

UNITAT DE PROGRAMACIÓ



GAUDEIX JUGANT AL VOLEI A L'ESCOLA



AUTORS

Rodrigo Pérez Luaces

- Llicenciat en Ciències de l'educació física i l' esport.
- Entrenador internacional de voleibol FIVB Nivell II

Carlos García Gómez

- Diplommat en Educació física
- Entrenador nacional de voleibol Nivell III

ÍNDEX

INTRODUCCIÓ	3
CONSIDERACIONS PRÈVIES	3
CONTINGUTS	3
Procediments.	
Fets, conceptes i sistemes conceptuals.	
Actituds, Valors i Normes.	
OBJECTIUS DIDÀCTICS	4
Objectius generals.	
Objectius terminals.	
Objectius didàctics de la unitat de programació.	
OBJECTIUS DE CADA SESSIÓ	5
FULLS DE SESSIONS (34) + SESSIÓ DE PLUJA (35)	8
FULL D'AVALUACIÓ DIÀRIA	46
SIMBOLOGIA	47
ACTIVITAT D'AVALUACIÓ	48
DICCIONARI TERMINOLÒGIC	49
TEMPORITZACIÓ	49
RECURSOS DIDÀCTICS	49

INTRODUCCIÓ

“Aquesta unitat didàctica neix amb dos objectius, en primer lloc cobrir la necessitat d’un material didàctic específic propi del voleibol per al professor d’educació física, que s’adapti al disseny curricular actual de l’educació primària i secundària; i per altre costat, facilitar al màxim la tasca a l’hora d’escollir un esport com a mitjà per al procés d’ensenyament aprenentatge.”

CONSIDERACIONS PRÈVIES

A l’hora de portar endavant un procés metodològic com aquest cal tenir en compte que:

- El camp de joc serà estret i llarg, al principi, per afavorir els desplaçaments antero posteriors i després serà ample i curt per afavorir els desplaçaments laterals.
- L’alçada de la xarxa al principi serà major per retardar la caiguda de la pilota i després a mesura que es domini l’espai i l’element (pilota) anirà descendent.

CONTINGUTS

Procediments

- Aplicació de les nocions d’orientació en l’espai i en el temps.
- Exploració de les diferents trajectòries i millora del sentit d’anticipació.
- Execució d’habilitats coordinatives:
 - Ús d’habilitats coordinatives bàsiques.
 - Ús d’habilitats motrius específiques pel minivoleibol en funció de l’espai, dels companys i dels companys-adversaris.
- Realització de diversos jocs reduïts de cooperació i d’oposició.
- Anàlisi de situacions de joc col·lectiu.
- Aplicació de les normes i regles en el joc del minivoleibol.

Fets, conceptes i sistemes conceptuals.

- L’organització d’espai-temps-objecte.
- El domini de l’esquema corporal.
- Conceptes i habilitats tècniques bàsiques pròpies del Mini-Voleibol:
 - Agafar i llançar (CMA)
 - Cop de mans altes (GMA)
 - Cop de mans baixes (GMB)
 - Braç de remat (Atac)
 - Servei baix
- Normes bàsiques, aplicades als jocs esportius plantejats (Reglament bàsic del Mini-Voleibol).

Actituds, valors i normes.

- Participació activa i responsable en les tasques pròpies de l'activitat.
- Esforç i capacitat d' auto-superació.
- Acceptació, valoració i respecte pel propi cos.
- Atenció a la salut i a la higiene personal.
- Tolerància al comportament dels altres.
- Acceptació dels resultats en el joc.
- Comprensió i acceptació de les regles i normes del joc.
- Preocupació i respecte per la utilització adequada del material i les instal·lacions.

OBJECTIUS DIDÀCTICS

Objectius generals

- Que l'alumne tingui consciència de la seva situació motriu en l'espai i en el temps, amb relació als altres, als objectes i en diferents medis.
- Que l'alumne conegui, identifiqui i utilitzi les diferents habilitats i destreses específiques fonamentals de les activitats físiques proposades al llarg de l'etapa, en la qual han inclòs formes de desplaçaments i de maneig d'objectes variats i diversos.

Objectius terminals

- Desenvolupar les habilitats i destreses bàsiques, així com les capacitats físiques relacionades amb el minivoleibol, com activitat d'iniciació esportiva, millorant els mecanismes perceptius i d'execució.
- Identificar i experimentar les accions tècniques individuals elementals del minivoleibol que permeten tenir un major control sobre la pilota.
- Conèixer i utilitzar les estratègies col·lectives bàsiques per resoldre situacions tàctiques de joc ofensiu i defensiu, progressant en la resolució de problemes motors mitjançant el coneixement i ús d'estratègies aplicades al joc del minivoleibol.
- Realitzar activitats d'escalfament i retorn a la calma específiques, relacionades amb el minivoleibol.
- Adquirir hàbits d'higiene personal i de la cura saludable del propi cos com mitjà per millorar la qualitat de vida.
- Desenvolupar actituds positives cap a la pràctica del minivoleibol, participant activament en els jocs i col·laborant en la seva organització i desenvolupament.
- Acceptar les limitacions i possibilitats pròpies i dels companys, així com els hàbits relacionats amb la bona conducta esportiva.
- Conèixer i respectar tant el material esportiu propi per a la pràctica del minivoleibol, així com les instal·lacions utilitzades per a l'activitat.

Objectius didàctics de les unitats de programació

- Utilitzar una tàctica de l'espai emprat.
- Realitzar de seqüències de passades on s'utilitzi prioritàriament l'orientació en angles a una zona de destí, dominant la pilota. (Situacions en joc reduït cooperatives: **1 amb 1, 1 amb 1 + 1, 2 amb 2, 2 amb 2+1, 3 amb 3, 3 amb 3+1 i 4 amb 4**).
- Desplaçar a l'oponent per crear buits, espais lliures o dificultar la devolució de la pilota (situacions en joc reduït competitives: **1 vs. 1, 1 vs. 1 + 1, 2 vs. 2, 2 vs. 2+1, 3 vs. 3, 3 vs. 3+1 i 4 vs. 4**).
- Comportar-se respectuosament amb els seus companys i el professor.
- Identificar les regles bàsiques del minivoleibol.
- Acceptar les regles dels diferents jocs realitzats.
- Dutxar-se i canviar-se de roba al finalitzar la sessió.

OBJECTIUS DE CADA SESSIÓ

UNITAT DE PROGRAMACIÓ 1

Descobrir la pilota i el company (capacitats perceptiu-motrius)

SESSIÓ 1

Avaluar la coordinació general per conèixer el nivell inicial dels alumnes (avaluació inicial)

SESSIÓ 2

Executar les diferents tasques per al reconeixement i domini de la pilota. Conèixer el toc de dits.

SESSIÓ 3

Executar les diferents tasques per al reconeixement i domini de la pilota. Aprofundir en el toc de dits.

SESSIÓ 4

Desenvolupar la coordinació oculomanual, mitjançant la tècnica d'agafar i llençar (CMA). Practicar el toc de dits en diferents posicions.

SESSIÓ 5

Desenvolupar la coordinació oculomanual, mitjançant la tècnica d'agafar i llençar (CMA). Practicar el cop de mans altes en diferents trajectòries i desplaçaments.

SESSIÓ 6

Conèixer el toc de mà baixa.

SESSIÓ 7

Aprofundir en el toc de mà baixa.

SESSIÓ 8

Experimentar el toc de dits i el toc de mà baixa en moviment

SESSIÓ 9

Desenvolupar la coordinació oculomanual, mitjançant la tècnica d'agafar i llençar (CMA). Practicar el toc de dits en diferents posicions.

SESSIÓ 10

Desenvolupar la coordinació oculomanual, mitjançant la tècnica d'agafar i llençar (CMA). Practicar el toc de dits en diferents trajectòries i desplaçaments.

SESSIÓ 11

Perfeccionar el toc de dits

SESSIÓ 12

Treballar el toc de dits en diferents trajectòries.

SESSIÓ 13

Practicar el toc de mà baixa en diferents trajectòries i desplaçaments. Practicar el cop de control a través del toc de mà baixa

SESSIÓ 14

Practicar els coneixements adquirits a través de la competició.

UNITAT DE PROGRAMACIÓ 2

Descobrir l'Adversari (Capacitats Perceptiu-Motrius).

SESSIÓ 15

Avaluar els continguts desenvolupats al llarg de les sessions anteriors.

SESSIÓ 16

Introduir la figura del col·locador.
Cooperar per fer tres tocs de pilota.

SESSIÓ 17

Executar tasques per al descobriment de l'adversari i el domini de la pilota.

SESSIÓ 18

Executar diferents tasques per al reconeixement de l'esquema corporal. Perfeccionar el toc de dits amb intenció de col·locar.

SESSIÓ 19

Executar diferents tasques per al reconeixement de l'esquema corporal. Perfeccionar el toc de dits amb intenció de col·locar.

SESSIÓ 20

Distingir les diferents trajectòries i alçades de la pilota (espai –temps - objecte). Conèixer la tècnica del servei per sota.

SESSIÓ 21

Distingir les diferents trajectòries i alçades de la pilota (espai –temps - objecte). Desenvolupar la tècnica del servei per sota.

SESSIÓ 22

Exercitar els diferents desplaçaments per al desenvolupament de l'equilibri dinàmic.

SESSIÓ 23

Exercitar els diferents desplaçaments per al desenvolupament de l'equilibri dinàmic. Ejecutar diferents tasques per al reconeixement de l'esquema corporal.

SESSIÓ 24

Conèixer la tècnica del braç d'atac.

SESSIÓ 25

Desenvolupar la tècnica del braç d'atac.

SESSIÓ 26

Desenvolupar la coordinació oculomanual a través de les tècniques de toc de dits, toc de mà baixa, el braç d'atac (rematada) i el servei per sota.

SESSIÓ 27

Practicar els coneixements adquirits a través de la competició.

UNITAT DE PROGRAMACIÓ 3

Descobrir l'equip (capacitats perceptiu-motrius)

SESSIÓ 28

Avaluar els continguts desenvolupats al llarg de les sessions anteriors.

SESSIÓ 29

Conèixer la tàctica col·lectiva a través del treball en grup.

SESSIÓ 30

Perfeccionar la coordinació oculomanual mitjançant les tècniques de toc de dits, toc de mà baixa, el braç d'atac (rematada) i el servei per sota.

SESSIÓ 31

Executar diferents tasques per al reconeixement de l'esquema corporal en funció de l'espai de joc i els integrants de l'equip.

SESSIÓ 32

Executar diferents tasques per al reconeixement de l'esquema corporal en funció de l'espai de joc i els integrants de l'equip.

SESSIÓ 33

Practicar els coneixements adquirits a través de la competició.

SESSIÓ 34

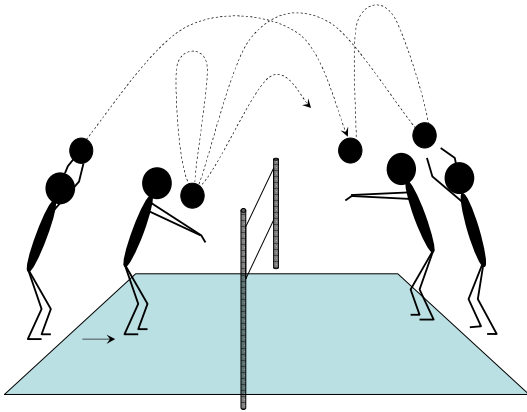
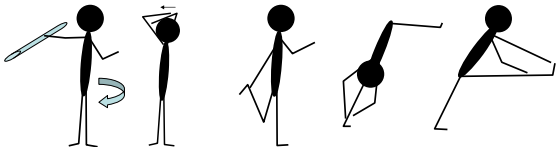
Avaluar els continguts desenvolupats al llarg de les sessions anteriors.

SESSIÓ 35

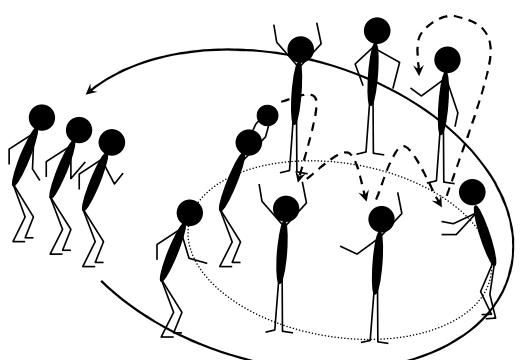
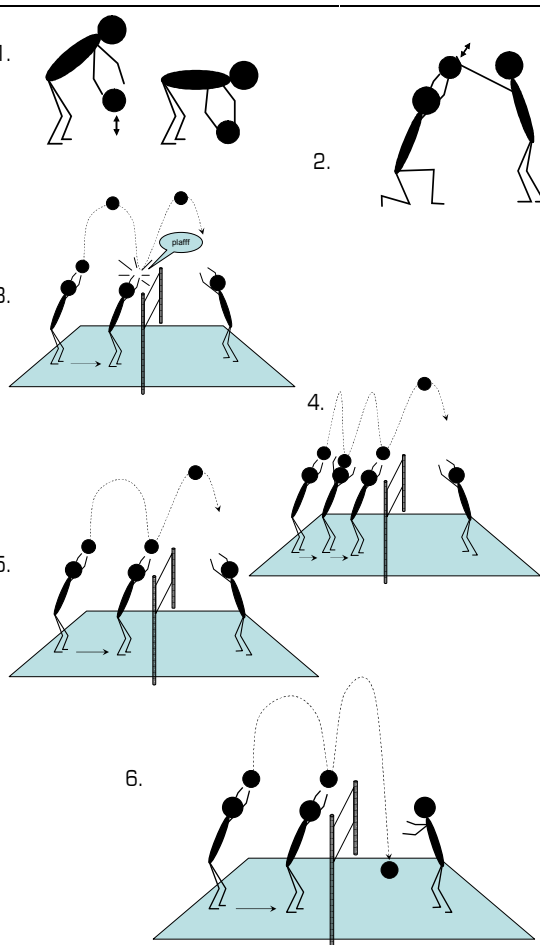
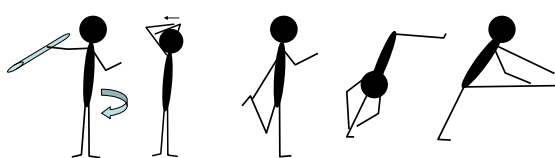
Avaluar els coneixements teòrics esmentats al llarg de tota la unitat didàctica.

FULLS DE SESSIONS

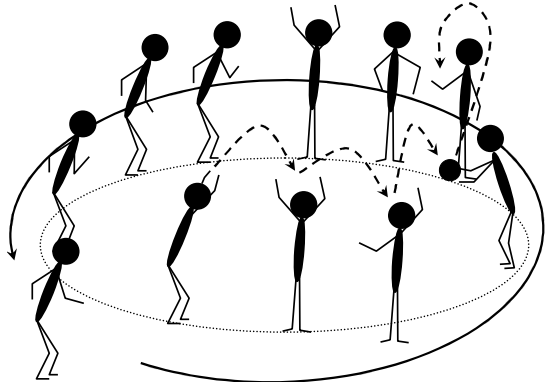
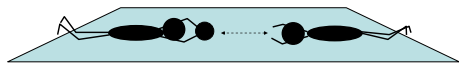
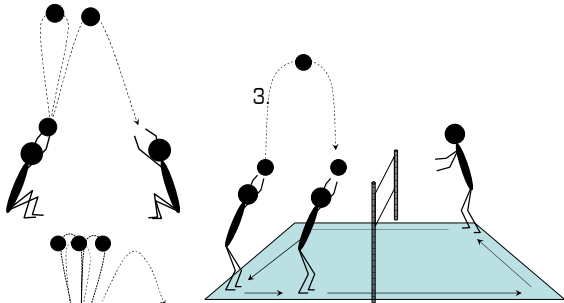
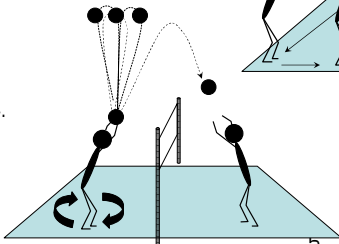
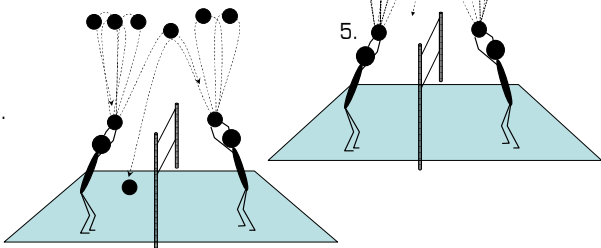
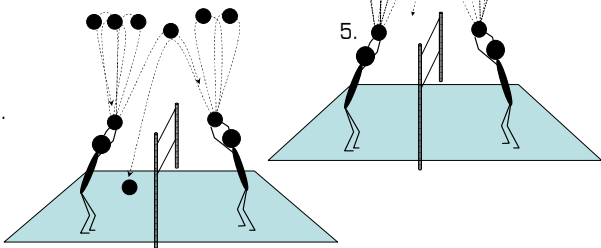
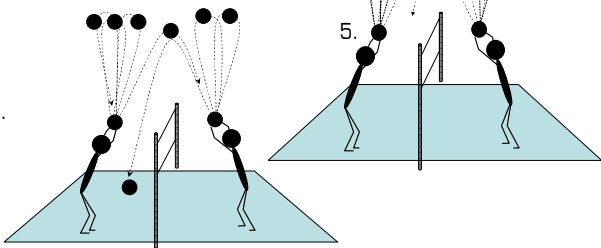
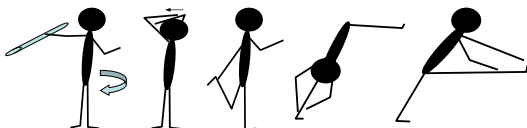
UP 1/Objectiu	Avaluació del nivell de les capacitats perceptiu-motrius	Sessió 1
Contingut de sessió	Avaluació inicial de cop de mans altes (CMA) i cop de mans baixes (CMB)	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada dos alumnes, guix, corda o goma elàstica	
Dimensions del camp	600 x 200 cm i la xarxa a 220 cm d'alçada	

Activitat	Explicació Gràfica	T
<p>Part Inicial</p> <p>ES RECOMANA DIVIDIR EL CURS EN DOS GRUPS I MENTRE UNS REALITZEN LA PART TEÒRICA PRIMER, ELS ALTRES REALITZEN LA PART PRÀCTICA PER DESPRÉS INVERTIR L'ORDRE.</p> <p><u>AVALUACIÓ INICIAL TEÒRICA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Veure sessió de pluja, test escrit. <p><u>AVALUACIÓ INICIAL PRÀCTICA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 amb 1: en parelles per ordre de llista es col·loquen a través de la xarxa. L'objectiu d'aquesta avaluació és passar la pilota per sobre de la xarxa "N" número de vegades de forma correcta, detenir-se i sense agafar la pilota, només en el cas del servei. • Es permeten 2 cops com a mínim, 3 com a màxim c/u. • No es pot colpejar la pilota amb els peus ni amb el cap. Intentar que sigui de CMA i CMB sempre. • Cada parella tindrà dos intents, qui millor puntuï serà pres com a vàlid. • La pilota és l'únic element que pot tocar la xarxa. • El servei es realitza des de darrere i per fora del camp, amb un CMA. • Dimensions del camp: 400 x 150 cm. La xarxa a 220 cm. • Veure criteris d'avaluació. 		55'
<p>Part Final</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estiraments. ▪ Comentaris reflexius sobre les habilitats treballades. ▪ Avisar a l'alumnat que aquest mateix examen es tornarà a fer al final de la UD. 		5'

