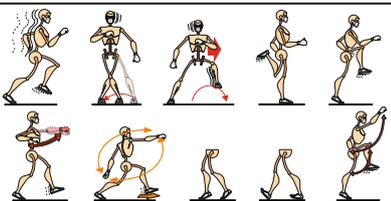
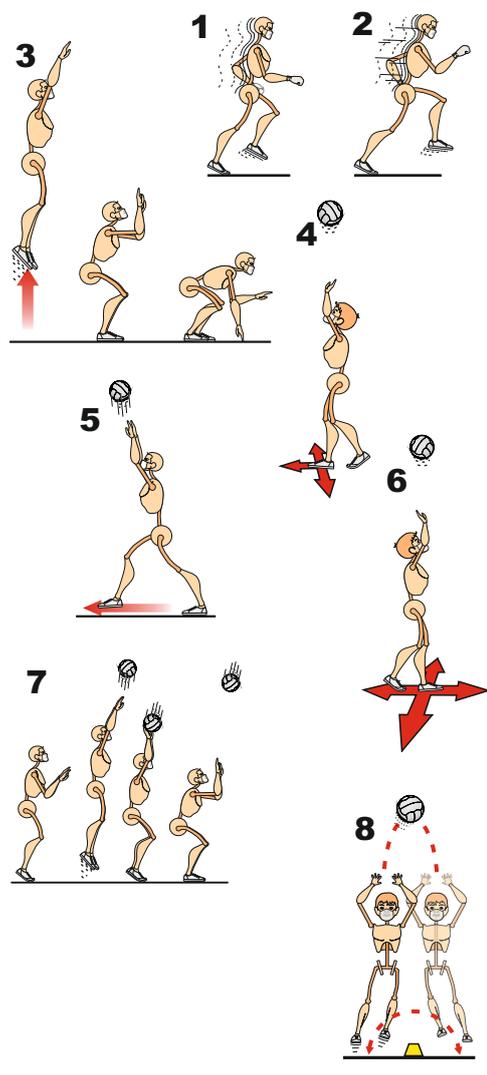
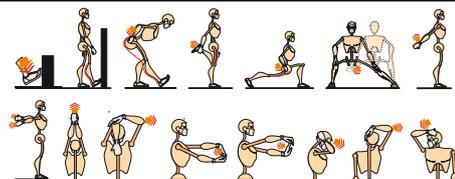


<b>OBJETIVOS</b>	Aumentar la práctica deportiva al aire libre manteniendo la precaución y mejorando la condición física de forma progresiva y saludable tomando contacto con los elementos básicos del voleibol de manera segura y eficaz.			
<b>CONTENIDOS</b>	Mejora de la condición física general orientándola a la velocidad de reacción y ejecución. Mejora de la precisión del pase de antebrazos y de dedos. Incremento de la velocidad en desplazamientos laterales y frontales cortos.			
<b>NIVEL DE LA SESIÓN</b>	Bajo- medio. Realiza un 5-6 en la Escala del Esfuerzo Percibido de Borg (1-10).	<b>DURACIÓN (minutos)</b>	60 minutos	
<b>PARTES DE LA SESIÓN</b>	<b>DOSIS/CARGA</b>	<b>EJERCICIOS</b>	<b>MATERIAL</b>	
<b>CALENTAMIENTO</b> (10 minutos)	Incrementa progresivamente la actividad.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Carreras.</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>4 progresivos</p> <p>8 salidas</p> <p>5'</p> <p>6'</p> <p>6'</p> <p>7'</p> <p>6'</p> <p>5'</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Carrera con velocidad progresiva (progresivos). Acelera progresivamente hasta alcanzar tu velocidad máxima y déjate llevar.</li> <li>2. Velocidad de reacción. A la señal esprinta y déjate llevar. Regresa recuperando.</li> <li>3. Haz a la señal y vuelve a posición básica: "bloqueo": salta simulando un bloqueo. "pase": agáchate a posición básica baja. "defensa": toca el suelo con la mano. Variantes: * Ídem golpeando el balón: sólo antebrazos, dedos, 1 brazo, alternos...</li> <li>4. Autopase de dedos, nos indican e iremos al frente, a la izquierda o derecha y regresamos para poder golpear de antebrazos. Variantes: * Reducir el número de botes antes de golpear; tratar de mantenerlo en el aire. * Recupera entre ciclo de Dedos- antebrazos. * Aumentar las distancias. * Cambia el orden: antebrazos- dedos.</li> <li>5. Realizar autopases sobre una línea con zancadas al andar. Variantes: * Solo dedos, antebrazos, 1 brazo, alterno. * Pies en tándem (una talón a la punta). * Desplázate lateralmente y de espaldas.</li> <li>6. Nombrar 4 zonas y con autopases ir en velocidad a la zona indicada. Variantes: * Sólo pase antebrazos, dedos, alternos... * Regreso siempre al punto de partida.</li> <li>7. Nos lanzamos el balón al aire y debemos pasarlo antes de que caiga. Variantes: * Marcar un tipo de pase obligatorio.</li> <li>8. Saltar un objeto de lado a lado haciendo autopases de un lado al otro del objeto.</li> </ol>		<p>Balón. Utiliza ropa y calzado adecuado.</p> <p>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>	<p>Test de Sentadilla y Circuito de habilidad (1er día).</p> <p>Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos (3er día)</p> <p>Valoración de las sensaciones al desarrollar la sesión (escala de Borg del esfuerzo percibido 1-10) y mejora de habilidades técnicas.</p>			
<b>CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA</b>	<p>Focaliza en la correcta técnica sin perder velocidad ni de reacción ni ejecución en todos los ejercicios.</p> <p>"La doble rueda": En el pase de dedos utilizar únicamente las muñecas habilitando los músculos pequeños de los antebrazos que son los que realizan la precisión, impidiendo que los músculos grandes participen.</p>			

