VOLEYBOL (PRIMARIA Y SECUNDARIA) Iniciación.

Este deporte de equipo es especialmente adecuado para que todos los niños participen y se integren en el grupo. Es una disciplina muy divertida en la que se trabaja la rapidez y control físico y mental, para resolver jugadas en grupo y de forma inmediata. El voleibol es considerado como uno de los mejores deportes para el desarrollo equilibrado; y es que simplemente el mismo es capaz de agilizar todo el sistema motor de los niños y niñas, y a su vez; enseñarles el valor de trabajar en equipo, respetar las reglas del juego y mantener una buena sincronización.

La actividad extraescolar voleibol es ideal para practicar deporte colaborativo en equipo, de forma estratégica y enérgica.

POTENCIAL DE ESTA DISCIPLINA DEPORTIVA:

- Desarrolla las habilidades psicomotrices básicas, la resistencia, la potencia, la coordinación y la fuerza, para hacer frente a saques, recepciones, ataques, pases y defensas.
- Fomenta el espíritu de equipo, la autocrítica y el afán de superación, ya que implica una actitud de autoanálisis para aprender de los errores y disfrutar de los logros en grupo.
- Supone actitudes de respeto y responsabilidad hacia las normas, hacia los compañeros y hacia el contrario. La estrategia del juego implica a todos los jugadores, que deben cumplir su papel para lograr el objetivo común.
- Educa en el deporte como alternativa sana de ocio, que libera la mente y trabaja el cuerpo, además de suponer una oportunidad para conocer a otros niños y hacer nuevas amistades.

OBJETIVOS:

1. Practicar los fundamentos técnico-tácticos del voleibol.
2. Realizar con un mínimo de técnica: pase de dedos, de antebrazos, saque desde arriba y abajo, remates, bloqueos y técnicas defensivas.
3. Mejorar la habilidad de golpear un balón con cierta precisión.
4. Conocer el reglamento del voleibol, respetando las normas, al equipo rival y las decisiones del árbitro.
5. Participar activamente en situaciones colectivas de juego, con independencia del nivel alcanzado.
6. Asumir las responsabilidades dentro del equipo y cooperar con el mismo para la consecución de objetivos comunes.
7. Mostrar comportamientos y actitudes positivas.
8. Fomentar el trabajo en equipo.

METODOLOGÍA:
Trabajaremos sobre ejercicios específicos centrados en conseguir un objetivo concreto en cada sesión: saque, recibo, remate, defensa del campo, bloqueo y pase.
Además, antes de finalizar cada sesión, intentaremos realizar un pequeño partido para poner en práctica todo lo aprendido.
Con el fin de favorecer a la inclusión y a la relación entre sexos los grupos serán preferentemente mixtos.

ORGANIZACIÓN DE SESIONES:

La organización de las sesiones será siempre similar a la que se describe a continuación, pudiendo sufrir algún cambio puntual en semanas concretas del curso escolar:

Calentamiento: formaremos un grupo y, en primer lugar, realizaremos un control de asistencia. Posteriormente realizaremos los ejercicios de calentamiento y, a continuación, tendrá lugar una breve explicación de lo que se realizará durante la sesión.

Trabaja táctico-técnico: Realización de una serie de juegos y dinámicas centradas en conseguir los objetivos marcados. En este punto también realizaremos pequeños partidos y competiciones para poner en práctica los conceptos aprendidos.

Situaciones de juego real:: Llegados a este momento, se realizarán uno o dos juegos o actividades con los que los participantes se verán en situaciones de juego real, con intensidad y cierta dosis de competición.

Conclusión: en esta parte se recuerda algún aviso importante que se haya dado en la introducción y se hará un resumen de lo aprendido en la sesión.