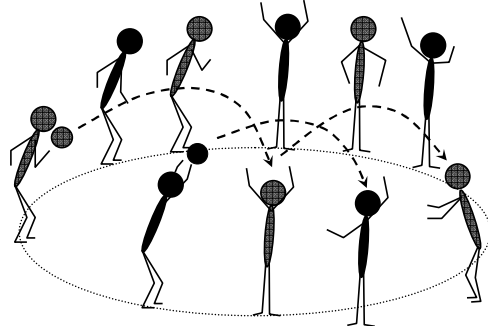
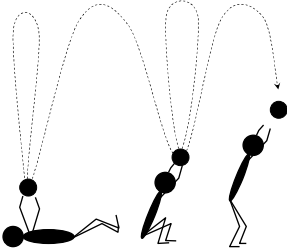
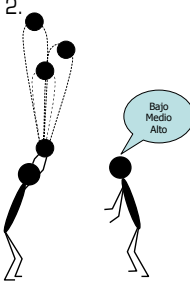
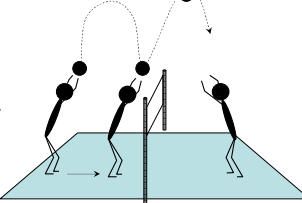
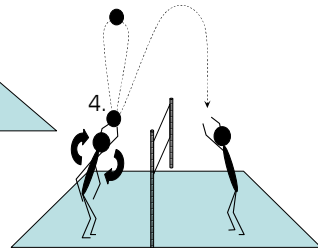
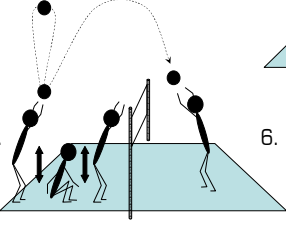
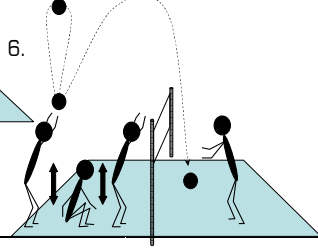
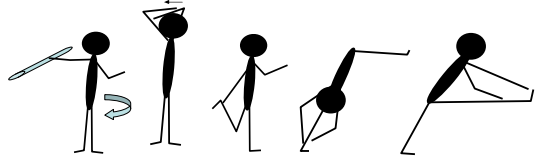
UP 1/ Objectiu	Descobriment de la pilota i el company (capacitats perceptiu-motrius)	Sessió 2
Contingut de sessió	Iniciació al cop de mans altes CMA (agafar i llançar AMA)	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada dos alumnes, guix, corda o goma elàstica	
Dimensions del camp	600 x 200 cm i la xarxa a 220 cm d'alçada	

Activitat	Explicació Gràfica	T
<p>EL RELLOTGE</p> <p>Part Inicial</p> <p>Participants: 2 equips de 10 jugadors. Terreny: camp lliure de 20 x 15 metres. Material: 1 pilota. Situació inicial: un equip es situa en cercle, separats unes 4 passes entre els jugadors. L'altre, es col·loca en fila a un costat del cercle. Desenvolupament: l'equip situat en cercle ha de fer el màxim nombre de recorreguts complets al cercle a base de passades (sentit horari). De forma simultània, l'equip en fila ha de fer curses de relleus al voltant del cercle (rellotge). El joc acaba quan l'últim jugador de la columna ha acabat la seva cursa. A continuació canvien els papers. Guanya l'equip que ha realitzat major nombre de passades. Durada: per temps establert.</p>		10'
<p>Part Principal</p> <ul style="list-style-type: none"> Explicació i demostració de la tècnica correcta del CMA. <p><i>TREBALL EN PARELLES</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Agafar la pilota amb la forma de les mans correctament (CMA), botar-la 5 vegades contra el terra i després pitjar-la 2 vegades contra el terra. Enfrontats, un amb la pilota agafada de la forma correcta (CMA) i amb un genoll a terra ha d'intentar llançar la pilota cap a dalt, mentre el seu company oposa una petita resistència col·locant la seva mà sobre la pilota. 5 repeticions i canvi. Enfrontats a través de la xarxa, un ha d'agafar la pilota (CMA), llançar-la, aplaudir una vegada, tornar-la a agafar i llançar-la al seu company a l'altre camp. Opció que aplaudeixin més vegades. Enfrontats a través de la xarxa, un ha d'agafar la pilota (CMA), llançar-la sobre el seu cap, colpejar-la amb el cap i tornar a agafar-la per finalment llançar-la al seu company a l'altre costat. <p><i>JOC REDUÏT</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1 amb 1: agafar i llançar (CMA) la pilota, realitzant una auto-passada abans de tornar-la al meu company. Per temps a mantenir. 1 vs 1: ídem. anterior, però a realitzar punts, buscant els espais buits o l'error del contrincant. Per temps a sumar punts. 		45'
<p>Part Final</p> <ul style="list-style-type: none"> Estiraments Explicació dels errors més comuns 		5'

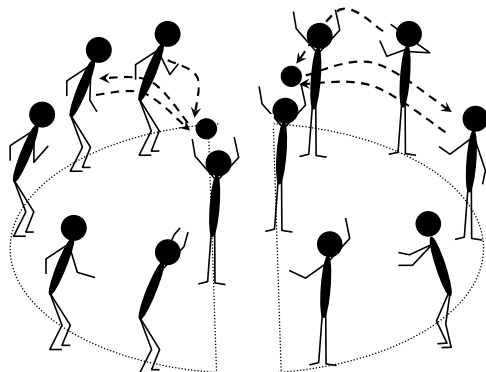
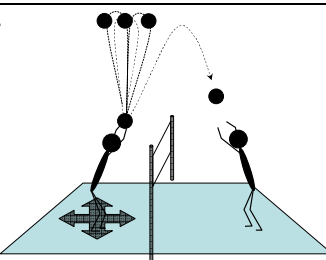
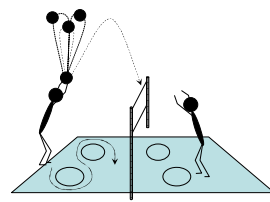
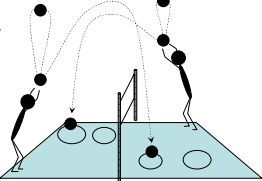
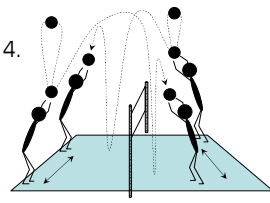
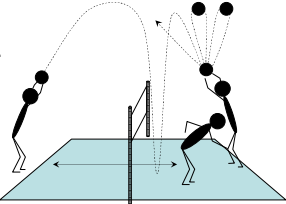
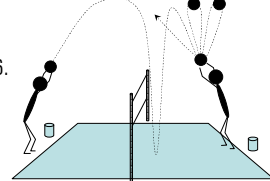
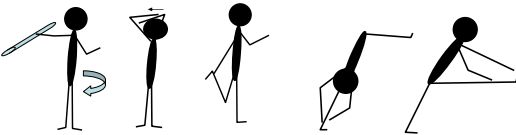
UP 1/Objectiu	Descobriment de la pilota i el company (capacitats perceptiu-motrius)	Sessió 3
Contingut	Iniciació al cop de mans altes CMA (agafar i llançar AMA)	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada dos alumnes, guix, corda o goma elàstica	
Dimensions del camp	600 x 200 cm i la xarxa a 220 cm d'alçada	

Activitat	Explicació Gràfica	T
<p align="center">LA PILOTA VIATGERA</p> <p>Part Inicial</p> <p>Participants: de 10 a 20 jugadors Terreny: camp llis i pla. Material: 1 pilota. Situació inicial: els jugadors es situen en cercles separats uns 3 metres entre sí i mirant cap a l'interior. Un jugador es situa a l'exterior del cercle:(és el "corredor"). Desenvolupament: els jugadors del cercle es passen la pilota, un a continuació de l'altre. El corredor persegueix la pilota i intenta tocar-la amb la finalitat de posar-se en el lloc de qui encara no l'ha tocada. En definitiva, es tracta d'avançar-se a la pilota. Reglament: en les passades no es pot saltar a cap jugador. Es pot canviar de direcció les passades. El jugador a qui li cau la pilota es converteix en corredor.</p>		10'
<p align="center">TREBALL EN PARELLES</p> <p>▪ Recordatori de la tècnica correcta del CMA.</p> <p>1. Tombats de cúbit ventral, a terra i enfrontats a uns 150 cm aprox. Han de llançar-se i agafar la pilota rodant per terra amb el gest correcte de CMA.</p> <p>2. Enfrontats i asseguts a uns 150 cm aprox. Han de realitzar una autopassada de CMA, llançant la pilota sobre el seu cap i agafant-la per passar-la al seu company.</p> <p>3. Caminar por sobre les línies del camp de minivoleibol, realitzant una volta completa fent autopassades de CMA (agafar i llançar), mentre el meu company espera ser el relleu.</p> <p>4. 1 amb 1: a través de la xarxa s'ha de d'agafar i llançar la pilota (CMA) realitzant varies auto-passades i simultàniament anar girant sobre el seu propi eix longitudinal fins completar els 360º per fer la recepció de la pilota i llançar-la al seu company.</p> <p align="center">JOC REDUÏT</p> <p>5. 1 amb 1: agafar i llançar (AMA) la pilota, realitzant una auto-passada com a mínim i dos com a màxim abans de tornar-se-la al meu company. Per temps a mantenir.</p> <p>6. 1 vs 1: ídem. anterior, però a realitzar punts buscant els espais buits o l'error del contrincant. Per temps a sumar punts.</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p>  <p>3.</p>  <p>4.</p>  <p>5.</p>  <p>6.</p> 	45'
<p>Part Final</p> <ul style="list-style-type: none"> Estiraments Explicació dels errors més comuns 		5'

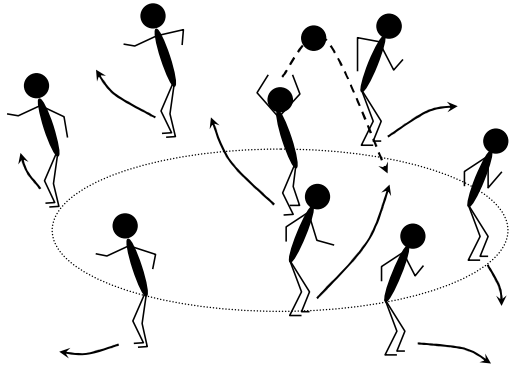
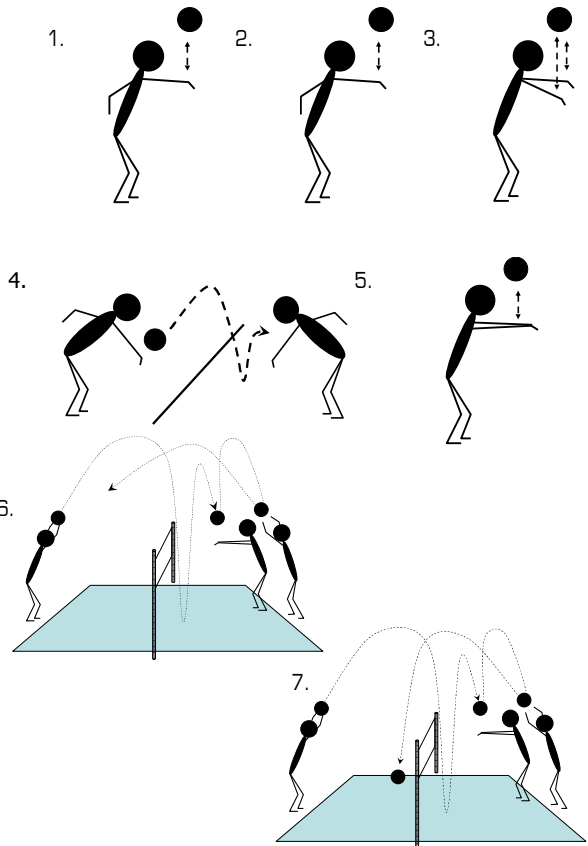
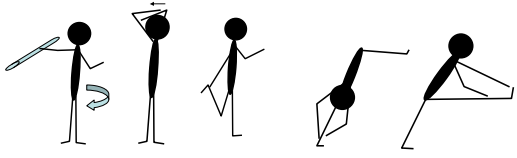
UP 1/Objectiu	Descobriment de la pilota i el company (capacitats perceptiu-motrius)	Sessió 4
Contingut	Iniciació al cop de mans altes CMA (agafar i llançar AMA)	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada dos alumnes, guix, corda o goma elàstica	
Dimensions del camp	600 x 200 cm i la xarxa a 220 cm d'alçada	

Activitat	Explicació Gràfica	T
<p align="center">PERSECUCIÓ DE PILOTES</p> <p>Part Inicial</p> <p><u>Participants:</u> 2 equips de 10 jugadors. <u>Terreny:</u> camp llis de 20 x 20 metres. <u>Material:</u> 2 pilotes de colors diferents. <u>Situació inicial:</u> els dos equips es col·loquen al mateix cercle, amb una distància de 1 a 3 metres entre cada jugador, alternant-se els jugadors. Les pilotes estan en possessió de dos jugadors contigus. <u>Desenvolupament:</u> al senyal, els jugadors fan circular les pilotes en el mateix sentit, mitjançant successives passades, però, als seus respectius companys. Es tracta de que la pilota de l'equip més endarrerit avanci a la del contrari. Si ho aconsegueix, s'anota un punt. El nombre màxim de voltes és de 5. Si no ho aconsegueix, el punt va a l'altre equip. A continuació es realitza a la inversa. La posició del jugador que espera la passada ha de ser amb els braços en la direcció de la passada.</p>		10'
<p>▪ Recordatori de la tècnica correcta del CMA.</p> <p align="center"><i>TREBALL EN PARELLES</i></p> <p>1. Tombat a terra de cúbit dorsal, ha de realitzar constantment autopassades de CMA (agafar i llançar) per anar posant-se dret. Primer s'ha d'asseure, després posar-se de genolls i finalment dret.</p> <p>2. Un dels dos ha d'anar realitzant autopassades CMA (agafar i llançar) a diferents alçades quan ho indiqui el seu company.</p> <p>3. Enfrontats a través de la xarxa, han de mantenir la pilota enlaira realitzant una autopassada i quan la pilota està en l'aire s'han de tocar el front amb els polzes preparant les mans com una "cistella" abans de recepcionar-la (tècnica de GMA) i enviar-la al seu company a l'altre camp.</p> <p>4. Ídem. anterior, però tocant-se els genolls abans d'agafar la pilota per llançar-la al seu company a l'altre camp.</p> <p align="center"><i>JOC REDUÏT</i></p> <p>5. 1 amb 1: agafar i llançar (AMA) la pilota, realitzant dos o tres autopassades i llançar-la al seu company per després asseure's i posar-se ràpidament dret abans de que li tornin. Per temps a mantenir.</p> <p>6. 1 vs 1: ídem. anterior, però a realitzar punts, buscant els espais buits o l'error del contrincant. Per temps a sumar punts.</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p>  <p>3.</p>  <p>4.</p>  <p>5.</p>  <p>6.</p>  <p>Bajo Medio Alto</p>	45'
<p>▪ Estiraments</p> <p>▪ Explicació dels errors més comuns</p> <p>Part Final</p>		5'

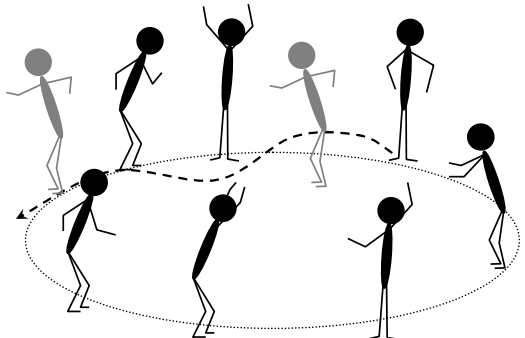
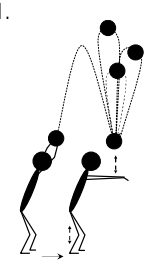
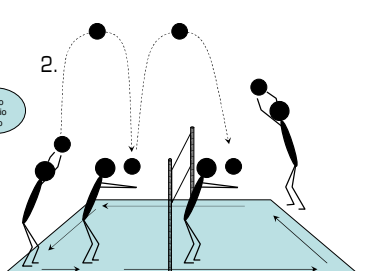
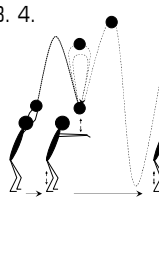
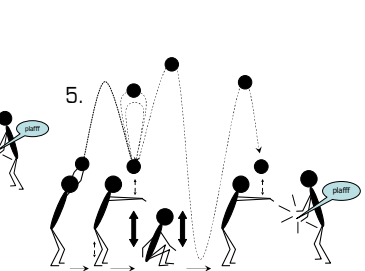
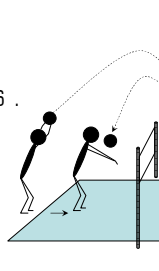
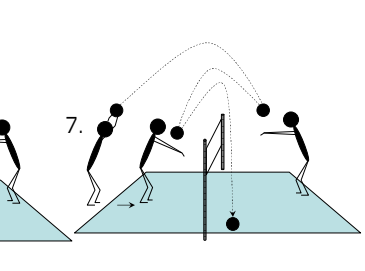

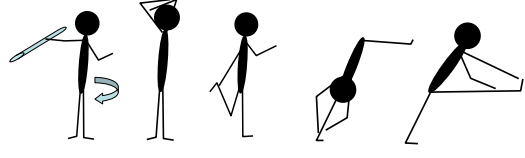
UP 1/Objectiu	Descobriment de la pilota i el company (capacitats perceptiu-motrius)	Sessió 5
Contingut	Iniciació al cop de mans altes CMA (agafar i llançar AMA)	
Material necessari	Una pilota de voleibol per cada alumne, anelles, guix, corda o goma elàstica	
Dimensions del camp	600 x 200 cm la xarxa a 220 cm d'alçada	

