realice de nuevo el recorrido.

Consignas a los alumnos: utilizar los gestos técnicos vistos hasta ahora.

Duración de la actividad: 5 minutos.

VUELTA A LA CALMA.

Actividad nº 1: balón volante

Situación inicial: equipos de 4/6 jugadores.

Desarrollo de la actividad: juego de voley 4 contra 4 o 6 contra 6 intentando golpear varias veces el balón antes de enviarlo al campo contrario.



Consignas a los alumnos: utilizar varios pases antes de enviar el balón al otro campo.

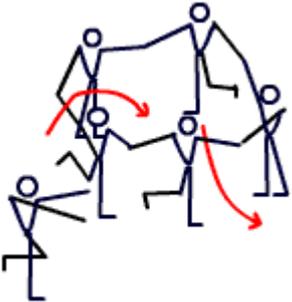
Duración de la actividad: 10 minutos.

MATERIALES: cancha polideportiva, postes y balones de voleibol

UNIDAD DIDÁCTICA: Voley	SESIÓN: 5	NIVEL: 5/6
--------------------------------	------------------	-------------------

PUESTA EN ACCIÓN.

Actividad nº 1: carrera continua.
Situación inicial: gran grupo.
Desarrollo de la actividad: Los alumnos/as realizarán una carrera a ritmo suave durante dos minutos, alrededor de una pista polideportiva u otro lugar convenientemente señalado.
Consignas a los alumnos: correr sin arrastrar los pies y sin mirar atrás.
Duración de la actividad: 2 minutos.

Actividad nº 2: carrera complicada.	
Situación inicial: grupos de 4/5 alumnos/as en corro y uno fuera.	
Desarrollo de la actividad: a la señal del profesor el alumno de fuera entra al corro saltando por encima de las manos de sus compañeros y volviendo a salir por debajo de las piernas del siguiente. El alumno acaba el recorrido cuando llega al lugar de partida, entonces el siguiente hace lo mismo y así hasta que finalicen todos	
Consignas a los alumnos: precaución.	
Duración de la actividad: 4 minutos.	

Actividad nº 3: relevo del canguro.	
Situación inicial: grupos de 4/5 alumnos/as en fila.	
Desarrollo de la actividad: se trata de llevar el balón de voley hasta una marca predeterminada sujetándolo con las rodillas y avanzando a saltos, como los canguros y volver a entregárselo al compañero. Si el balón se cae hay que volver a empezar.	
Consignas a los alumnos: el balón no puede tocar el suelo.	
Duración de la actividad: 4 minutos.	

PARTE PRINCIPAL.

Actividad nº 1: circuito.
Situación inicial: grupos de 4/5 alumnos/as.

Desarrollo de la actividad: circuito de cinco estaciones en las que se trabaja 2 minutos con 30 segundos de pausa para el cambio. Se realizará 2 veces dejando 1 minuto de pausa entre serie y serie.

- a) Pases verticales de dedos contra una pared.
- b) Toques de antebrazo a uno y otro lado de un banco sueco.
- c) Saque de mano baja con precisión sobre un blanco en la pared.
- d) El tontito con toques de dedos y antebrazo.
- e) Saques sobre la red.

Consignas a los alumnos: fijarse más en la realización que en el número de repeticiones.

Duración de la actividad: 25 minutos.

VUELTA A LA CALMA.

Actividad nº 1: comentarios

Situación inicial: gran grupo, sentados en la cancha.

Desarrollo de la actividad: comentario sobre las actividades desarrolladas anteriormente (dificultad, gestos técnicos, tiempo, ...)

Consignas a los alumnos: respetar los turnos de palabra

Duración de la actividad: 5 minutos.

MATERIALES: cancha polideportiva, postes, banco sueco y balones de voleibol

UNIDAD DIDÁCTICA: Voley	SESIÓN: 6	NIVEL: 5/6
--------------------------------	------------------	-------------------

PUESTA EN ACCIÓN.

Actividad nº 1: lanzo y recojo

Situación inicial: cada alumno/a con un balón.

Desarrollo de la actividad: la actividad consiste en lanzar y recoger el balón en posición básica de toque de dedos y antebrazo, evitando que nos caiga al suelo.
--

Consignas a los alumnos: fijarse en la trayectoria del balón y evitar que toque el suelo.
--

Duración de la actividad: 3 minutos.

