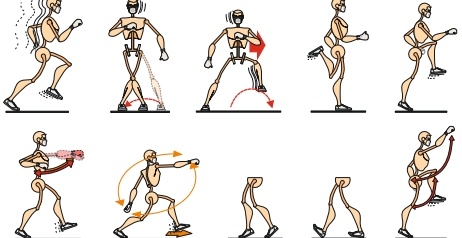
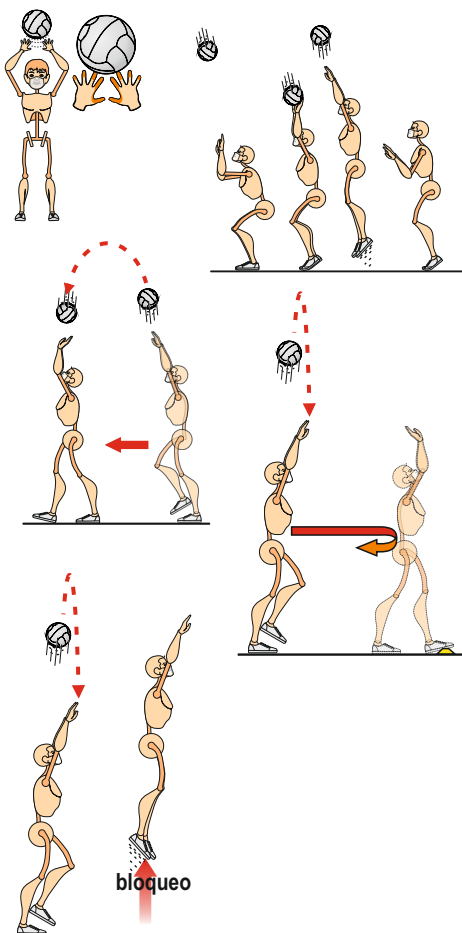
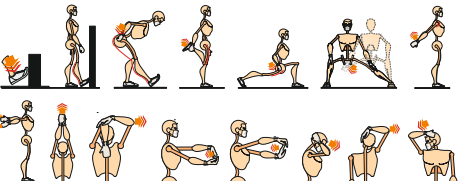


<b>OBJETIVOS</b>	Retomar la práctica deportiva al aire libre con precaución mejorando tu condición física de forma progresiva y saludable a través del voleibol en busca de una práctica segura y eficaz.			
<b>CONTENIDOS</b>	Condición física general. Pases de antebrazos y de dedos. Desplazamientos laterales cortos.			
<b>NIVEL DE LA SESIÓN</b>	Bajo. Realiza un 5-6 en la Escala del Esfuerzo Percibido (1-10).	<b>DURACIÓN (minutos)</b>	60 minutos	
<b>PARTES DE LA SESIÓN</b>	<b>DOSIS/CARGA</b>	<b>EJERCICIOS</b>	<b>IMÁGENES/DIBUJOS</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>CALENTAMIENTO</b> (10 minutos)	Incrementa progresivamente la actividad.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Carrera.</li> <li>2) Distintos desplazamientos.</li> <li>3) Técnica de carrera.</li> <li>4) Movilidad articular</li> </ol>		Sin material
<b>PARTE PRINCIPAL</b> (40 minutos)	<p>5 - 6 minutos por ejercicio</p> <p>Baja.</p> <p>Focaliza en la correcta técnica sin pérdida en la velocidad de ejecución.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1-Práctica el pase de dedos</b> trabajando la "doble rueda". Realiza los pases a 2-3 alturas y trabaja la precisión. Variantes: *Combina sentadilla después del toque.</li> <li><b>2-Ídem anterior</b> añadiendo desplazamientos (delante, atrás, lateral, con zancadas...)</li> <li><b>3-Golpea el balón con un antebrazo.</b> Con el no hábil. Alternalos. Variantes: *En distintos desplazamientos.</li> <li><b>4- Desplázate lateralmente con pase de dedos.</b> Variantes: *Pases a 2-3 alturas y se preciso. *Con pase de antebrazos.</li> <li><b>5- Realiza un autopase</b> y pisa una señal sin que caiga el balón. Variantes: *Pase de dedos, antebrazos, alternos. *Cambia de lado. Desplázate hacia atrás. *¿Cuántos toques logras dar?</li> <li><b>6-Realiza autopases</b> pisando una línea hacia delante o de espaldas. Variantes: *De dedos, de antebrazos, alternos. *En tándem (une talón a la punta del pie al andar).</li> <li><b>7-Realiza pases de dedos y salta a realizar un bloqueo</b> imaginario. Variantes: *Desplazamiento lateral, hacia delante y hacia atrás.</li> </ol>		<p>Balón</p> <p>Utiliza ropa y calzado adecuado. Busca un suelo con buen firme y desinfecta el material que utilices.</p>
<b>VUELTA A LA CALMA</b> (10 minutos)	Baja	Estiramientos.		Sin material
<b>AUTOEVALUACIÓN</b>	Test de Sentadilla y Circuito de habilidad; Otro día Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos. Valoración de las sensaciones al desarrollar la sesión (escala de Borg del esfuerzo percibido 1-10) y mejora de habilidades técnicas.			
<b>CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA</b>	Amortigua bien con la rodilla y el tobillo en las paradas. Haz los ejercicios con velocidad controlando la postura.			