Activitat	Explicació Gràfica	T
<p align="center">EL VENTALL</p> <p>Part Inicial</p> <p>Participants: 2 equips de 10 a 15 jugadors. Terreny: camp llis de 20 x 20 metres. Material: 1 pilota x equip de colors diferents. Situació inicial: Els dos equips es col·loquen al mateix cercle, amb una distància d'1 a 3 metres entre cada jugador, alternant-se els jugadors. Les pilotes estan en possessió de dos jugadors contigus. Desenvolupament: El joc consisteix en un intercanvi de passades al més ràpid possible. El jugador central envia la pilota al primer jugador del ventall, que li torna immediatament i així successivament. Quan l'últim jugador té la pilota, reemplaça al jugador central i aquest es converteix en el primer jugador. El joc continua fins que el jugador que ocupa per primera vegada la plaça central hi torna de nou. L'equip que primer acaba, guanya el joc.</p>		10'
<p>▪ Recordatori de la tècnica correcta del CMA</p> <p align="center"><i>TREBALL EN PARELLES</i></p> <p>1. Fer autopassades (AMA) caminem per sobre d'una creu marcada amb guix a terra i després passar la pilota a l'altre camp, on el company ha de fer el mateix.</p> <p>2. Ídem. anterior, però al voltant de dues anelles o cercles dibuixats a terra amb guix formant un 8.</p> <p>3. Amb una pilota c/u, juguem al 2'1 amb (AMA) per sobre de la xarxa. Hi ha dos cercles o anelles a terra a l'altre camp, un davant de valor 1 i un altre darrera de valor 2. Cal fer una autopassada (AMA) i llançar les vegades que vulgui de forma independent fins arribar a la puntuació ideal abans que el meu company.</p> <p>4. Un de cada costat de la xarxa amb una pilota c/u, realitzar una autopassada (AMA) i llançar la pilota al company, ambdós simultàniament i només es pot agafar després que hagi botat una sola vegada i per sobre del cap.</p> <p align="center"><i>JOC REDUÏT</i></p> <p>5. 1 amb 1: un servei de (AMA) cap a l'altre camp i corre a tocar al seu company, que ha de deixar botar la pilota, per realitzar dues auto-passades de (AMA) i tornar la pilota a l'altre costat per córrer, passar a l'altre camp, tocar al seu company i tornar al seu camp abans que li tornin la pilota.</p> <p>6. 1 vs 1: ídem anterior però no s'ha de passar per sota, sinó que s'ha de tocar un con darrera del camp abans que li tornin la pilota.</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p>  <p>3.</p>  <p>4.</p>  <p>5.</p>  <p>6.</p> 	45'
<p>Part Final</p> <ul style="list-style-type: none"> Estiraments Explicació dels errors més comuns 		5'

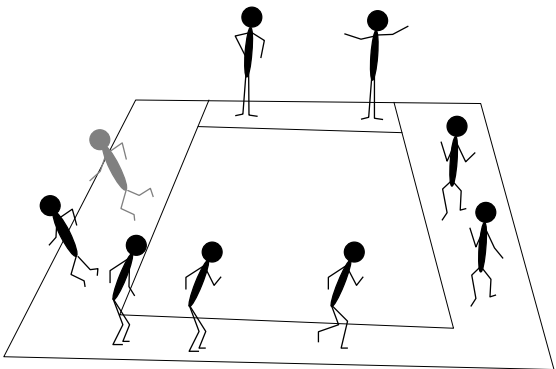
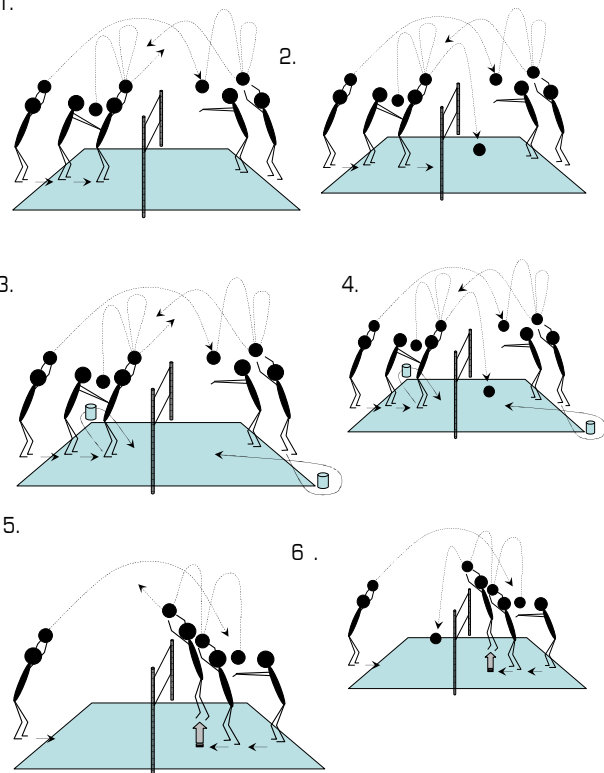
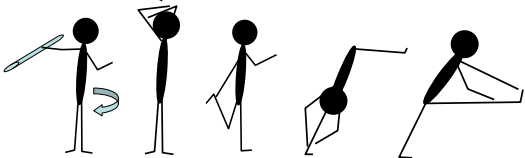
UP 1/Objectiu	Descobriment de la pilota i el company (capacitats perceptiu-motrius)	Sessió 6
Contingut	Iniciació al cop de mans baixes (CMB)	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada dos alumnes, guix, corda o goma elàstica	
Dimensiones del camp	600 x 200 cm i la xarxa a 220 cm d'alçada	

	Activitat	Explicació Gràfica	T
Part Inicial	<p>PEUS QUIETS</p> <p>Participants: de 10 a 15 jugadors. Terreny: espai d'uns 20 x 20 metres. Material: 1 pilota. Situació inicial: tots els jugadors es situen en cercle, menys un, situat al centre i en possessió de la pilota. Desenvolupament: el jugador del centre llança la pilota a l'aire, rere seu, amb les dues mans i cridant el nom d'un company. Tots els jugadors s'allunyen excepte l'anomenat, que ha d'agafar la pilota. Quan aconsegueix agafar la pilota, el jugador crida "peus quiets" i els jugadors es detenen. Pot fer 3 passes i intentar tocar un jugador llançant-li la pilota. Si aquest jugador és tocat, passa al centre. Si no és tocat, el mateix jugador torna a iniciar el joc des del centre del terreny. Reglament: Si el jugador que llança aconsegueix tocar-ne un altre, anota un punt.</p>		10'
Part Principal	<p>▪ Explicació i demostració de la tècnica correcta del CMB</p> <p>TREBALL EN PARELLES</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fer tocs amb el braç hàbil totalment estès en supinació, en la zona de contacte correcta de l'avantbraç (terç medi), cinc vegades sense que caigui la pilota i després donar-li al seu company per que ho faci. 2. Ídem anterior, però amb el braç no hàbil. 3. Ídem anteriors, però alternant ambdós braços una vegada c/u, fins arribar a deu vegades sense que caigui la pilota. 4. A través d'una línia dibuixada a terra, ambdós nens han de jugar un partit de tennis colpejant amb els seus avantbraços (mans soltes) després que boti a terra i intentant continuar el joc. 5. Llançar la pilota a l'aire i intentar colpejar la major quantitat de vegades (autopassades) de CMB. Ara ja sí amb les mans agafades de forma correcta. <p>JOC REDUÏT</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. 1 amb 1: es comença sempre amb un (AMA) en forma de servei a l'altre camp, després el company, primer ha de colpejar de (CMB) per després realitzar una autopassada de (AMA) i finalment llançar la pilota a l'altre camp de forma cooperativa (a mantenir sense que caigui). <p>1 vs 1: ídem anterior però de forma competitiva (a puntuar buscant els forats lliures).</p>		45'
Part Final	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estiraments ▪ Explicació dels errors més comuns 		5'

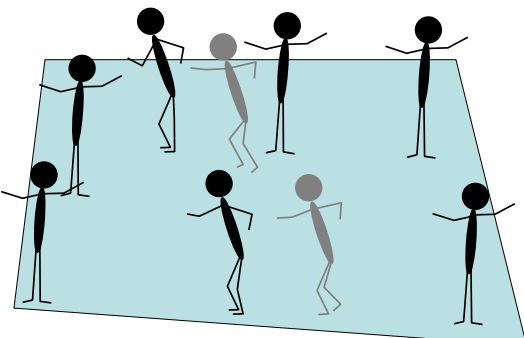
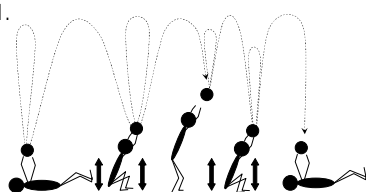
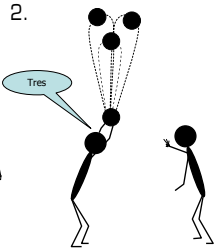
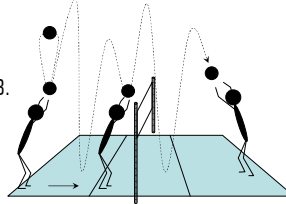
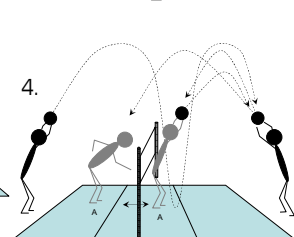
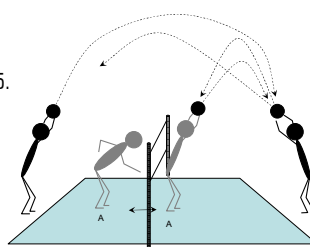
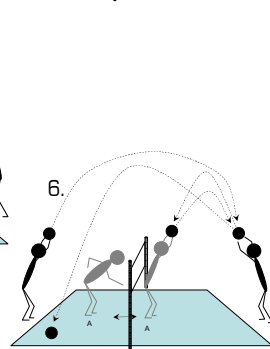
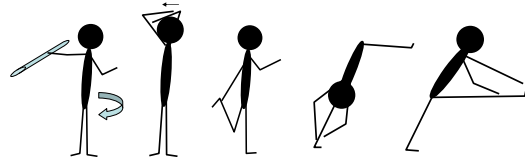
UP 1/Objectiu	Descobriment de la pilota i el company (capacitats perceptiu-motrius)	Sessió 7
Contingut	Iniciació al cop de mans baixes (CMB)	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada dos alumnes, guix, corda o goma elàstica	
Dimensions del camp	600 x 200 cm i la xarxa a 220 cm d'alçada	

	Activitat	Explicació Gràfica	T
Part Inicial	<p>EL GAT I LA RATA</p> <p>Participants: de 10 a 15 jugadors. Terreny: camp pla, sense obstacles. Material: cap. Situació inicial: els jugadors es col·loquen en cercle, a excepció dels que actuen com «gat» i «rata». La «rata» es situarà a una distància determinada del «gat». Desenvolupament: A un senyal, la rata es desplaçarà en carrera al voltant dels seus companys, procurant no ser tocat pel gat, el qual buscarà la forma de fer-ho, però sempre seguint el mateix itinerari que el seu adversari. Si la rata toca a cap dels seus companys, aquest es converteix automàticament en rata, i ha de sortir del cercle i continuar la carrera iniciada per l'anterior. Si durant el recorregut el gat toca a la rata, canviaran les funcions sense pausa, canviant el sentit de la carrera. Reglament: El gat ha de realitzar sempre el mateix recorregut que la rata.</p>		10'
Part Principal	<ul style="list-style-type: none"> Recordatori de la tècnica correcta del CMB <p>TREBALL EN PARELLES</p> <ol style="list-style-type: none"> Llançar la pilota a l'aire i colpejar de mans baixes (CMB) de forma continua a l'alçada que el company indiqui. Desplaçar-se per les línies del camp fent cops de mans baixes (CMB) a diferents alçades segons la línia que sigui. Exemple: línia de fons cops curts, línies laterals cops alts. Llançar la pilota a l'aire (AMA) i colpejar-la de mans baixes (CMB) fins que el company aplaudeixi una vegada, llavors s'ha de colpejar més alt per deixar-la botar i posar-se ràpidament sota d'ella, per seguir colpejant-la de mans baixes (CMB). Ídem anterior, però fer un gir de 360º sobre l'eix longitudinal mentre la pilota està en l'aire abans de botar. Ídem anterior, però enlloc de girar, ara s'ha de tocar el terra amb les mans. <p>JOC REDUÏT</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 amb 1: a través de la xarxa, jugar a mantenir amb la major quantitat de cops possibles de mans baixes (CMB) 1 vs 1: a través de la xarxa, jugar un partit de tennis de cops de mans baixes (CMB), però el servei es realitza amb un (AMA) 	<ol style="list-style-type: none">        	45'
Part Final	<ul style="list-style-type: none"> Explicació dels errors més comuns Estiraments 		5'

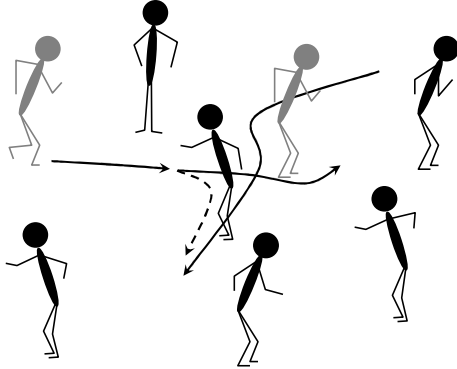
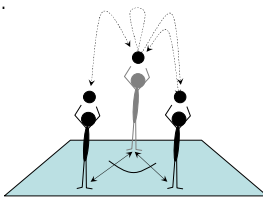
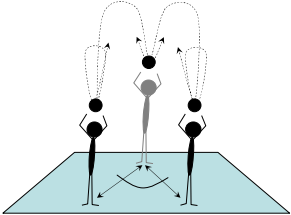
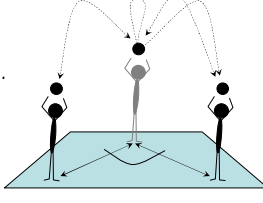
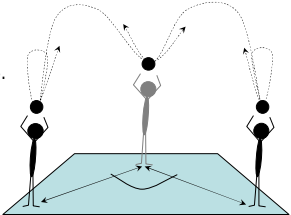
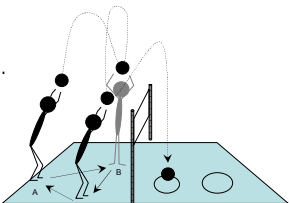
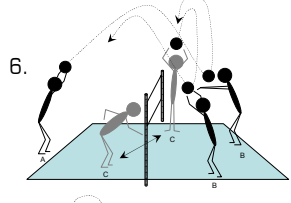
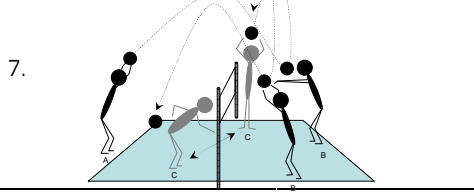
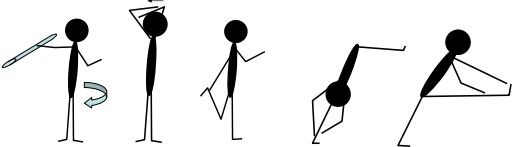
UP 1/Objectiu	Descobriment de la pilota i el company (capacitats perceptiu-motrius)	Sessió 8
Contingut	Iniciació al cop de mans altes (CMA) i al cop de mans baixes (CMB)	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada dos alumnes, guix, corda o goma elàstica i cons.	
Dimensions del camp	600 x 200 cm i la xarxa a 220 cm d'alçada	

Activitat	Explicació Gràfica	T
<p align="center">CACADOR I LLEBRES</p> <p>Part Inicial</p> <p><u>Participants:</u> de 10 a 20 jugadors. <u>Terreny:</u> terreny quadrat de 40 x 40 metres. Amb un passadís d'uns 10 metres al seu voltant. <u>Material:</u> samarretes o mocadors pels presoners. <u>Situació inicial:</u> l'acció es desenvolupa per l'interior del passadís. Es designa un "caçador" i la resta són «llebres». Poden circular per l'interior. Existeix una zona reservada als presoners. <u>Desenvolupament:</u> El «caçador» ha d'atrapar les llebres». Les «llebres» fugen per l'interior del passadís. Quan una llebre és tocada, es converteix en presoner i es col·loca a la zona reservada. Aquests presoners s'oposen al pas de les "llebres", atrapant-les. Les «llebres» que són tocades es converteixen a la seva vegada en presoneres. El joc s'acaba quan les llebres queden eliminades. <u>Reglament:</u> Està prohibit sortir del passadís. Sanció al que surti del terreny, que es converteix en presoner.</p>		10'
<p>Part Principal</p> <ul style="list-style-type: none"> Recordatori de la tècnica correcta del CMA i CMB <p align="center"><i>TREBALL EN PARELLES de JOC REDUÏT</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1 amb 1: servei de CMA a l'altre camp i després s'han de realitzar tres tocs, el primer de CMB i els altres dos de CMA. 1 vs 1: ídem anterior, però de forma competitiva. 1 amb 1: servei de CMA a l'altre camp i després s'han de realitzar tres tocs, el primer de CMB i els altres dos de CMA per enviar la pilota al meu company a l'altre cantó de la xarxa i així córrer a rodejar el con que es troba en una cantonada del camp. 1 vs 1: ídem anterior, però de forma competitiva. 1 amb 1: servei de CMA a l'altre camp i després s'han de realitzar tres tocs, el primer de CMB i el segon de CMA i el tercer de CMA en suspensió. 1 vs 1: ídem anterior, però de forma competitiva. 1 vs 1: tres tocs de forma lliure combinant el CMA i el CMB. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. 6. 	45'
<p>Part Final</p> <ul style="list-style-type: none"> Explicació dels errors més comuns Estiraments 		5'

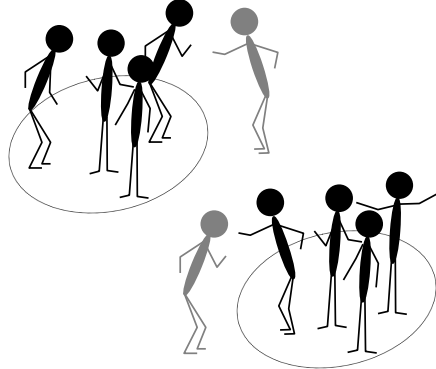
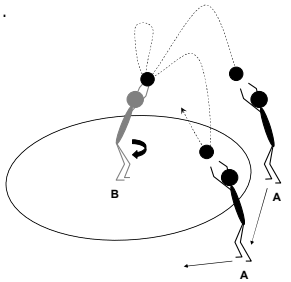
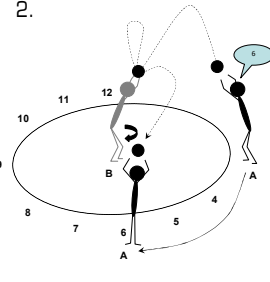
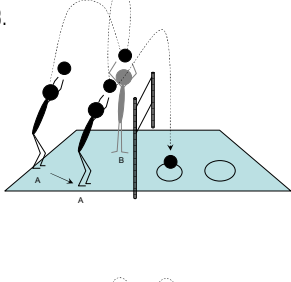
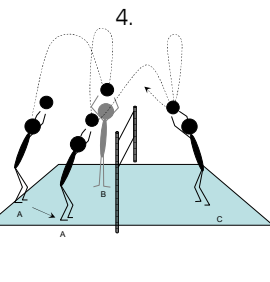
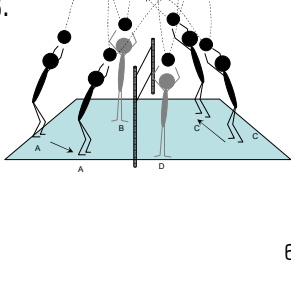
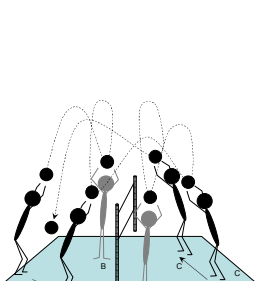
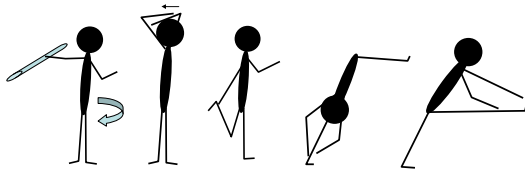
UP 1/Objectiu	Descobriment de la pilota i el company (capacitats perceptiu-motrius)	Sessió 9
Contingut	Iniciació al cop de mans altes (CMA)	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada dos alumnes, guix, corda o goma elàstica	
Dimensions del camp	600 x 200 cm i la xarxa a 220 cm d'alçada	