Actividad nº 2: golpeos

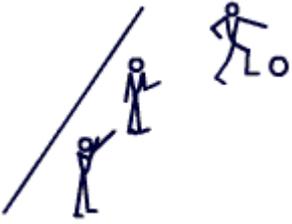
Situación inicial: cada alumno/a con un balón.

Desarrollo de la actividad: la actividad consiste en realizar autopases de balón en posición básica de toque de dedos y antebrazo, evitando que nos caiga al suelo. Se trata de golpear al balón en lugar de lanzarlo como en la actividad anterior.

Consignas a los alumnos: fijarse en la trayectoria del balón y evitar que toque el suelo.
--

Duración de la actividad: 3 minutos.

Actividad nº 3: que no se escape

Situación inicial: cada alumno/a con un balón y colocados en el fondo de una pista polideportiva. Trabajo en oleadas.	
--	---

Desarrollo de la actividad: los alumnos/as deben lanzar el balón rodando hacia delante, contar hasta cinco en voz alta y correr hasta adelantarlo, cogerlo y volver al sitio.	
--	--

Consignas a los alumnos: concentrarse en no salir antes de haber contado hasta cinco.
--

Duración de la actividad: 3 minutos.

Actividad nº 4: ¡agáchate!

Situación inicial: cada alumno/a con un balón y distribuidos por una pista polideportiva.
--

Desarrollo de la actividad: los alumnos/as deben lanzar el balón al aire e ir pasando debajo de él a medida que va botando.

Consignas a los alumnos: lanzar el balón lo más alto posible.

Duración de la actividad: 3 minutos.

Actividad nº 5: relevos

Situación inicial: equipos de 6 jugadores, en fila.

Desarrollo de la actividad: la actividad consiste en realizar un relevo haciendo autopases verticales de toque de dedos hasta una señal determinada y volver.

Consignas a los alumnos: aplicar el gesto técnico del toque de dedos.

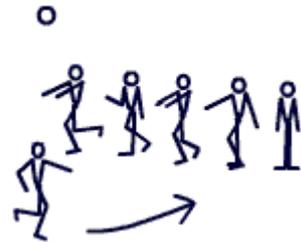
Duración de la actividad: 3 minutos.

PARTE PRINCIPAL.

Actividad nº 1: toque vertical

Situación inicial: equipos de 6 jugadores, en fila.

Desarrollo de la actividad: la actividad consiste en realizar un toque de dedos muy alto para que el siguiente se pueda meter debajo del balón y seguir golpeándolo. El balón no avanza. Golpeamos y nos colocamos al final de la fila.



Consignas a los alumnos: aplicar el gesto técnico del toque de dedos.

Duración de la actividad: 5 minutos.

Actividad nº 2: el traspase

Situación inicial: equipos de 6 jugadores, en fila.

Desarrollo de la actividad: 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.

Consignas a los alumnos: aplicar el gesto técnico del toque de dedos.

Duración de la actividad: 5 minutos.

Actividad nº 3: devuélveme la pelota

Situación inicial: equipos de 6 jugadores, 5 en semicírculo y 1 frente a ellos.



Desarrollo de la actividad: el jugador que se encuentra en el centro del semicírculo es el encargado de pasar sobre sus compañeros para que estos le devuelvan de antebrazo. Cuando todos han devuelto se cambian los papeles.

Consignas a los alumnos: aplicar el gesto técnico del toque de antebrazo.

Duración de la actividad: 5 minutos.

VUELTA A LA CALMA.**Actividad nº 1: voley-cesto**

Situación inicial: equipos de 6 jugadores.

Desarrollo de la actividad: jugaremos un partidillo de baloncesto adaptado. La norma que cambiará es que no se puede entrar a la zona y para encestar hay que utilizar el saque de seguridad, o el toque de dedos.

Consignas a los alumnos: aplicar el gesto técnico del toque de antebrazo.

Duración de la actividad: 15 minutos.

MATERIALES: Cancha polideportiva, postes y balones de Voleibol

UNIDAD DIDÁCTICA: Voley	SESIÓN: 7	NIVEL: 5/6
--------------------------------	------------------	-------------------

PUESTA EN ACCIÓN.

