



SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA



Jose A. Cotán Cid



TIEMP	ACTIVIDADES	GRÁFICOS	
BLOQUE: EL JUEGO UNIDAD DIDÁCTICA: VOLEIBOL (Desplazamientos, posiciones y toque de dedos) SESIÓN: 2/5 MATERIAL: Pelotas de VB, ORG. ALUMNOS: CICLO: 3º CURSO: 1º OBJETIVOS: Conocer el terreno de juegos y las rotaciones. Conocer y practicar el toque de dedos. TEC. ENSE.:			
5'	EXPLICACIÓN DE LA SESIÓN		
10'	ANIMACIÓN 1.- RUEDA-RUEDA QUE TE COGEN: Un niño intenta coger a otro del grupo que el mismo dice. El grupo está formando un círculo. Todo el grupo tiene que girar para intentar que su compañero no sea tocado. Si es tocado cambian los papeles.	1.	
35'	PARTE PRINCIPAL: 1.- Explicación de los <u>desplazamientos</u> y la <u>posición básica</u> . Colocar conos para indicarlo. Desplazamiento en grupo hacia adelante desde 1 a 2, lateral izq. desde 2 a 4, atrás desde 4 a 5 y lateral dcho. de 5 a 1. 2.- Explicación del <u>toque de dedos</u> : (Triángulo con los dedos, extensión de pns. y brs, solo con las yemas de los dedos, meterse debajo de la pelota). 3.- Realizar toques de dedos suaves, sin moverse del sitio, levantando la pelota pocos centímetros y manteniendo la posición correcta de las manos. 4.- Lanzar la pelota en alto con las manos, dejar que bote y seguidamente pararla con la punta de los dedos. Hacerlo también realizando unos cuantos toques de dedos. 5.- Un@ lanza y el otr@ le devuelve con t.d. al frente; sin bote, con bote y realizando t.d. 1º arriba y luego al frente. 6.- Combinar los dos con t.d. al frente con bote y luego sin bote. 7.- a) A pasa con t. dedos al frente a B y éste con t. dedos de espalda hacia C y así sucesivamente b) Ídem al ejercicio anterior, pero con pases laterales 8.- "A-E-I-O-U-" solo con t. dedos Explicación de <u>reglamento</u> básico: 3 golpes como máximo, no dar 2 toques seguidos salvo en bloqueo, no retener balón, rotación, no tocar la red.	1. 3. individual 4. individual 5 y 6. por parejas 7. por tríos 8.	
	10'	VUELTA A LA CALMA: 1.- Estiramientos ASEO	1.

Realizada por: JOSE A. COTAN CID