Activitat	Explicació Gràfica	T
<p align="center">LES ESTÀTUES</p> <p>Part Inicial</p> <p><u>Participants:</u> de 10 a 15 jugadors. <u>Terreny:</u> en funció del nombre de participants (màxim de 50 x 20 metres). <u>Material:</u> 1 mocador o samarreta per a cada «bruixa» (no és imprescindible). <u>Situació inicial:</u> de cada 4 jugadors, 1 és "bruixa"; els altres jugadors es desplacen pel terreny. <u>Desenvolupament:</u> les "bruixes" intenten immobilitzar al major nombre de jugadors (tocant-los). El jugador tocat, "estàtua", roman immòbil, però torna al joc si un company l'allibera tocant-lo. Es canvien les bruixes a la fi del temps establert, després d'haver comptat el nombre de jugadors tocats. <u>Durada:</u> l'equip de bruixes que ha immobilitzat el major nombre de jugadors en un temps determinat guanya el partit.</p>		10'
<p>▪ Recordatori de la tècnica correcta del CMA</p> <p align="center"><i>TREBALL EN PARELLES</i></p> <p>1. Tombat a terra de cúbit dorsal, ha de realitzar constantment autopassades de CMA per anar posant-se dempeus i després tornar a tornar-se. Primer s'ha d'asseure, després posar-se de genolls i finalment dempeus.</p> <p>2. Enfrontats mentre un de la parella fa autopassades de CMA, l'altre ha de realitzar nombres (del 0 al 5) amb els seus dits perquè el seu company els digui en veu alta sense detenir-se.</p> <p>3. Enfrontats a través de la xarxa, s'ha de realitzar una autopassada de CMA, on el segon toc ha de ser ben alt per deixar botar la pilota i realitzar un tercer toc a l'altre camp. La pilota ha de botar a la zona anterior del camp la primera vegada.</p> <p>4. Ídem. anterior, però sense autopassada i ara s'ha de passar la pilota a un tercer company que passa per sota de la xarxa per col·locar la pilota en el segon toc en ambdós camps. Es comença amb un (CMA) en forma de servei.</p> <p align="center"><i>JOC REDUÏT</i></p> <p>5. 1 amb 1 + 1: es comença sempre amb un (CMA) en forma de servei a l'altre camp, després el company l'ha de passar al tercer company que compleix la funció de col·locador per ambdós costats, qui col·loca perquè es realitzi el tercer toc a l'altre camp.</p> <p>6. 1 vs 1+1: ídem. Anterior, però de forma competitiva.</p>	     	45'
<p>Part Final</p> <ul style="list-style-type: none"> Explicació dels errors més comuns Estiraments 		5'

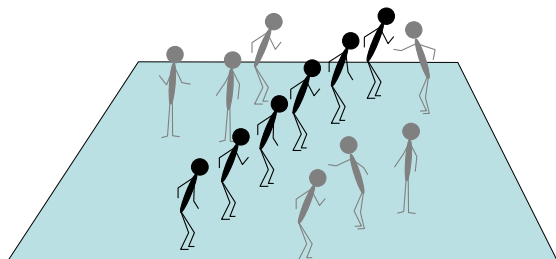
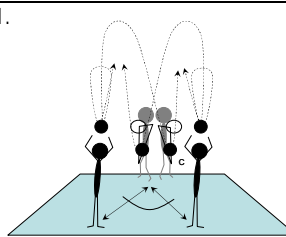
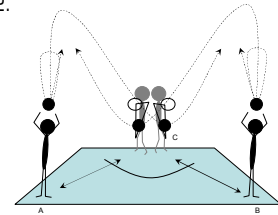
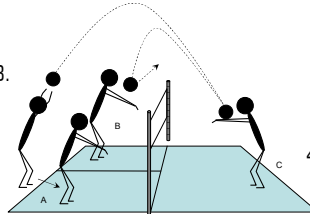
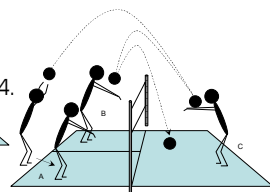
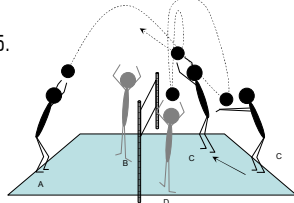
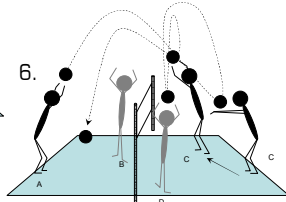
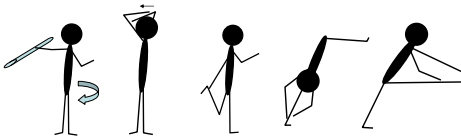
UP 1/Objectiu	Descobriment de la pilota i el company (capacitats perceptiu-motrius)	Sessió 10
Contingut	Iniciació al cop de mans baixes (CMA) en angle	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada tres alumnes, guix, anelles, corda o goma elàstica	
Dimensions del camp	600 x 300 cm i la xarxa a 220 cm d'alçada	

Activitat	Explicació Gràfica	T
<p align="center">EL TALLA FILS</p> <p>Part Inicial</p> <p><u>Participants:</u> de 10 a 15 jugadors. <u>Terreny:</u> espai lliure i pla. <u>Material:</u> cap. <u>Situació inicial:</u> un jugador persegueix, la resta evoluciona lliurement. <u>Desenvolupament:</u> a la senyal, el jugador que persegueix diu en veu alta el nom del que vol atrapar i corre rere d'ell. Els companys del perseguit tracten de salvar-lo creuant-se entre el perseguit i el perseguidor, aquest últim haurà de seguir al que s'ha creuat. Cada vegada que un nen «talla el fil» es converteix automàticament en .perseguit. Si el perseguidor aconsegueix al perseguit abans que es creui un altre seguidor, l'aconseguit es converteix en perseguidor. <u>Durada:</u> El joc continua fins que no quedi cap alumne per ser caçat.</p>		10'
<p>▪ La forma del camp es modifica, ara ha de ser més ample que llarg</p> <p align="center"><i>TREBALL EN TRIOS</i></p> <p>1. Es col·loquen formant un "angle tancat", on el circuit de la pilota sempre passa pel mateix jugador, que ha de realitzar una autopassada de CMA abans de passar-la al seu company. Treballa per temps, tots passen pel centre.</p> <p>2. Ídem anterior, però l'autopassada la realitzen els companys dels extrems del cercle.</p> <p>3. Ídem exercici 1, però amb un "angle obert".</p> <p>4. Ídem anterior, però l'auto-passada la realitzen els companys dels extrems del circuit.</p> <p>5. Cada trio competeix en un "joc del 21 gegant" on s'ha d'arribar a sumar aquell nombre encistellant a les anelles que es troben a l'altre costat de la xarxa a terra. El més proper val 1 punt i el més llunyà val 2 punts. Es passa de CMA la pilota al col·locador, qui envia la pilota al tercer company proper a la xarxa perquè encistelli.</p> <p align="center"><i>JOC REDUÏT</i></p> <p>6. 1 amb 1 + 1: es serveix amb un CMA a l'altre camp, es obligatori tres tocs, on el primer és de CMB i els altres dos de CMA. El jugador que col·loca passa a ambdós costats de la xarxa. Per temps es rota al col·locador.</p> <p>7. 1 vs 1+1: ídem. Anterior, però de forma competitiva.</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p>  <p>3.</p>  <p>4.</p>  <p>5.</p>  <p>6.</p>  <p>7.</p> 	45'
<p>Part Final</p> <ul style="list-style-type: none"> Explicació dels errors més comuns Estiraments 		5'

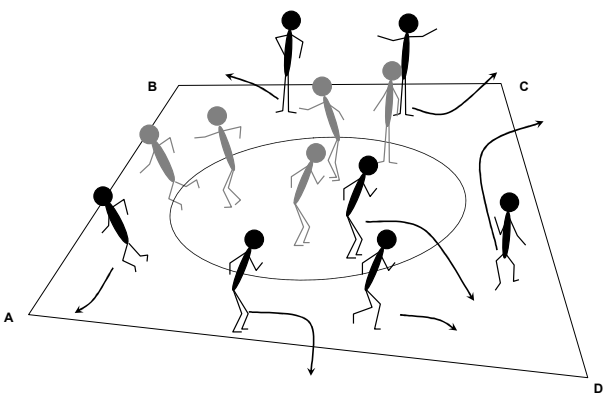
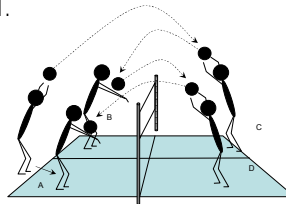
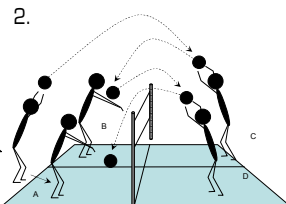
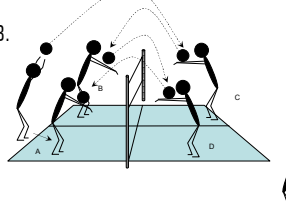
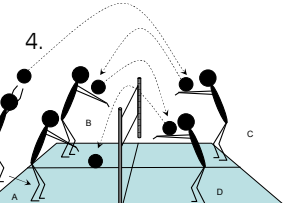
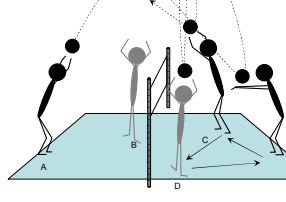
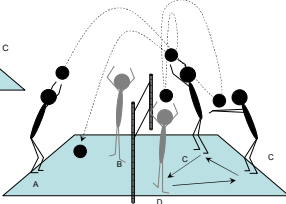
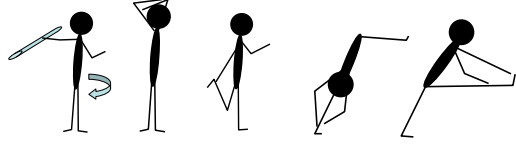
UP 1/Objectiu	Descobriment de la pilota i el company (capacitats perceptiu-motrius)	Sessió 11
Contingut	Iniciació al cop de mans baixes (CMA) en angle	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada dos alumnes, guix, corda o goma elàstica	
Dimensions del camp	600 x 300 cm i la xarxa a 220 cm d'alçada	

Activitat	Explicació Gràfica	T
<p align="center">EL CERCLE</p> <p>Part Inicial</p> <p><u>Participants:</u> equips de 4 o 5 jugadors. <u>Terreny:</u> Camp llis on es poden traçar a terra varis cercles d'uns 2 o 3 metres de diàmetre. <u>Situació inicial:</u> en cada cercle s'introdueixen tots els components d'un equip excepte un (per sorteig). <u>Desenvolupament:</u> el que «para» intenta des de l'exterior (sense tocar el cercle) tocar a algú. El que sigui tocat sortirà del cercle i intentarà, junt amb el que "parava", tocar als altres; així successivament, fins que només quedi un al cercle, que serà precisament el guanyador. <u>Durada:</u> el joc acaba quan només quedi 1 jugador.</p>		10'
<p>▪ La forma del camp es modifica, ara ha de ser més ample que llarg</p> <p align="center"><i>TREBALL EN PARELLES</i></p> <p>1. Es col·loquen, un al centre d'un cercle marcat amb guix a terra i l'altre fora amb la pilota. Amb (CMA) cal anar girant com un "rellotge", el de fora passa la pilota al de dins i aquest realitza una autopassada per girar uns graus i passar-la novament. Així fins completar la volta sencera i es canvia.</p> <p>2. Ídem anterior, però es marquen "les hores del rellotge" sobre el cercle i el de fora diu una hora determinada i passa la pilota al seu company, qui ha de fer l'autopassada i tornar-se-la al lloc establert.</p> <p>3. "Joc del 21 gegant en parelles" on s'ha d'arribar a sumar aquell nombre encistellant a les anelles que es troben a l'altre costat de la xarxa a terra. El més proper val 1 punt i el més llunyà val 2 punts. Es passa de CMA la pilota al company "col·locador", qui envia la pilota a un punt proper de la xarxa on el seu company ha de desplaçar-se i CMA per intentar encistellar.</p> <p>4. En trios, a través de la xarxa 2 amb 1: on els que són dos han de realitzar sempre tres CMA, mentre el que està sol els realitza en forma d' autopassada. Quan la pilota cau, es rota i tots passen per totes les posicions.</p> <p align="center"><i>JOC REDUÏT</i></p> <p>5. 2 amb 2: "fixes" tres CMA obligatoris, fins que cau la pilota i allà es quan es canvien els rols (han de rotar).</p> <p>6. 2 vs 2: ídem. anterior, però de forma competitiva.</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p>  <p>3.</p>  <p>4.</p>  <p>5.</p>  <p>6.</p> 	45'
<p>Part Final</p> <ul style="list-style-type: none"> Explicació dels errors més comuns Estiraments 		5'

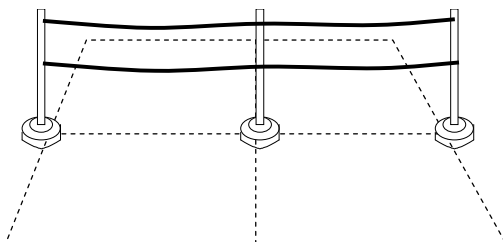
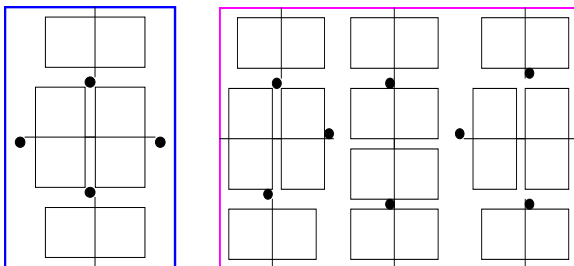
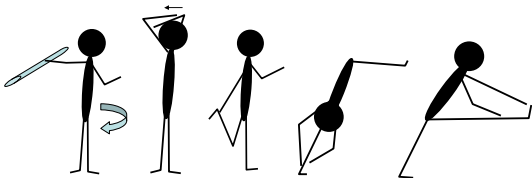
UP 1/Objectiu	Descobriment de la pilota i el company (capacitats perceptiu-motrius)	Sessió 12
Contingut	Iniciació al cop de mans baixes (CMB) en angle	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada dos alumnes, guix, corda o goma elàstica	
Dimensions del camp	600 x 300 cm i la xarxa a 220 cm d'alçada	

Activitat	Explicació Gràfica	T
<p align="center">EL FILTRE</p> <p>Part Inicial</p> <p><u>Participants:</u> 2 equips de 10 jugadors. <u>Terreny:</u> camp llis de 20 x 40 metres. <u>Material:</u> cap. <u>Situació inicial:</u> un equip forma una barrera, separats entre si uns 3 metres. L'altre equip es reparteix per tot l'espai; no poden sortir dels límits però poden travessar la barrera. Un jugador de l'equip de la barrera es situa en un dels espais. El jugador de la barrera, al ser tocat pel que "para", pot actuar a l'altre costat del terreny. <u>Desenvolupament:</u> Aquest jugador té per missió tocar al major nombre de jugadors però no pot travessar la barrera. No obstant això, pot donar dret a un dels que formen la barrera a actuar a l'altre costat, tocant-lo. Ell ocupa llavors el seu lloc. L'altre jugador segueix perseguint o donant el seu dret a un altre. El jugador de l'altre equip que hagi estat tocat queda eliminat.</p> <p><u>Durada:</u> es pot jugar per temps o per eliminació.</p> <p>La forma del camp es modifica, ara ha de ser més ample que llarg</p>		10'
<p align="center">TREBALL EN TRIOS</p> <p>1. Es col·loquen formant un "angle tancat", on el cercle de la pilota sempre passa pel mateix jugador, que ha de fer un CMB, baixant l'espatlla del costat on es vol passar la pilota, perquè els altres companys realitzen una autopassada de CMA. Treball per temps, tots passen pel centre.</p> <p>2. Ídem exercici 1, però amb un "angle obert".</p> <p>3. 2 amb 1: el camp on hi ha dos jugadors s'ha de partir en dues zones d'igual mida, una per a cada un. Es serveix de GMA i després sempre s'ha de CMB una sola vegada com al "tennis", baixant l'espatlla del costat on es vol passar la pilota.</p> <p>4. 2 vs 1: ídem anterior competitiu, per temps a sumar la major quantitat de punts. Tots passen per tots els camps.</p> <p align="center">JOC REDUÏT</p> <p>5. 2 amb 2: es serveix de CMA i després tres cops, el primer de CMB, els altres dos de CMA, obligatoris, fins que cau la pilota i llavors és quan es canvien els rols (han de rotar)</p> <p>6. 2 vs 2: ídem anterior, però en forma de competició.</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p>  <p>3.</p>  <p>4.</p>  <p>5.</p>  <p>6.</p> 	45'
<p>Part Final</p> <ul style="list-style-type: none"> Explicació dels errors més comuns Estiraments 		5'

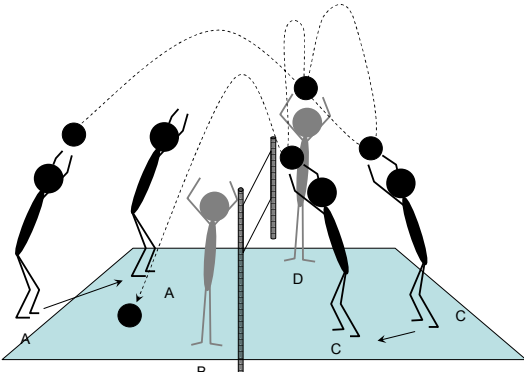
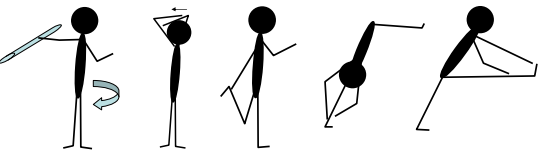
UP 1/Objectiu	Descobriment de la pilota i el company (capacitats perceptiu-motrius)	Sessió 13
Contingut	Iniciació al cop de mans baixes (CMB) en angle.	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada dos alumnes, guix, corda o goma elàstica.	
Dimensions del camp	800 x 400 cm i la xarxa a 220 cm d'alçada.	