Actividad nº 1: el petrificado.
--

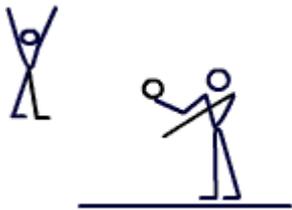
Situación inicial: toda la clase en dispersión por la cancha polideportiva.
--

Desarrollo de la actividad: todos los alumnos repartidos por una zona determinada. Dos o tres se “quedan” y tienen que intentar dejar “de piedra” al resto de compañeros. Para ello tienen que tocarlos. El compañero que resulta “tocado” debe permanecer inmóvil, con los brazos en cruz y las piernas abiertas y sólo podrá volver a moverse cuando alguno de los alumnos que aún están libres pasa por debajo de sus piernas

Consignas a los alumnos: precaución.

Duración de la actividad: 5 minutos.

Actividad nº 2: el saque loco.

Situación inicial: por parejas, uno a cada mitad de la cancha de voley.	
--	--

Desarrollo de la actividad: se trata de sacar utilizando la técnica del saque de seguridad de forma que el balón llegue a manos del compañero.	
---	--

Consignas a los alumnos: utilizar el gesto técnico del saque de seguridad.

Duración de la actividad: 5 minutos.

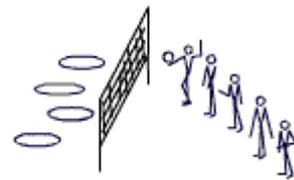
Actividad nº 3: relevos.

Situación inicial: equipos de 5/6 jugadores.

Desarrollo de la actividad: los equipos en fila y detrás de la línea de fondo de la cancha de voley. A la señal del profesor corren a tocar la del otro campo, por debajo de la red, dejando el balón en la línea central y recogéndolo otra vez a la vuelta para entregárselo al compañero.

Consignas a los alumnos: utilizar el gesto técnico del saque de seguridad.

Duración de la actividad: 5 minutos.

PARTE PRINCIPAL.**Actividad nº 1: ¡va de saques!****Situación inicial:** equipos de 5/6 jugadores.**Desarrollo de la actividad:** los equipos en fila y detrás de la línea de fondo de la cancha de voley. Un miembro del grupo al otro lado de la red. El primero de la fila saca y el que está solo recibe de antebrazo. A continuación el que saca se coloca en el otro lado de la red para recibir y el que recibió coge el balón y se lo entrega al que quedó en primer lugar en la fila.**Consignas a los alumnos:** utilizar los gestos técnicos del saque de seguridad y toque de antebrazo.**Duración de la actividad:** 5 minutos.**Actividad nº 2: tira a la diana****Situación inicial:** equipos de 5/6 jugadores.**Desarrollo de la actividad:** los equipos en fila y detrás de la línea de fondo de la cancha de voley. Al otro lado de la red colocamos unos aros en el suelo. El primero de la fila saca intentando que el balón caiga dentro de uno de los aros. Si lo consigue apunta 1 punto para su equipo. Nada más sacar hay que ir corriendo a por el balón para dárselo al compañero siguiente.**Consignas a los alumnos:** utilizar los gestos técnicos del saque de seguridad.**Duración de la actividad:** 5 minutos.**Actividad nº 3: tiro al profe****Situación inicial:** equipos de 5/6 jugadores.**Desarrollo de la actividad:** los equipos en fila y detrás de la línea de fondo de la cancha de voley y el profesor al otro lado de la cancha. El primero de la fila saca para que le devuelva el profesor. Si lo consigue apunta 1 punto para su equipo. Nada más sacar, si el profesor no devuelve en unas condiciones mínimas hay que ir corriendo a por el balón para dárselo al compañero siguiente.**Consignas a los alumnos:** utilizar los gestos técnicos del saque de seguridad.**Duración de la actividad:** 5 minutos.**VUELTA A LA CALMA.****Actividad nº 1: partidillos****Situación inicial:** equipos de 5/6 jugadores.

Desarrollo de la actividad: partidillos aplicando las reglas básicas del voleibol. Primero se puede prohibir jugar el balón en la zona de ataque para, más adelante, permitir jugar en toda la cancha.

