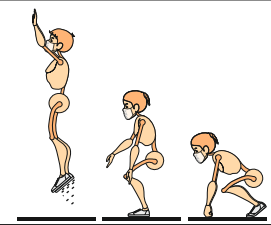
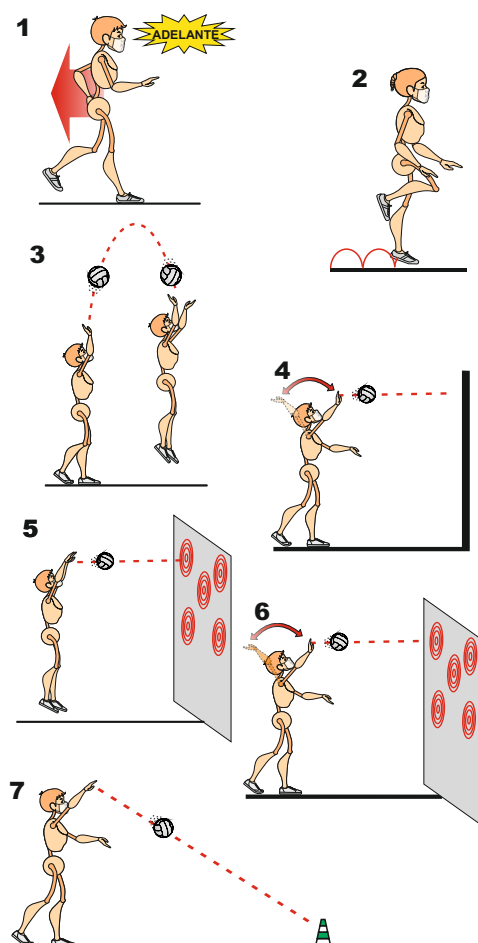
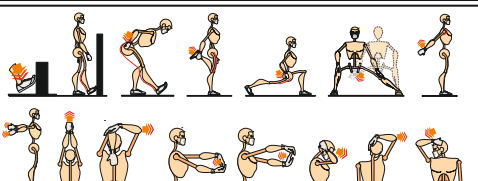




OBJETIVOS	Incrementar la práctica deportiva lúdica al aire libre con seguridad y eficacia y mejorar la condición física de forma saludable disfrutando del voleibol y ayudando a gestionar el estado de ánimo y las emociones.			
CONTENIDOS	Mejora de la condición física general orientándola a la velocidad de reacción, ejecución y desplazamiento. Mejora del pase de dedos y antebrazos. Práctica del saque de abajo, de tenis y el remate. Mejora de la precisión.			
NIVEL DE LA SESIÓN	Medio. Realiza un 6-7 en la Escala del Esfuerzo Percibido de Borg (1-10).	DURACIÓN (minutos)	60 minutos	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Incrementa progresivamente la actividad.	1) "Tierra, Mar, Aire". Reaccionar a la señal y regresar a posición básica: Aire: salta con los brazos arriba. Mar: agáchate como si te sumergieras. Tierra: Ponte en cuclillas. Variantes: * Ídem golpeando el balón: sólo pase antebrazos; sólo de dedos; alternos.		Sin material
PORTE PRINCIPAL (40 minutos)	5' 5' 5' 6' 6' 7' 6'	1) A la señal me desplazo al lado contrario que me indican de 2 a 5 pasos: "delante" y voy atrás; "izquierda" y voy derecha... Variantes: * Marcar la dirección con estímulo visual. * Con autopases de dedos o antebrazos. 2) Desplázate por una línea a la pata coja. Variantes: * Pie hábil y no hábil. Hacia delante y atrás. - Adaptación nivel avanzado: * Autopases de dedos, antebrazos, alternos. 3) Lanzar el balón e intentar cogerlo lo antes posible. Variantes: * Diferentes tipos de lanzamientos: rodado, de saque de mano baja, etc. * Coger antes del 1er o 2º bote. * Diferentes posiciones de salida: rodillas al pecho, cuclillas, saltos laterales, etc. 4) Remates contra pared. ¿Cuántos haces sin perder el control del balón?. 5) Establece distintos blancos en la pared y trata de dar sobre ellos. Variantes: * Pases: dedos, antebrazos, combinados. * Combina los blancos alternando los pases. * Con desplazamiento previo. 6) Ídem anterior realizando saque. Variantes: * Aléjate progresivamente del objetivo. - Adaptación a mayor nivel: Saque de tenis. 7) Colocar objetos y tratar de derribarlos con diferentes tipos de golpeo: de dedos, antebrazos, saque de tenis, de mano baja, de remate...		Balón y pared. Utiliza ropa y calzado adecuado. Busca un suelo con buen firme y desinfecta el material que utilices.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Baja	Estiramientos.		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Test de Sentadilla y Circuito de habilidad (1er día). Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos (3er día) Valoración de las sensaciones al desarrollar la sesión (escala de Borg del esfuerzo percibido 1-10) y mejora de habilidades técnicas.		 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 	
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Focaliza en la correcta técnica sin perder velocidad ni de reacción ni ejecución en todos los ejercicios. "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.			