Activitat	Explicació Gràfica	T
<p align="center">LA XARXA</p> <p>Part Inicial</p> <p><u>Participants:</u> 2 equips de 10 jugadors. <u>Terreny:</u> camp de 30 x 30 metres. <u>Material:</u> cap. <u>Situació inicial:</u> un equip es situa formant un cercle i separats entre si uns 4 metres formant la "xarxa". L'altre equip, «els peixos», es situa a l'interior en grup. <u>Desenvolupament:</u> Els jugadors del cercle, "la xarxa", escullen en secret una xifra de l'1 al 10. Els altres, els "peixos", es passegen per l'interior de la xarxa, mentre que els de la "xarxa" compten en veu alta fins la xifra escollida. El jugador intenta sortir per l'espai on no hi hagi adversaris. En aquell moment els pescadors es llancen a atrapar els peixos per immobilitzar-los. Els peixos que aconsegueixen refugiar-se més enllà dels límits A B C i D se salven. <u>Durada:</u> Cada equip tira 3 vegades la xarxa i es compta el nombre de peixos atrapats. A continuació es canvien els papers.</p>		10'
<p>▪ La forma del camp es modifica, ara ha de ser més ample que llarg</p> <p align="center">TREBALL EN PARELLES</p> <p>1. 2 amb 2: cada camp es subdivideix en dues parts iguals, una per a cada un. Es serveix de CMA i després sempre s'ha de CMB una sola vegada com al "tennis" en diagonal al lloc d' on ve la pilota, baixant l'espatlla del costat on es vol passar la pilota. Mentre de l'altre lloc només és CMA, també cap al costat contrari d'on ve la pilota. A mantenir-lo.</p> <p>2. 2 vs 2: ídem anterior, però de forma de competició.</p> <p>3. 2 amb 2: cada camp es subdivideix en dues parts iguals, una per a cada un. Es serveix de CMA i després sempre s'ha de CMB una sola vegada como al "tennis", en diagonal al lloc d' on ve la pilota. Baixant l'espatlla del costat on es vol passar la pilota.</p> <p>4. 2 vs 2: ídem anterior, però de forma de competició.</p> <p align="center">JOC REDUÏT</p> <p>5. 2 amb 2: tres cops, el primer de CMB els altres dos de CMA, obligatoris, es canvien els rols després que s' envia la pilota a l'altre camp.</p> <p>6. 2 vs 2: ídem anterior, però en forma de competició.</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p>  <p>3.</p>  <p>4.</p>  <p>5.</p>  <p>6.</p> 	45'
<p>Part Final</p> <ul style="list-style-type: none"> Explicació dels errors més comuns Estiraments 		5'

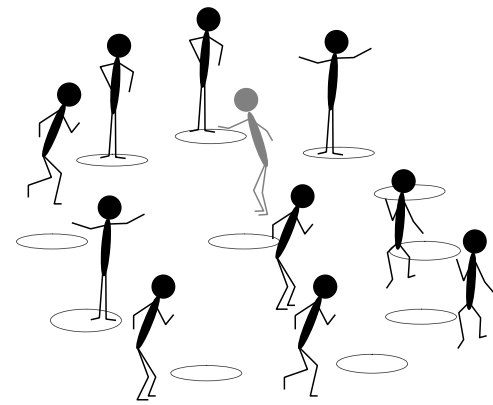
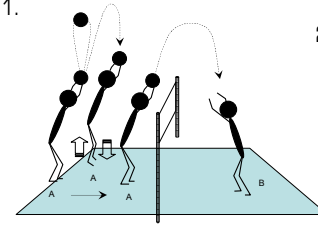
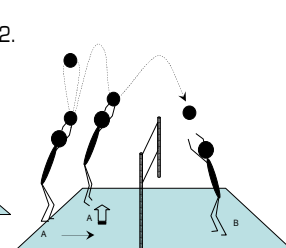
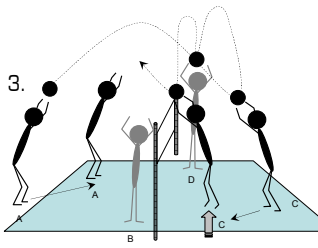
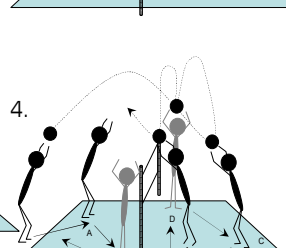
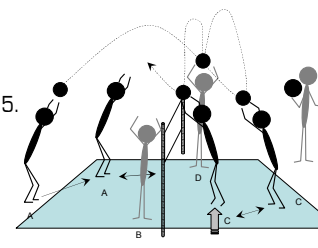
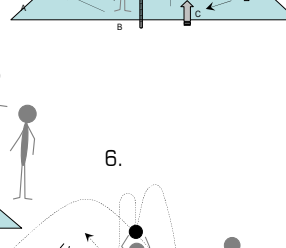
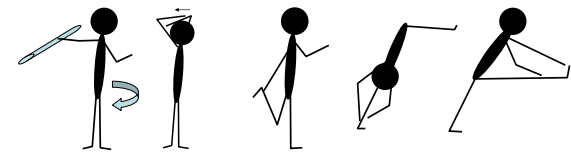
UP 1/Objectiu	Descobriments de la pilota i el company (capacitats perceptiu-motrius)	Sessió 14
Contingut	Iniciació a la competència (CMA i CMB)	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada quatre alumnes, guix, corda o goma elàstica i cons	
Dimensions del camp	800 x 400 cm i la xarxa a 220 cm d'alçada	

Activitat	Explicació Gràfica	T
<p style="text-align: center;">EXPLICACIÓ DE LES BASES DEL TORNEIG INTERN</p> <ul style="list-style-type: none"> Dimensions del camp: 800 x 400 cm i la xarxa a 220 cm. Equips de 2 jugadors. Si la classe és imparell, es formarà un o varis trios en els que 1 alumne ha d'esperar fora fins que es roti per entrar servint i el que tenia que servir ha d'esperar ara fora fins la propera recuperació del servei (sistema de servei a torn). Calcular el nombre d'equips que es poden formar a la classe i triar un quadre de torneig que quadri amb ell. (Veure taules de Berger). Col·locar-li una lletra, número o nom a cada equip. Es permeten 2 cops com a mínim, 3 com a màxim per equip. 	<p style="text-align: center;">Camps muntats amb "pals amb rodes"</p>  <p style="text-align: center;">Camps de minivoleibol aprofitant línies d'altres camps</p>  <p style="text-align: center;">Camp de voleibol Pavelló poliesportiu</p>	55'
<ul style="list-style-type: none"> La pilota és l'únic element que pot tocar la xarxa. No es pot colpejar la pilota amb els peus ni amb el cap. Intentar que sigui de CMA i CMB sempre. El servei es realitza des de fora del camp amb un CMA. Es obligatori rotar quan es recupera el servei. Es juguen torns de 8-10 minuts. 		
<ul style="list-style-type: none"> Reflexions positives i negatives d'aquesta competició. Entrega d'un diploma o un regal a TOTS els participants. Estiraments 		5'

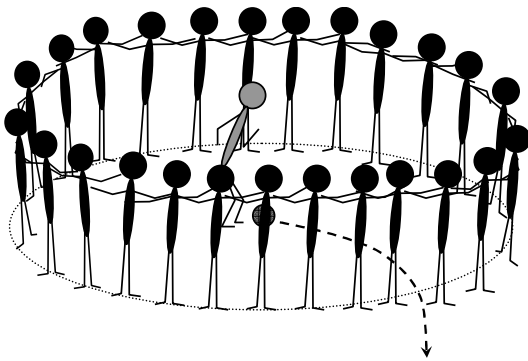
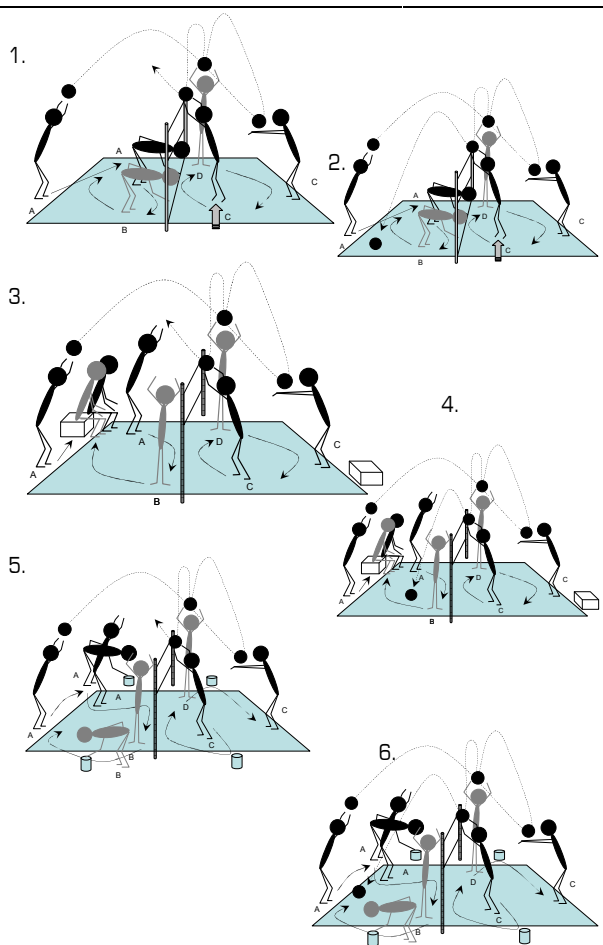

UP 1/Objectiu	Veure el nivell de les capacitats perceptiu-motrius	Sessió 15
Contingut de sessió	Avaluació inicial-final de cop de mans altes (CMA) i cop de mans baixes (CMB)	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada dos alumnes, guix i corda o goma elàstica	
Dimensions del camp	800 x 400 cm i la xarxa a 220 cm d'alçada	

	Activitat	Explicació Gràfica	T
Part Inicial	<p>ES RECOMANA DIVIDIR EL CURS EN DOS GRUPS I MENTRE UNS REALITZEN LA PART TEÒRICA PRIMER, ELS ALTRES REALITZEN LA PART PRÀCTICA PER DESPRÉS INVERTIR L' ORDRE.</p> <p><u>AVALUACIÓ INICIAL-FINAL TEÒRICA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Veure sessió de pluja, test escrit. <p><u>AVALUACIÓ INICIAL-FINAL PRÀCTICA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 vs 2: en parelles per ordre de llista es col·loquen a través de la xarxa. L'objectiu d'aquesta avaluació es passar la pilota per davant de la xarxa "N" nombre de vegades de forma correcta, detenir-se i sense agafar la pilota, només en el cas del servei. 		55'
Part Principal	<ul style="list-style-type: none"> • Es permeten 2 cops com a mínim, 3 com a màxim a c/u de les parelles. • No es pot colpejar la pilota amb els peus ni amb el cap. Intentar que sigui de CMA i CMB sempre. • Es jugarà un partit a 5 punts . • La pilota és l'únic element que pot tocar la xarxa. • El servei es realitza des de darrere i per fora del camp, amb un CMA. • Dimensions del camp: 800 x 400 cm i la xarxa a 220 cm • Veure criteris d'avaluació. 		
Part Final	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estiraments ▪ Comentaris reflexius sobre les habilitats treballades ▪ Avisar a l'alumnat que aquest examen es tornarà a fer al final de la UD. 		5'

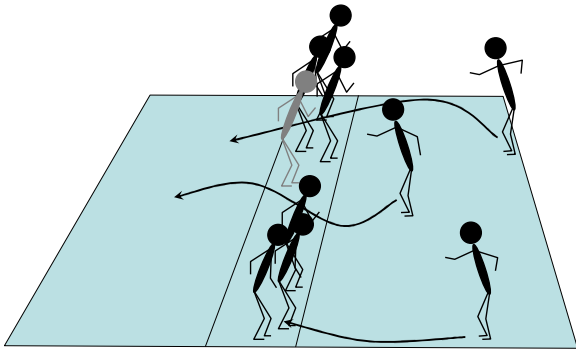
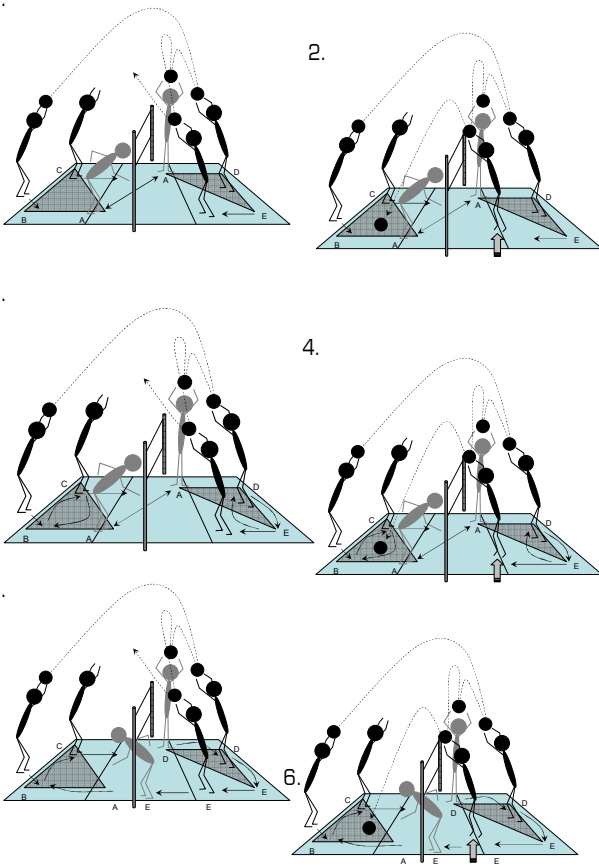
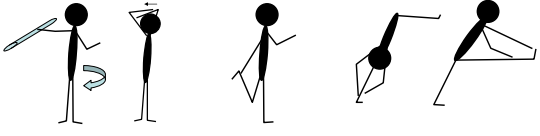
UP 2/Objectiu	Descobriment de l'adversari (capacitats perceptiu-motrius)	Sessió 16
Contingut de sessió	Desenvolupament del cop de mans altes (CMA) en suspensió	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada dos alumnes, guix, anelles i corda o goma elàstica	
Dimensions del camp	800 x 400 cm i la xarxa a 210 cm d'alçada	

Activitat	Explicació Gràfica	T
<p>CADASCÚ A CASA SEVA</p> <p>Part Inicial</p> <p>Participants: 2 equips de 10 jugadors. Terreny: net i llis. Material: tantes anelles com participants i pilotes. Situació inicial: totes les anelles situades en cercle, excepte una que es troba al centre. Dins de cada anella s'hi col·loca un nen. Desenvolupament: Al senyal del professor, tots els jugadors han de canviar d'anella; el jugador del centre intenta ocupar una anella dels de fora. Si ho aconsegueix, el jugador que es queda sense anella passa a la del centre. Durada: Per temps determinat o bé fins que tots passin pel centre.</p>		10'
<p>TREBALL EN PARELLES</p> <p>1. Un de cada costat de la xarxa. Realitzar dues autopassades de CMA i en l'últim cop, quan la pilota es troba en el punt més alt s'ha de CMA per aterrar amb ella i després enviar-la a l'altre camp.</p> <p>2. Ídem. Exercici nº1, però el tercer toc ha de ser en suspensió i de CMA.</p> <p>JOC REDUÏT</p> <p>3. 2 amb 2: amb servei de CMA, jugar a mantenir la pilota realitzant sempre tres CMA, on l'últim es realitza en suspensió i en diagonal cap al company que està a l'altre camp. Fins que la pilota no es deté no es canvia de funció. Un fa de col·locador i l'atacant.</p> <p>4. 2 amb 2: amb servei de CMA, jugar a mantenir la pilota realitzant sempre tres CMA, on l'últim es realitza en suspensió i en diagonal cap al company que està a l'altre camp. Després ràpidament es rota en sentit de les agulles del rellotge, i es canvien les funcions mentre la pilota està en joc.</p> <p>5. 2 vs 2: sistema de "rei de la pista" amb tres CMA obligatoris. Es serveix amb un CMA sempre del mateix costat. Dues parelles juguen a guanyar un punt i una espera fora. El perdedor surt i els que estan fora entren servint. Sense canvis de posicions durant el punt.</p> <p>6. 2 vs 2: ídem. Exercici nº 5, però s'ha de rotar quan la pilota està a l'altre camp.</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p>  <p>3.</p>  <p>4.</p>  <p>5.</p>  <p>6.</p> 	45'
<p>Part Final</p> <ul style="list-style-type: none"> Estiraments Comentaris reflexius sobre les habilitats treballades Explicació de les errades més comuns 		5'

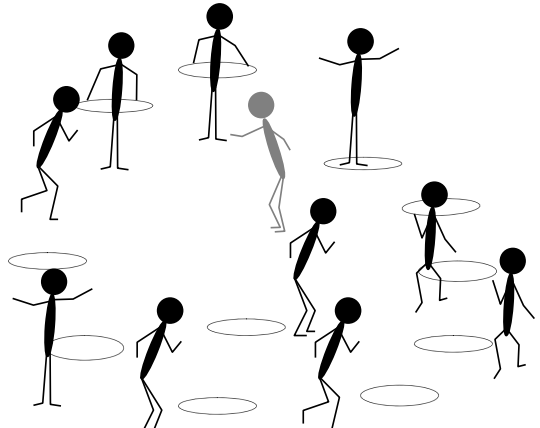
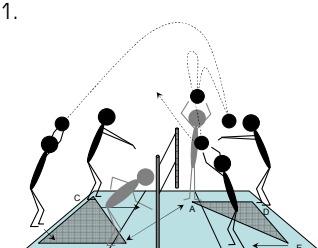
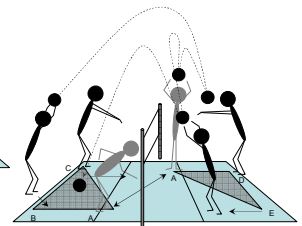
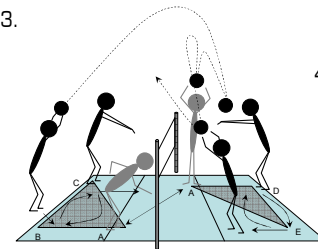
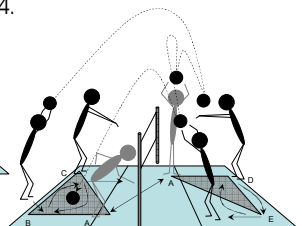
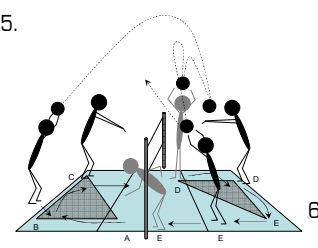
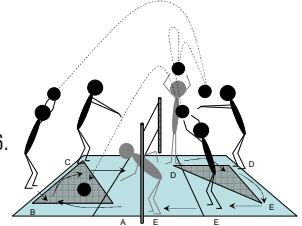
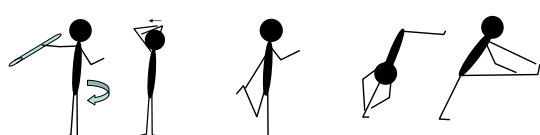
UP 2/Objectiu	Descobriment de l'adversari (capacitats perceptiu-motrius)	Sessió 17
Contingut de sessió	Desenvolupament del cop de mans baixes (CMB) en angle	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada dos alumnes, guix, corda o goma elàstica, cons i bancs	
Dimensions del camp	800 x 400 cm i la xarxa a 210 cm d'alçada	