Consignas a los alumnos: no enviar el balón al campo contrario a la primera y utilizar los gestos técnicos de los golpes vistos hasta ahora.

Duración de la actividad: 15 minutos.

MATERIALES: Cancha polideportiva, postes, aros y balones de Voleibol

UNIDAD DIDÁCTICA: Voley	SESIÓN: 8	NIVEL: 5/6
--------------------------------	------------------	-------------------

PUESTA EN ACCIÓN.

Actividad nº 1: el chucho	
Situación inicial: gran grupo a un lado de la cancha polideportiva.	
Desarrollo de la actividad: Un alumno se queda de "chucho" en la cancha de balonmano. Su misión consiste en ir atrapando compañeros que le ayuden en su misión de vigilar que los demás no cambien de campo. Los chuchos sólo se pueden mover por encima de la línea de medio campo y siempre tienen que estar en contacto con ella. El resto de compañeros están en una de las mitades del campo y a la señal del profesor todos corren hacia la otra mitad. El que es "tocado" por el chucho tiene que quedarse con él en el centro.	
Consignas a los alumnos: precaución.	
Duración de la actividad: 5 minutos.	

Actividad nº 2: pase lateral	
Situación inicial: equipos de 6 jugadores, en fila.	
Desarrollo de la actividad: los equipos se disponen en fila. El primero de cada equipo con el balón en las manos. A la señal del profesor pasa el balón al compañero de atrás por el lado derecho. El segundo lo coge por el lado derecho y se lo pasa al de atrás por el lado izquierdo y así sucesivamente. Cuando el balón llega al último este lo coge y corriendo se coloca el primero para volver a comenzar con el ejercicio. El ejercicio finaliza cuando el equipo alcanza una marca determinada.	
Consignas a los alumnos: atención.	
Duración de la actividad: 5 minutos.	

Actividad nº 3: el túnel	
Situación inicial: equipos de 6 jugadores, en fila.	
Desarrollo de la actividad: los equipos se disponen en fila. El primero de cada equipo con el balón en las manos. El resto cogidos por los hombros y con las piernas abiertas. A la señal del profesor el primero pasa el balón al compañero del final haciéndolo rodar por debajo de las piernas de los demás. Cuando el balón llega al último este lo coge y corriendo se coloca el primero para volver a comenzar con el ejercicio que finaliza cuando el equipo alcanza una marca determinada.	
Consignas a los alumnos: atención.	
Duración de la actividad: 5 minutos.	

PARTE PRINCIPAL.**Actividad nº 1: partidillos****Situación inicial:** equipos de 6 jugadores.**Desarrollo de la actividad:** con los equipos formados anteriormente realizamos la siguiente composición: dos equipos juegan un partidillo a un set y el resto entrenará libremente hasta que le toque jugar**Consignas a los alumnos:** no enviar el balón al campo contrario a la primera y utilizar los gestos técnicos de los golpes vistos hasta ahora.**Duración de la actividad:** 25 minutos.**VUELTA A LA CALMA.****Actividad nº 1: comentarios****Situación inicial:** en gran grupo y sentados en la cancha.**Desarrollo de la actividad:** comentario de las jugadas.**Consignas a los alumnos:** respetar los turnos de palabra.**Duración de la actividad:** 5 minutos.**MATERIALES:** Cancha polideportiva, postes y balones de Voleibol

UNIDAD DIDÁCTICA: Voley	SESIÓN: 9	NIVEL: 5/6
--------------------------------	------------------	-------------------

PUESTA EN ACCIÓN.

Actividad nº 1: carrera continua.
--

Situación inicial: gran grupo.

Desarrollo de la actividad: Los alumnos/as realizarán una carrera a ritmo suave durante tres minutos, alrededor de una pista polideportiva u otro lugar convenientemente señalizado.

Consignas a los alumnos: correr sin arrastrar los pies y sin mirar atrás.
--

Duración de la actividad: 3 minutos.

Actividad nº 2: evoluciones individuales

Situación inicial: individual, en dispersión por la cancha.
--

Desarrollo de la actividad: cada alumno con un balón dispondrá de 7 minutos para realizar cuantos ejercicios quiera que estén relacionados con los vistos hasta ahora en la Unidad Didáctica.
--

Consignas a los alumnos: atención.

