¡Me divierto con las toallas!

Objetivos	
• Conocer y practicar otras formas de ocupar mi tiempo de ocio. • Trabajar la cooperación con los juegos recreativos. • Practicar el deporte del voleibol de una manera alternativa. • Practicar juegos recreativos con un material alternativo como es la toalla.	**Material:** megabalones, balones multiuso, balones de voleibol, toallas de playa (una por pareja), red de voleibol o elástico, conos.

Desarrollo de la sesión

Calentamiento

1. Calentamiento general donde incluiremos movilidad articular, diferentes desplazamientos y estiramiento de los músculos principales.

2. Juego para terminar el calentamiento: "¡Toallas al suelo!". Colocamos todas las toallas en el suelo y los alumnos se tendrán que desplazar por todo el espacio sin pisarlas. A la señal harán lo mismo pero desplazándose de toalla en toalla sin tocar el suelo.

Luego se colocaran por parejas alrededor de una toalla y tendrán que pillarse mutuamente alrededor de su toalla. La variante sería la posibilidad de saltar por encima de la toalla para acortar la trayectoria de desplazamiento.

Parte principal

3. "El puente". Juego cooperativo donde participa toda la clase. Por parejas y con una toalla se colocaran a modo de puente de manera que tendrán que hacer pasar sin que se caiga un balón al otro lado de la pista.

Variantes:

- Ídem con un megabalón.
- Ídem pasándose el balón por el aire de una toalla a otra.
- Ídem compitiendo entre dos equipos.

4. "Juego de los países". Cada toalla es un país. Uno de los países con balón comenzará el juego gritando el nombre de un país y a su vez lanzando el balón hacia arriba. El país que ha sido nombrado intentará coger el balón sobre su toalla antes de que éste caiga al suelo. Si lo coge recibirá un minipunto. A los tres minipuntos conseguirán un punto.

5. "Relevos con toalla". Juegos de relevos de diferentes formas:

- "Al sillón de la reina". Por tríos, dos cogen la toalla y otro se sienta encima. Ida y vuelta de un recorrido predeterminado.
- "Transportar el megabalón". realizar el mismo recorrido pero ahora llevando un megabalón. Si se cae tenemos que empezar de nuevo.
- "Que no se caiga el cono". Las parejas de cada equipo se colocarán separadas la una de la otra tres pasos y tendrán que llevar por el aire de una toalla a otra los conos de uno en uno. Si se cae un cono volverá al inicio. Gana el equipo que antes haga llegar cinco conos al final.

6. "Volei-toalla". Se jugarán tres toallas contra otras tres (una pareja por toalla) en la red de voleibol pero con menos altura (un metro aproximadamente) y con el balón del deporte. Las reglas, además de las de voleibol, son las siguientes:

- Antes de pasar el balón por la red, éste ha de pasar por dos toallas sin que caiga.
- Se jugará a tres sets de 10 puntos.

Vuelta a la calma

7. Ejercicio de relajación sobre las toallas con música especial para esta actividad.

8. Puesta en común y sugerencias de los alumnos en cuanto a otras posibles actividades relacionadas con la sesión.