Activitat	Explicació Gràfica	T
<p>PILOTA EN CERCLE</p> <p>Part Inicial</p> <p>Participants: 10 a 15 jugadors. Terreny: net i llis Material: 1 pilota Situació inicial: es col·loquen tots els jugadors agafats de la mà formant un cercle. Al centre es col·loca un jugador amb la pilota. Desenvolupament: el jugador del centre intenta treure la pilota fora del cercle, la qual cosa se li permet només amb el peu i a menor alçada que la cintura dels que formen la rodona i per entre les cames o l'espai que existeix entre els nens. Passa al centre qui deixa passar la pilota entre les seves cames o per la seva dreta. Durada: per temps determinat i guanya qui mai no ha passat pel centre.</p>		10'
<p>TREBALL EN PARELLES DE JOC REDUÏT</p> <p>Part Principal</p> <p>1. 2 amb 2: amb servei de CMA, jugar a mantenir la pilota realitzant sempre tres cops, on el primer serà un CMB, el segon un CMA i l'últim es realitza lliure (CMA CMB) i en diagonal cap al company que està a l'altre camp. Després ràpidament s'ha de tocar la línia central que divideix els camps i es rota en sentit de les agulles del rellotge, per canviar les funcions mentre la pilota està en joc.</p> <p>2. 2 vs 2: ídem anterior, però de forma competitiva realitzant l'últim cop a qualsevol lloc del camp contrari buscant puntuar.</p> <p>3. 2 amb 2: ídem anterior, però enlloc de tocar la línia central ara cal asseure's a un banc que es troba al final del camp.</p> <p>4. 2 vs 2: ídem anterior, però de forma competitiva realitzant l'últim cop a qualsevol lloc del camp contrari buscant puntuar.</p> <p>5. 2 amb 2: ídem anterior, però enlloc d'asseure's a un banc al final del camp, ara cal tocar els cons que es troben a als laterals del camp.</p> <p>6. 2 vs 2: ídem anterior, però de forma competitiva, realitzant l'últim cop a qualsevol lloc del camp contrari buscant puntuar.</p>		45'
<p>Part Final</p> <ul style="list-style-type: none"> Estiraments Explicació dels errors més comuns Comentaris reflexius sobre les habilitats treballades 		5'

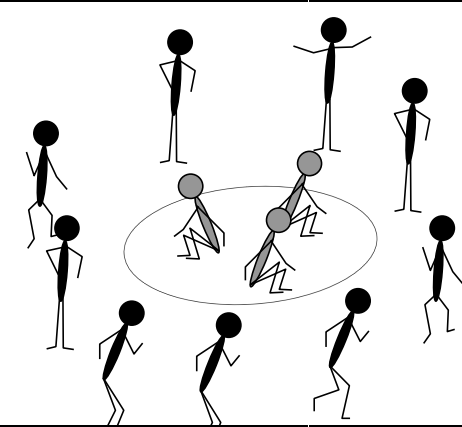
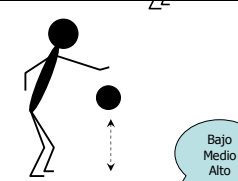
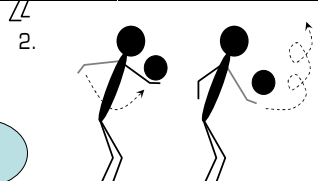
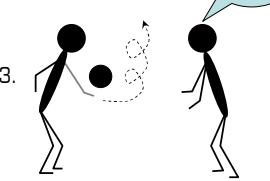
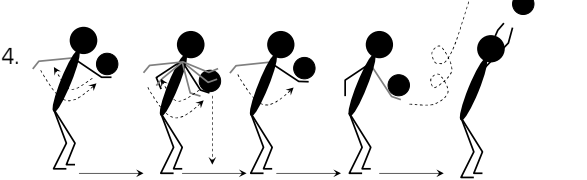
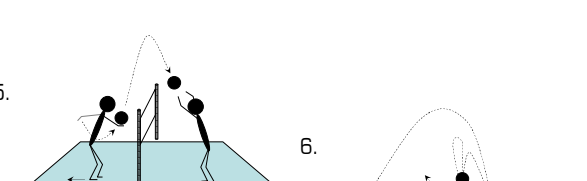
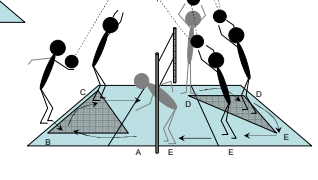
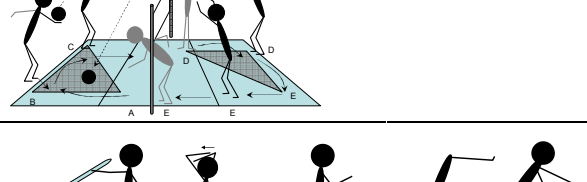
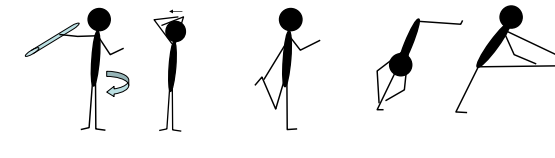
UP 2/Objectiu	Descobriment de l'adversari (capacitats perceptiu-motrius)	Sessió 18
Contingut de sessió	Desenvolupament del cop de mans altes (CMA) en suspensió	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada dos alumnes, guix i corda o goma elàstica	
Dimensions del camp	900 x 450 cm i la xarxa a 210 cm d'alçada	

Activitat	Explicació Gràfica	T
<p>LA MURALLA</p> <p>Part Inicial</p> <p><u>Participants:</u> 2 equips de 10 jugadors. <u>Terreny:</u> camp rectangular de 30 x 20 m, amb un passadís al centre de 5 m <u>Material:</u> cap <u>Situació inicial:</u> tots els jugadors es situen en un extrem del terreny, excepte un que es situa a l'interior del passadís (guardià). <u>Desenvolupament:</u> al senyal, tots els jugadors intenten arribar a l'altre extrem del terreny travessant el passadís. El guardià ha d'atrapar els jugadors sense sortir del passadís. Els jugadors atrapats són situats al passadís al lloc exacte on ho ordeni el guardià. Romanen immòbils formant una muralla continua o varies petites. D'aquesta manera disminueix l'espai per travessar.</p> <p><u>Durada:</u> s'acaba el joc quan tots s'han convertit en muralla. Guanya l'últim jugador supervivent.</p>		10'
<p>TREBALL EN QUINTETS DE JOC REDUÏT</p> <p>Part Principal</p> <p>1. 2 amb 2+1: amb servei de CMA, jugar a mantenir la pilota realitzant sempre tres cops, on el primer serà un CMA, el segon un CMA cap endavant, que el realitza el col·locador, que passa per sota de la xarxa per ambdós equips i l'últim es realitza també de CMA, cap als companys que són a l'altre costat, rere la línia marcada a dos terços del final del camp. Cada vegada que la pilota cau a terra, s'ha de rotar en sentit de les agulles del rellotge i un distint passa a fer de col·locador.</p> <p>2. 2 amb 2+1: ídem. exercici nº 1, però els tres cops són CMA i l'últim, a més, és en suspensió.</p> <p>3. 2 amb 2+1: ídem. exercici nº 1, però mentre la pilota és a l'altre camp han de rotar entre si els dos jugadors del fons del camp.</p> <p>4. 2 amb 2+1: ídem. exercici nº 3, però els tres cops són CMA i l'últim, a més a més, és en suspensió.</p> <p>5. 2 amb 2+1: ídem. exercici nº 1, però mentre la pilota és a l'altre camp han de rotar de tal forma que qui passa la pilota a l'altre camp, també s'hi passa per convertir-se en col·locador.</p> <p>6. 2 amb 2+1: ídem. exercici nº 5, però els tres cops són CMA i l'últim a més a més és en suspensió.</p>		45'
<p>Part Final</p> <ul style="list-style-type: none"> Estiraments Explicació dels errors més comuns Comentaris reflexius sobre les habilitats treballades 		5'

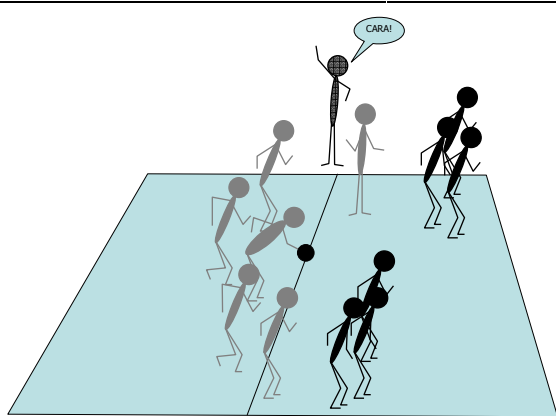
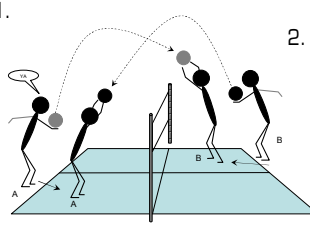
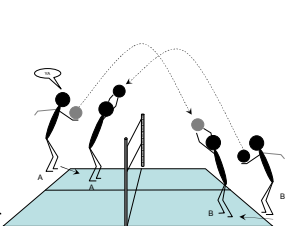
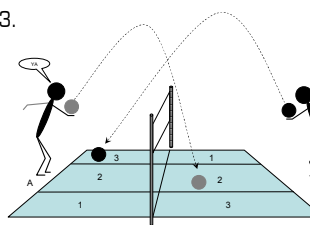
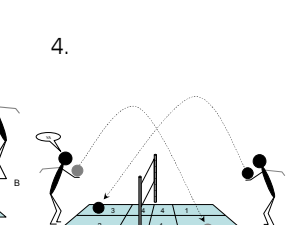
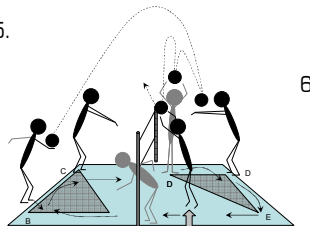
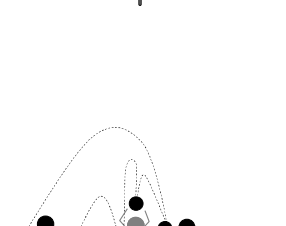
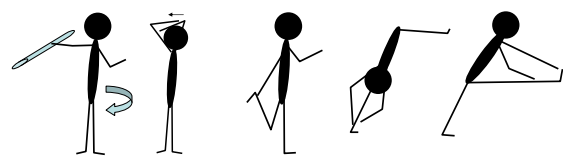
UP 2/Objectiu	Descobriment de l'adversari (capacitats perceptiu-motrius)	Sessió 19
Contingut de sessió	Desenvolupament del cop de mans baixes (CMB) en angle	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada dos alumnes, guix, anelles i corda o goma elàstica	
Dimensions del camp	900 x 450 cm i la xarxa a 210 cm d'alçada	

Activitat	Explicació Gràfica	T
<p>L'ANELLA SALVADORA</p> <p>Part Inicial</p> <p>Participants: 10 a 15 jugadores. Terreny: net i llis. Preparació: es distribueixen les anelles per tot l'espai. Els nens dispersos fora d'ells; un serà el perseguidor. Desenvolupament: es juga un "pilla pilla" amb anelles salvadores. El que persegueix tractarà de tocar algú. Tots tracten d'escapar i una forma de salvar-se serà saltant dins d'una anella i aixecar-la fins la cintura. Si no aconseguen fer-ho i el perseguidor toca algú, aquest serà el nou perseguidor. No es poden quedar dins les anelles quan el perseguidor s'allunya.</p>		10'
<p>TREBALL AMB QUINTETS DE JOC REDUÏT</p> <p>Part Principal</p> <p>1. 2 amb 2+1: amb servei de CMA, jugar a mantenir la pilota realitzant sempre tres cops, on el primer serà un CMB, el segon un CMA cap endavant, que el realitza el col·locador, que passa per sota de la xarxa per ambdós equips i l'últim es realitza també de CMA, cap als companys que són a l'altre costat, rere la línia marcada a dos terços del final del camp. Cada vegada que la pilota cau a terra, s'ha de rotar en sentit de les agulles del rellotge i un distint passa a fer de col·locador.</p> <p>2. 2 vs 2+1: ídem. exercici nº 1, però de forma competitiva. El que s'equivoca passa a col·locar.</p> <p>3. 2 amb 2+1: ídem. exercici nº 1, però mentre la pilota està en l'altre camp han de rotar entre si els dos jugadors del fons del camp.</p> <p>4. 2 vs 2+1: ídem. exercici nº 3, però de forma competitiva. El que s'equivoca passa a col·locar.</p> <p>5. 2 amb 2+1: ídem. exercici nº 1, però mentre la pilota és a l'altre camp han de rotar de tal forma que qui passa la pilota a l'altre camp també es passa per convertir-se en col·locador.</p> <p>6. 2 amb 2+1: ídem. exercici nº 5, però de forma competitiva. A qui s'equivoca se li suma un punt en contra. La puntuació és individual.</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p>  <p>3.</p>  <p>4.</p>  <p>5.</p>  <p>6.</p> 	45'
<p>Part Final</p> <ul style="list-style-type: none"> Estiraments Explicació dels errors més comuns Comentaris reflexius sobre les habilitats treballades 		5'

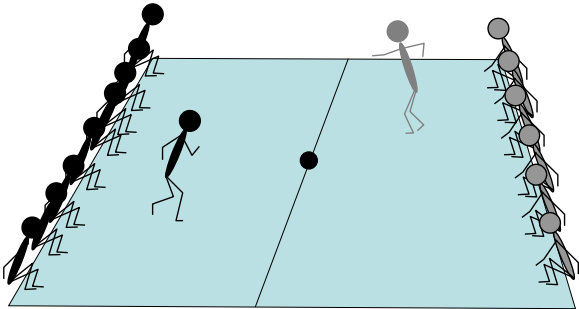
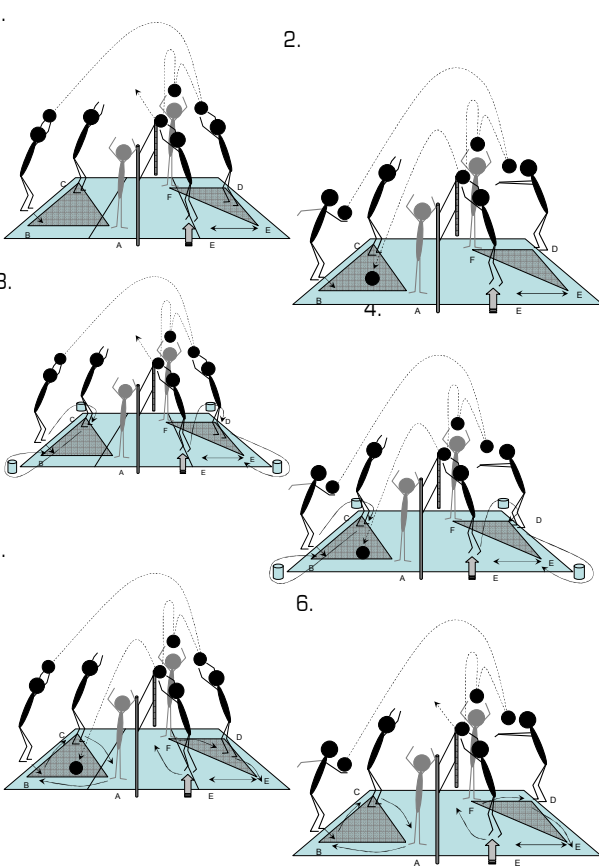
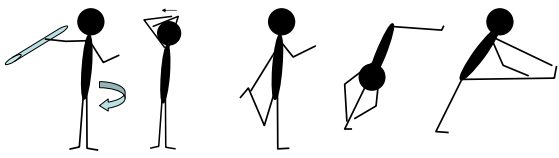
UP 2/Objectiu	Descobriment de l'adversari (capacitats perceptiu-motrius)	Sessió 20
Contingut de sessió	Iniciació al servei baix	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada dos alumnes, guix i corda o goma elàstica	
Dimensions del camp	900 x 450 cm i la xarxa a 210 cm d'alçada	

Activitat	Explicació Gràfica	T
<p>LES MONES I ELS ESQUIROLS</p> <p>Preparació: tres nens s'ubiquen asseguts dins del cercle (les mones), per fora es desplacen en ronda els altres (els esquirols).</p> <p>Desenvolupament: els esquirols estan molestos perquè volen pujar a l'arbre on són les mones; però aquestes volen estar tranquil·les. Compte, esquirols, perquè quan s'enfadin us perseguiran per tot arreu. L'esquirol que és tocat es converteix en mona i passa a perseguir. Quin esquirol quedarà l'últim sense ser tocat?</p> <p>Indicacions didàctiques: quan una mona s'aixeca, han de fer-ho tots. Esperar que tornin i s'asseguin totes les mones, incloses les noves capturades per reiniciar la nova ronda d'esquirols.</p>		10'
<p>▪ Explicació i demostració de la tècnica correcta del servei baix.</p> <p>TREBALL EN PARELLES</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Buscar la sensibilitat del contacte amb tot el palmell de la mà hàbil, fent petites rematades de forma continua contra el terra. 10 vegades i canvi amb el company. 2. Colpejar la pilota amb l'acció de servei (amb tot el palmell de la mà i per sota) de tal forma que la pilota surti girant cap a un i per amunt. 5 vegades i canvi amb el company. 3. Ídem. anterior, però el company diu a quina alçada ha d'anar la pilota. 4. Ídem. exercici nº 2, però es realitzen dos intents. En el primer no es colpeja la pilota, només es passa la mà pel costat de la pilota i en el segon es colpeja de forma correcta per agafar-la abans que toqui a terra. 5. Enfrontats en la xarxa i a prop, ambdós realitzen un servei, una vegada cadascú, buscant que la pilota vagi just a les mans del seu company. De ser així podrà retrocedir un pas, sinó s'ha de quedar al lloc i repetir l'intent quan sigui el seu torn. Guanya qui arribi primer a la línia final del camp. <p>JOC REDUÏT</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. 2 amb 2+1: amb servei baix dirigit a la zona de darrera, dels dos terços del final del camp. Jugar a mantenir la pilota realitzant sempre tres CMA i mentre la pilota és a l'altre camp han de rotar de tal forma que qui passa la pilota a l'altre camp també es passa per convertir-se en col·locador. 7. 2 vs 2+1: ídem. exercici nº 6, però el primer cop és de CMB i els altres dos de CMA. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  	45'
<p>▪ Estiraments</p> <p>▪ Explicació dels errors més comuns</p> <p>▪ Comentaris reflexius sobre les habilitats treballades</p>		5'

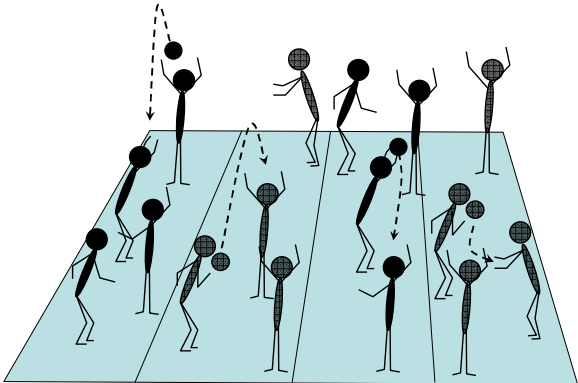
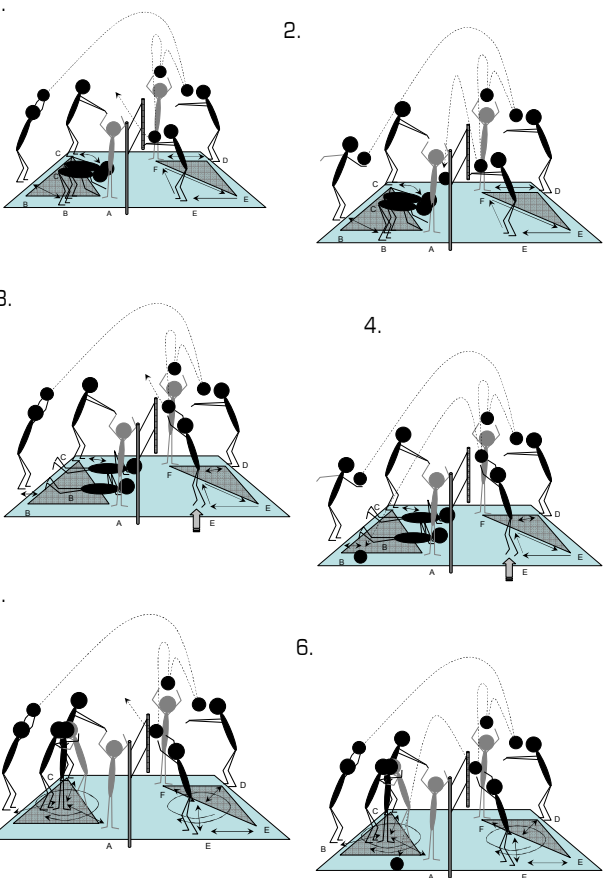
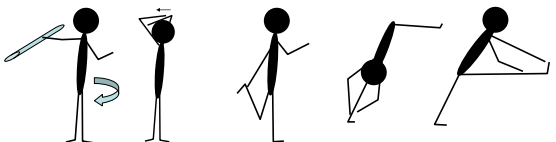
UP 2/Objectiu	Descobriment de l'adversari (capacitats perceptiu-motrius)	Sessió 21
Contingut de sessió	Iniciació al servei de baix	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada dos alumnes, guix i corda o goma elàstica	
Dimensions del camp	900 x 450 cm i la xarxa a 220 cm d'alçada	