Duración de la actividad: 7 minutos.

PARTE PRINCIPAL.

Actividad nº 1: circuito.

Situación inicial: grupos de 4/5 alumnos/as.

Desarrollo de la actividad: circuito con estaciones de 2 minutos de actividad y 30 segundos de pausa (12 minutos en total) con una sola serie. Posteriormente cada alumno dispondrá de tres intentos para realizar cada estación con anotación de resultados.
--

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> a) Autopases verticales de dedos (al menos 5) b) Autopases verticales de antebrazo (al menos 5) c) Saque de seguridad en la cancha (al menos 1 de 3) d) Saque de seguridad con precisión (al menos 1 de 3) e) Pases de dedos entre varios compañeros. |
|---|

Consignas a los alumnos: fijarse más en la realización que en el número de repeticiones.

Duración de la actividad: 25 minutos.
--

VUELTA A LA CALMA.

Actividad nº 1: comentarios

Situación inicial: en gran grupo y sentados en la cancha.
--

Desarrollo de la actividad: comentario de las jugadas.

Consignas a los alumnos: respetar los turnos de palabra.

Duración de la actividad: 5 minutos.

MATERIALES: cancha polideportiva, postes y balones de Voleibol

3.3 Actividades complementarias: ampliación y recuperación.

De recuperación:

- Trabajo de gestos técnicos con globos.
- Trabajo de gestos técnicos con balones de playa hinchables.
- Utilización de alternativas analíticas (análisis “paso a paso” de las tareas) en lugar de métodos globales.

De ampliación:

- Localización en Internet y estudio posterior del reglamento de la Federación Española de Voleibol.
- Localización en un plano de las instalaciones deportivas aptas para la práctica de esta especialidad, primero en nuestro barrio y luego en nuestra ciudad.
- Localización, a nivel nacional, de los principales equipos de voleibol y sus localidades de residencia.

3.4 Evaluación de alumnos: aspectos e instrumentos.

Al finalizar la Unidad Didáctica nuestros alumnos/as deben ser capaces de (objetivos operativos):

- Conocer mínimamente, a nivel práctico, los gestos técnicos del toque de dedos, antebrazo y saque de seguridad.
- Realizar, al menos, un saque de seguridad o de tenis válido de un total de tres intentos.
- Realizar, al menos, 5 autopases verticales de dedos.
- Realizar, al menos, 5 autopases verticales de antebrazo.
- Conocer el reglamento del minivoley.

Instrumentos de evaluación:

- **Ficha de recogida de datos:**

Unidad Didáctica de Voleibol							
Apellidos	Nombre	VB1	VB2	VB3	VB4	VB5	GLB

- **Claves:**

VB1	Realización de toques de dedos
VB2	Realización de toques de antebrazo
VB3	Realización de saque de seguridad o de tenis
VB4	Utilización de gestos técnicos
VB5	Aplicación del reglamento
GLB	Apreciación global

3.5 Evaluación de la unidad didáctica: aspectos e instrumentos.**Aspectos evaluar:**

- **Por parte del propio profesor:**
 - Idoneidad de los objetivos
 - Adecuación de los contenidos
 - Secuenciación de las actividades
 - Temporalización
 - Metodología empleada
 - Agrupamientos de los alumnos
 - Materiales empleados
 - Criterios de evaluación empleados.
- **Por parte de los alumnos/as (a través de una encuesta):**
 - Conocimiento previo de los objetivos.
 - Intervenciones del profesor.
 - Ambiente de la clase.
 - apreciación personal del desarrollo de la U. D.
 - Grado de satisfacción por la utilización del material y el desarrollo de las actividades.

Instrumentos de evaluación:

- **Ficha del profesor:**

UNIDAD DIDÁCTICA DE VOLEIBOL – EVALUACIÓN DE LA UNIDAD 1

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 propuesta				
Idoneidad de la temporalización de actividades propuesta				
Eficacia en la metodología empleada				
Eficacia en los agrupamientos propuestos				
Grado de utilidad de los materiales empleados				
Validez de los criterios de evaluación empleados				

- **Ficha para el alumno/a:**

UNIDAD DIDÁCTICA DE VOLEIBOL – EVALUACIÓN DE LA UNIDAD 2

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