	Activitat	Explicació Gràfica	T
Part Inicial	<p>CARA o CREU</p> <p>Preparació: 2 equips de 10 jugadors. Terreny: camp rectangular de 10 x 20 m. Material: 1 pilota Situació inicial: dos equips disposats un davant l'altre a ambdós costats de la línia central, on es posa la pilota. Un equip s'anomena "cara" i l'altre "creu". Desenvolupament: el professor, situat en un extrem, crida a l'atzar "cara" o "creu". L'equip que ha de perseguir pren la pilota i intenta tocar els adversaris, que corren a la part oposada. Es poden passar la pilota entre ells. Durada: guanya l'equip que abans elimina a tots els jugadors adversaris.</p>		10'
Part Principal	<ul style="list-style-type: none"> Explicació i demostració de la tècnica correcta del servei baix. <p>TREBALL EN PARELLES</p> <ol style="list-style-type: none"> S'ha de servir per baix a la meitat contrària on es troba el meu company a l'ordre de "ja!" i rebre de CMA el servei del meu company. Ambdues pilotes no han de caure a terra. Ídem. Exercici nº 1, però cap a l'altra diagonal. Des del centre de la línia final, s'ha de servir a les zones numerades de l'altre camp a l'ordre de "ja!" i tractar de sumar 21 punts abans que el meu company. Ídem. Exercici nº 3, però ara es suma una zona curta de valor 4. <p>JOC REDUÏT</p> <ol style="list-style-type: none"> 2 amb 2+1: amb servei baix s'ha de jugar a mantenir la pilota realitzant sempre tres cops, el primer de CMB, el segon de CMA i l'últim és de CMA en suspensió, en forma d'atac. Mentre la pilota és a l'altre camp han de rotar de tal forma que qui passa la pilota a l'altre camp també es passa a l'altre costat de la xarxa per convertir-se en col·locador. 2 vs 2+1: ídem. Exercici nº 5, però de forma competitiva, on tots tenen 5 punts i perd qui s'equivoca i se li resten els punts fins quedar a zero. 	<ol style="list-style-type: none">       	45'
Part Final	<ul style="list-style-type: none"> Estiraments Explicació dels errors més comuns Comentaris reflexius sobre les habilitats treballades 		5'

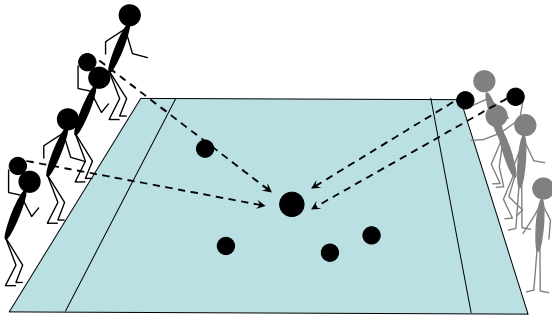
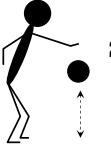
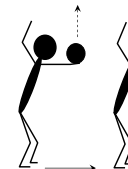
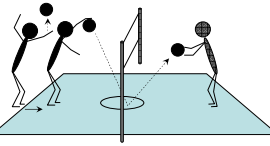
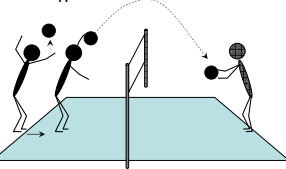
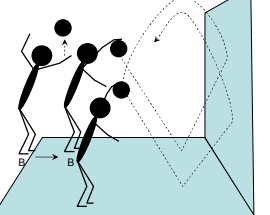
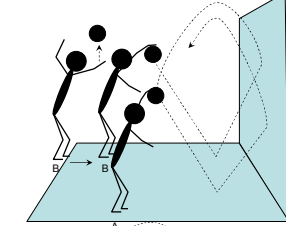
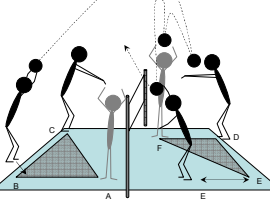
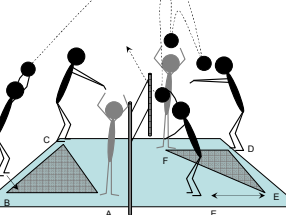

UP 2/Objectiu	Descobriment de l'adversari (capacitats perceptiu-motrius)	Sessió 22
Contingut de sessió	Desenvolupament del cop de mans altes (CMA) en suspensió	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada dos alumnes, guix, corda o goma elàstica i cons	
Dimensions del camp	900 x 450 cm i la xarxa a 210 cm d'alçada	

Activitat	Explicació Gràfica	T
<p>PILOTA QUE RODA</p> <p>Part Inicial</p> <p>Participants: 2 equips de 10 jugadors. Terreny: camp rectangular de 10 x 20 metres. Material: 1 pilota. Situació inicial: els alumnes estan repartits en 2 equips, asseguts rere les línies de fons. Al centre del terreny es situa una pilota. Tots els jugadors estan numerats. Desenvolupament: al senyal, el jugador anomenat de cada equip va ràpidament cap a la pilota i tracta de fer-la rodar fins arribar darrere de la seva línia. L'equip del jugador guanyador s'anota un punt. Reglament: la pilota ha de ser conduïda per terra en tot moment. Es prohibeix donar empentes a l'adversari. Durada: S'estipula un nombre determinat de punts.</p>		10'
<p>TREBALL EN TRIOS DE JOC REDUÏT</p> <p>1. 3 amb 3: amb servei de CMA a la zona posterior del camp contrari. S'ha de jugar a mantenir la pilota sempre amb tres CMA, on l'últim serà en suspensió en forma d'atac. Només es rota quan cau la pilota.</p> <p>2. 3 vs 3: ídem. Exercici nº 1, però amb servei baix. El primer toc de CMB, el segon de CMA, i l'últim serà en suspensió en forma d' atac. Només es rota quan es recupera el servei.</p> <p>3. 3 amb 3: ídem. Exercici nº 1, però una vegada enviada la pilota a l'altre camp, s'ha de rodejar el con més pròxim.</p> <p>4. 3 vs 3: Ídem. Exercici nº 1, però amb servei baix. El primer toc de CMB, el segon de CMA, i l'últim serà en suspensió en forma d'atac enviant la pilota a l'altre camp, per després rodejar el con més proper. Només es rota quan es recupera el servei.</p> <p>5. 3 amb 3: ídem. Exercici nº 1, però amb servei de CMA a la zona posterior del camp contrari. Cal jugar a mantenir la pilota sempre amb tres CMA, on l'últim serà en suspensió en forma d'atac i es rota quan la pilota està a l'altre camp.</p> <p>6. 3 vs 3: ídem. Exercici nº 5, però amb servei baix. El primer toc de CMB, el segon de CMA, i l'últim serà un CMA en suspensió en forma d'atac. Es rota quan la pilota és a l'altre camp.</p> <p>Part Principal</p>		45'
<ul style="list-style-type: none"> Estiraments Explicació dels errors més comuns Comentaris reflexius sobre les habilitats treballades <p>Part Final</p>		5'

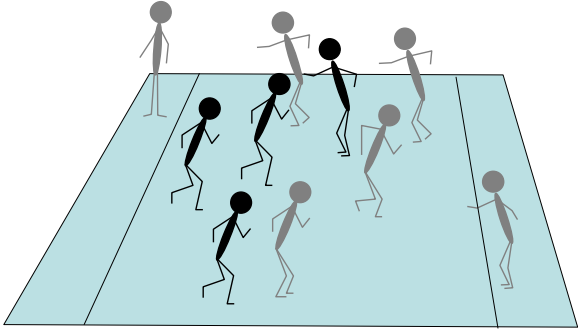
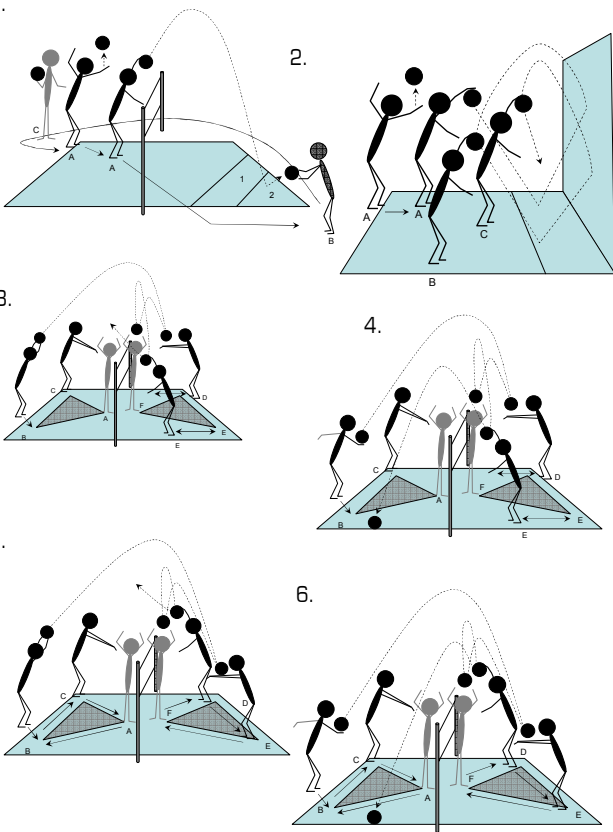

UP 2/Objectiu	Descobriment de l'adversari (capacitats perceptiu-motrius)	Sessió 23
Contingut de sessió	Desenvolupament del cop de mans baixes (CMB) en angle	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada dos alumnes, guix i corda o goma elàstica	
Dimensions del camp	900 x 450 cm i la xarxa a 210 cm d'alçada	

Activitat	Explicació Gràfica	T
<p>LA PILOTA RÀPIDA</p> <p>Part Inicial</p> <p>Participants: varis equips de 4 a 6 jugadors. Terreny: zona rectangular de 6 x 4 metres. Material: 1 pilota per equip. Situació inicial: cada equip es situa dins del seu camp amb 1 pilota. Desenvolupament: Cada equip ha d'aconseguir realitzar 10 passades abans que ho aconseguixin els altres equips. L'equip que primer realitzi 10 passades, s'anota 1 punt. Reglament: els jugadors s'han de passar la pilota sense que caigui a terra. Cada vegada que la pilota cau, es torna a començar el compte. Els jugadors s'han de desplaçar obligatòriament excepte quan estiguin amb la pilota o tornant-la al jugador que acaba de passar-la. Durada: guanya l'equip que aconsegueix abans un determinat nombre de punts.</p>		10'
<p>TREBALL EN TRIOS DE JOC REDUÏT</p> <p>1. 3 amb 3: amb servei de CMA s'ha de jugar a mantenir la pilota sempre amb tres cops, el primer toc de CMB, el segon de CMA, i l'últim serà també de CMB. Després s'ha de córrer a tocar-li els peus al jugador que fa de col·locador i tornar a la posició anterior. Només es rota quan cau la pilota.</p> <p>2. 3 vs 3: ídem. Exercici nº 1, però amb servei baix. Només es rota quan es recupera el servei.</p> <p>3. 3 con 3: ídem. Exercici nº 1, amb servei de CMA s'ha de jugar a mantenir la pilota sempre amb tres cops. El primer toc de CMB, el segon de CMA, i l'últim serà un CMA en suspensió en forma d'atac. Després, els dos jugadors de la part posterior del camp s'han d'ajure de cúbit ventral fins que a l'altre camp es realitzi el segon toc. Només es rota quan cau la pilota.</p> <p>4. 3 vs 3: ídem. Exercici nº 3, però amb servei baix. Només es rota quan es recupera el servei.</p> <p>5. 3 amb 3: ídem. Exercici nº 1, amb servei de CMA s'ha de jugar a mantenir la pilota sempre amb tres cops. El primer toc de CMB, el segon de CMA, i l'últim serà un CMA en suspensió en forma d'atac. Després s'han d'abraçar i girar 360º per tornar ràpidament cadascú al seu lloc. Només es rota quan cau la pilota.</p> <p>6. 3 vs 3: ídem. Exercici nº 5, però en forma competitiva. Només es rota quan es recupera el servei.</p>		45'
<p>Part Final</p> <ul style="list-style-type: none"> Estiraments Explicació dels errors més comuns Comentaris reflexius sobre les habilitats treballades 		5'

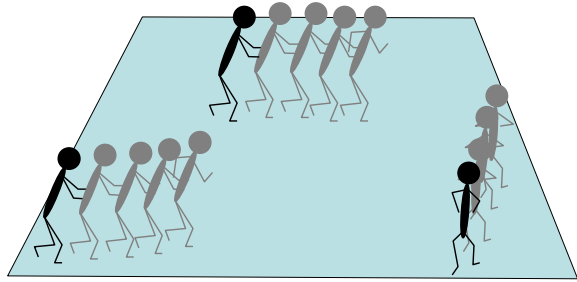
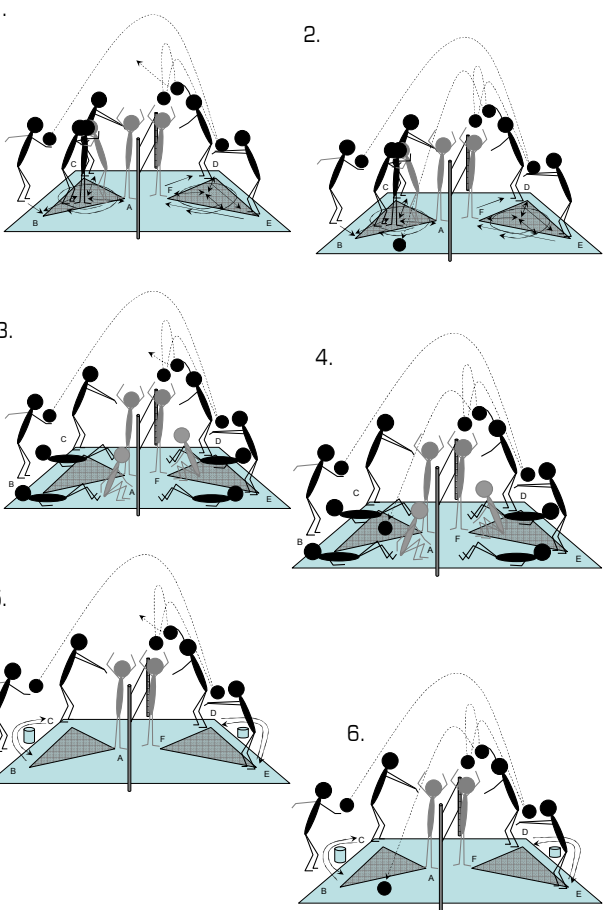
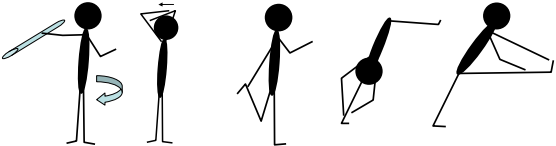
UP 2/Objectiu	Descobriment de l'adversari (capacitats perceptiu-motrius)	Sessió 24
Contingut de sessió	Iniciació a la rematada (braç de rematada)	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada dos alumnes, guix, corda o goma elàstica i anelles	
Dimensions del camp	900 x 450 cm ila xarxa a 210 cm d'alçada	

	Activitat	Explicació Gràfica	T
Part Inicial	<p>CACAR LA PILOTA</p> <p><i>Participants:</i> 2 equips de 8 a 10 jugadors. <i>Terreny:</i> 2 línies separades uns 10 metres entre si. A un metre de cada una d'elles se'n dibuixa una altra menys intensa (línea de gol). <i>Material:</i> 1 pilota gran, 1 pilota per equip. <i>Situació inicial:</i> cada equip es situa rere de la seva línia. Al centre del camp es col·loca la pilota gran. Cada jugador disposa d'una pilota. <i>Desenvolupament:</i> els jugadors de cada equip llancen la seva pilota intentant colpejar la pilota gran, amb l'objecte de fer-la desplaçar cap a la línia de gol de l'equip contrari. Les pilotes llançades per un equip podran ser utilitzades pel contrari. Tots els llançaments s'han de fer rere de la línia final de cada equip. <i>Durada:</i> es juga un temps fix o un número de punts prèviament acordat.</p>		10'
Part Principal	<ul style="list-style-type: none"> Explicació i demostració de la tècnica correcta del braç de rematada. <p><i>TREBALL EN PARELLES</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Buscar la sensibilitat del contacte amb tot el palmell de la mà hàbil, fent petites rematades de forma continua contra el terra. 10 vegades i canvi amb el company. 2. Subjectar la pilota amb la mà contrària a la que remata i avançar el peu del mateix costat. Elevar la mà hàbil, llançar la pilota de forma vertical i rematar en el terç superior cap avall perquè boti a terra i li arribi al company. 3. Ídem. Exercici nº 2, però que boti dins de l'anella que és sota la xarxa i li arribi al company. 4. Ídem. Exercici nº 3, però que passi per sobre de la xarxa i li arribi al company. 5. Ídem. Exercici Nº 2, però ambdós davant d'una paret. Rematar de forma que la pilota boti a terra i després a la paret. El company ha de rematar la pilota abans que caigui a terra i així ambdós s'han d'alternar per mantenir-lo sense que caigui després de tocar la xarxa. 6. Ídem. Exercici Nº 5, però de forma competitiva. Al que li cau la pilota perd. Qui guanya el punt, serveix. <p><i>JOC REDUÏT</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 7. 3 amb 3: amb servei de CMA s'ha de jugar a mantenir la pilota sempre amb tres cops. El primer toc de CMB, el segon de CMA, i l'últim serà una rematada a peu ferm, sense saltar. Només es rota quan la pilota cau. 8. 3 vs 3: ídem. Exercici nº 7, però en forma competitiva. Només es rota quan es recupera el servei. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  	45'
Part Final	<ul style="list-style-type: none"> Estiraments Explicació dels errors més comuns Comentaris reflexius sobre les habilitats treballades 		5'

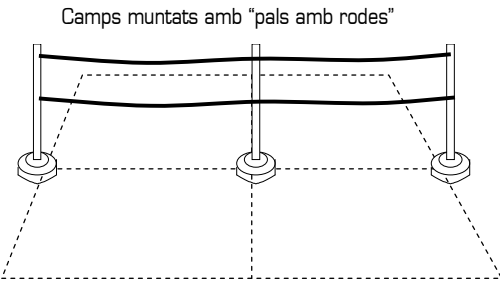
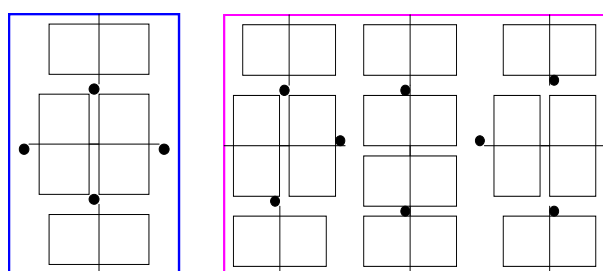
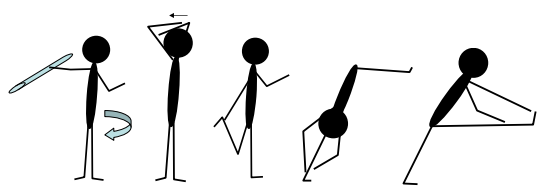
UP 2/Objectiu	Descobriment de l'adversari (capacitats perceptiu-motrius)	Sessió 25
Contingut de sessió	Iniciació a la rematada (braç de rematada)	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada dos alumnes, guix, petos de colors i corda o goma elàstica	
Dimensions del camp	900 x 450 cm i la xarxa a 210 cm d'alçada	

Activitat	Explicació Gràfica	T
<p>EL LLOP</p> <p>Part Inicial</p> <p>Participants: de 10 a 15 jugadors. Terreny: camp rectangular de 20 x 30 metres. Material: petos per assenyalar els llops. Situació inicial: tots els jugadors es situen fora en un extrem del camp, menys un (el llop), que es situa a l'interior. Desenvolupament: al senyal els jugadors travessen el camp. El llop intenta atrapar al major nombre possible de nens. Els jugadors atrapats es converteixen en llops. Durada: s'acaba el joc quan tots s'han convertit en llops, menys un, el guanyador. Reglament: si els jugadors surten dels límits del camp es converteixen en llops.</p>		10'
<p>▪ Explicació i demostració de la tècnica correcta del braç de rematada.</p> <p>TREBALL EN TRIOS</p> <p>1. Subjectar la pilota amb la mà contrària a la que remata i avançar el peu del mateix costat. Elevar la mà hàbil, llançar la pilota de forma vertical i rematar-la en el terç superior perquè boti a la zona numerada. Guanya qui arriba primer a 21 punts.</p> <p>2. Davant d'una paret, rematar de forma que la pilota boti a terra i després a la paret. El company ha de rematar la pilota abans que caigui a terra i així els tres s'han d'alternar per mantenir-la sense que caigui després de picar a la paret. A qui li cau la pilota perd i queda eliminat. Qui guanya el punt serveix.</p> <p>JOC REDUÏT</p> <p>3. 3 amb 3: amb servei de CMA s'ha de jugar a mantenir la pilota sempre amb tres cops. El primer toc de CMA, el segon de CMA a un costat o a l'altre, i l'últim serà un remat sense saltar de qualsevol dels altres dos companys. Només es rota quan cau la pilota.</p> <p>4. 3 vs 3: ídem. Exercici nº 3, però amb servei baix i de forma competitiva. Només es rota quan es recupera el servei.</p> <p>5. 3 amb 3: ídem. Exercici nº 3, però s'ha de rotar quan la pilota és a l'altre camp.</p> <p>6. 3 vs 3: ídem. Exercici nº 5, però amb servei baix i de forma competitiva.</p>		45'
<p>Part Final</p> <p>▪ Estiraments ▪ Explicació dels errors més comuns ▪ Comentaris reflexius sobre les habilitats treballades</p>		5'

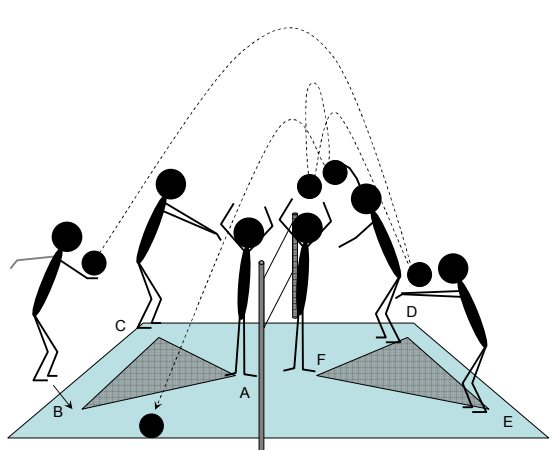
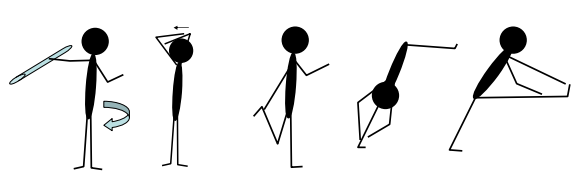
UP 2/Objectiu	Descobriment de l'adversari (capacitats perceptiu-motrius)	Sessió 26
Contingut de sessió	Iniciació a la rematada (braç de rematada)	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada dos alumnes, guix i corda o goma elàstica	
Dimensions del camp	900 x 450 cm i la xarxa a 210 cm d'alçada	

	Activitat	Explicació Gràfica	T
Part Inicial	<p>BATALLA DE SERPS</p> <p>Participants: grups de 4 a 8 jugadors. Terreny: camp rectangular de 20 x 30 metres. Material: cap. Situació inicial: els nens es col·loquen en files de 4 a 6 jugadors, agafats per la cintura. Desenvolupament: el cap d'una serp ha de tocar la cua de l'altra serp. Durada: quan s'atrapa una serp, surt dels límits del camp o es desarma; s'ha de canviar l'ordre de la fila obligatòriament. Reglament: guanya qui hagi estat atrapat o desarmat menys vegades.</p>		10'
Part Principal	<p>TREBALL EN TRIOS DE JOC REDUÏT</p> <p>1. 3 amb 3: amb servei baix s'ha de jugar a mantenir la pilota sempre amb tres cops. El primer toc de CMB, el segon de CMA a un costat o a l'altre, i l'últim serà una rematada sense saltar de qualsevol dels altres dos companys. Després han d'abraçar-se i girar 360º per tornar ràpidament cada un al seu lloc. Només es rota quan cau la pilota.</p> <p>2. 3 vs 3: ídem. Exercici nº 1, però de forma competitiva.</p> <p>3. 3 amb 3: amb servei baix s'ha de jugar a mantenir la pilota sempre amb tres cops. El primer toc de CMB, el segon de CMA a un costat o a l'altre, i l'últim serà una rematada sense saltar de qualsevol dels altres dos companys. Després s'han de tornar de cúbit dorsal fins que l'altre equip toqui la pilota per segona vegada. Només es rota quan cau la pilota.</p> <p>4. 3 vs 3: ídem. Exercici nº 3, però de forma competitiva.</p> <p>5. 3 amb 3: amb servei baix s'ha de jugar a mantenir la pilota sempre amb tres cops. El primer toc de CMB, el segon de CMA a un costat o a l'altre, i l'últim serà una rematada sense saltar de qualsevol dels altres dos companys. Després han de passar corrents per darrere del con que es troba fora del camp i canviar de posició amb l'altre company. Només es rota quan cau la pilota.</p> <p>6. 3 vs 3: ídem. Exercici nº 5, però de forma competitiva.</p>		45'
Part Final	<ul style="list-style-type: none"> Estiraments Comentaris reflexius sobre les habilitats treballades Explicació dels errors més comuns 		5'

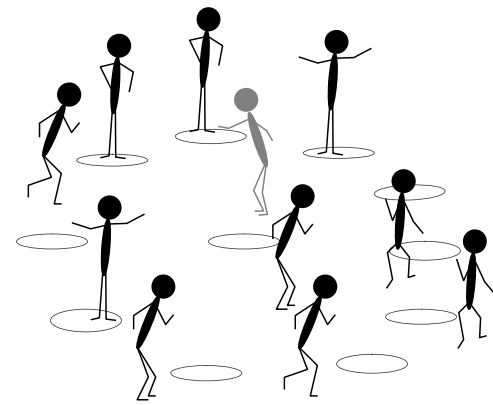
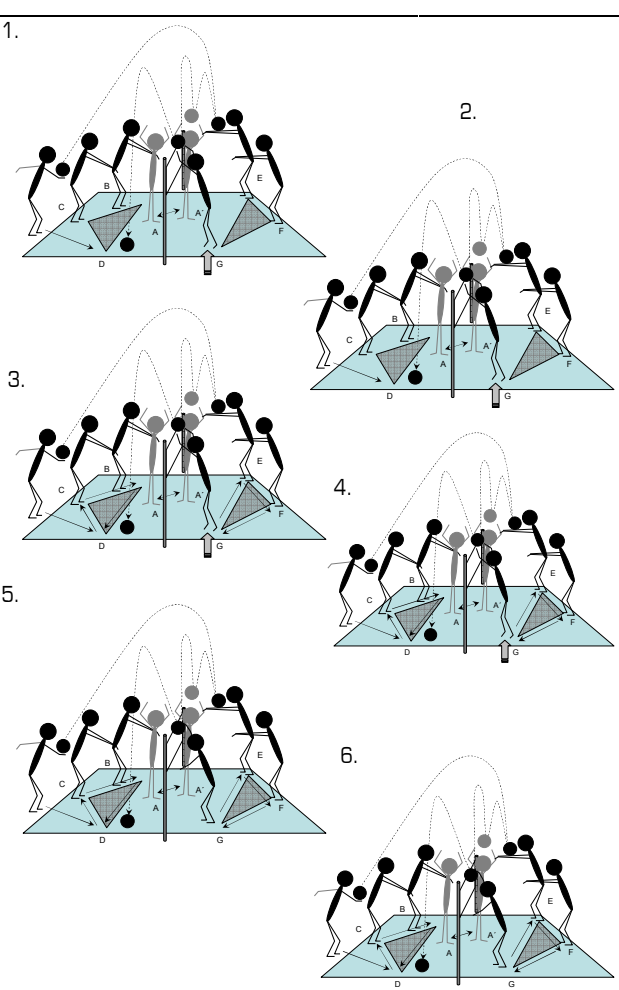
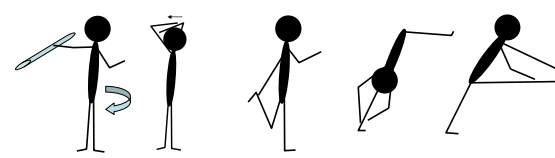
UP 2/Objectiu	Descobriments de l'adversari (capacitats perceptiu-motrius)	Sessió 27
Contingut	Desenvolupament de la competència (cma, cmb, braç de rematada i servei baix)	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada sis alumnes, guix, corda o goma elàstica i cons	
Dimensions del camp	900 x 450 cm i la xarxa a 210 cm d'alçada	

	Activitat	Explicació Gràfica	T
Part Inicial	<p>EXPLICACIÓ DE LES BASES DEL TORNEIG INTERN</p> <ul style="list-style-type: none"> Dimensions del camp: 900 x 4,50 cm i la xarxa a 210 cm. Equips de 3 jugadors. Si la classe és imparell, es formarà un o varis quartets en els que 1 alumne ha d'esperar fora fins que es roti per entrar servint i el que tenia que servir ha d'esperar ara fora fins la propera recuperació del servei (sistema de servei a torn). Calcular el nombre d'equips que es poden formar en la classe i triar un quadre de torneig que quadri amb ell. (Veure taules de Berger). Col·locar-li una lletra, número o nom a cada equip. 	<p>Camps muntats amb "pals amb rodes"</p> 	55'
Part Principal	<ul style="list-style-type: none"> Es permeten 2 cops com a mínim, 3 com a màxim per equip. La pilota és l'únic element que pot tocar la xarxa. No es pot colpejar la pilota ni amb els peus ni amb el cap. Intentar que sigui de CMA, CMB i rematant sempre sense saltar. El servei es realitza des de fora del camp amb un servei baix. És obligatori rotar quan es recupera el servei. Es juguen torns de 8-10 minuts. 	<p>Camps de minivoleibol aprofitant línies d'altres camps</p>  <p>Camp de voleibol Pavelló poliesportiu</p>	
Part Final	<ul style="list-style-type: none"> Reflexions positives i negatives d'aquesta competició. Entrega d'un diploma o un regal a TOTS els participants. Estiraments 		5'

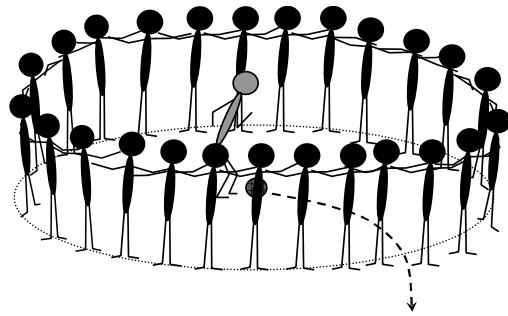
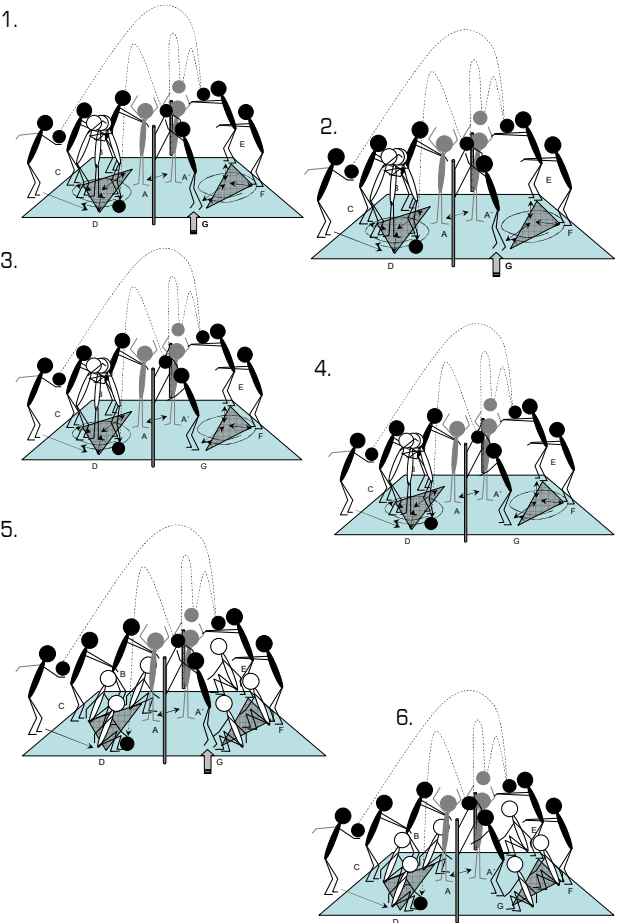

UP 3/Objectiu	Veure el nivell de les capacitats perceptiu-motrius	Sessió 28
Contingut de sessió	Avaluació inicial-final de cop de mà alta (cma), cop de mà baixa (cmb), braç de rematada i servei baix	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada dos alumnes, guix i corda o goma elàstica	
Dimensions del camp	900 x 4,50 cm i la xarxa a 210 cm d'alçada	

Activitat	Explicació Gràfica	T
<p>Part Inicial</p> <p>ES RECOMANA DIVIDIR EL CURS EN DOS GRUPS I MENTRE UNS REALITZEN LA PART TEÒRICA PRIMER ELS ALTRES REALITZEN LA PART PRÀCTICA PER DESPRÉS INVERTIR L'ORDRE.</p> <p><u>AVALUACIÓ INICIAL-FINAL TEORICA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Veure sessió de pluja, test escrit. <p><u>AVALUACIÓ INICIAL-FINAL PRÀCTICA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 vs 3: en tríos per ordre de llista es col·loquen a través de la xarxa. L'objectiu d'aquesta avaluació és passar la pilota per sobre de la xarxa "N" nombre de vegades de forma correcta, sense aturar-se i si sense agafar la pilota, només en cas del servei. <p>Part Principal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es permeten 2 cops com a mínim, 3 com a màxim per equip. • No es pot colpejar la pilota ni amb els peus ni amb el cap. Intentar que sigui de CMA, CMB, braç de rematada i servei baix • Es jugarà un partit a 5 punts • La pilota és l'únic element que pot tocar la xarxa. • El servei es realitza des de darrera i per fora del camp, amb un servei baix. • Dimensions del camp: 900 x 4,50 cm i la xarxa a 210 cm • Veure criteris d'avaluació. 		55'
<p>Part Final</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estiraments ▪ Comentaris reflexius sobre les habilitats treballades ▪ Avisar a l'alumnat que aquest examen es tornarà a fer al final de la UD. 		5'

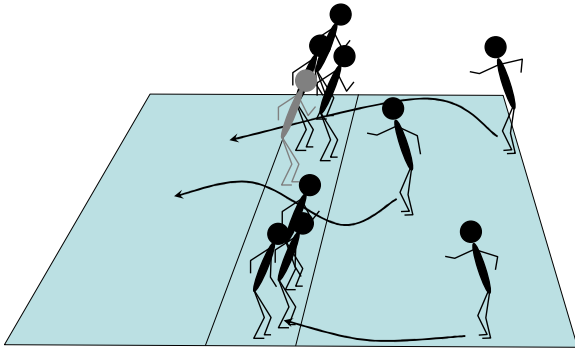
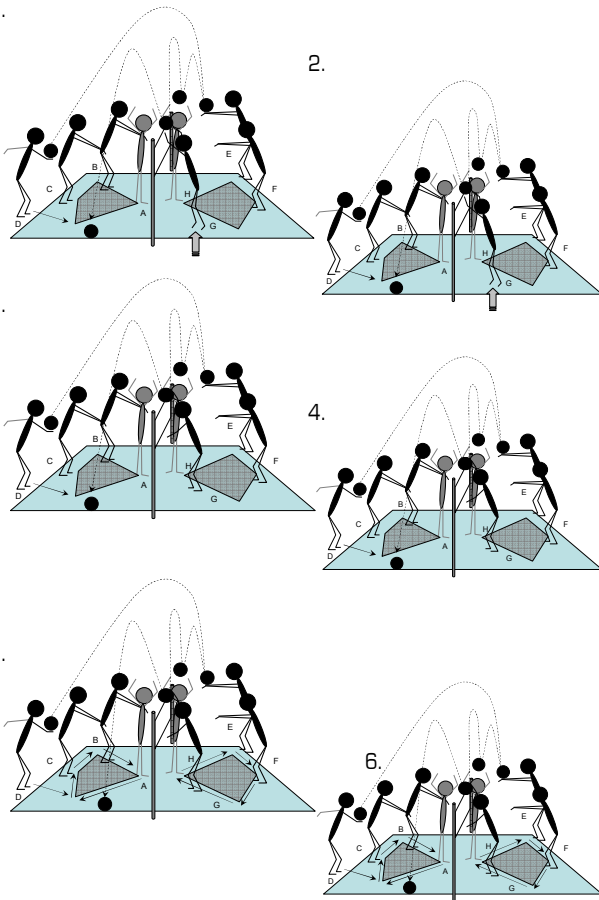

UP 3/Objectiu	Descobriment de l'equip (capacitats perceptiu-motrius)	Sessió 29
Contingut de sessió	Desenvolupament de la rematada (braç d' atac)	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada dos alumnes, guix, anelles i corda o goma elàstica	
Dimensions del camp	900 x 4,50 cm i la xarxa a 210 cm d'alçada	

Activitat	Explicació Gràfica	T
<p><u>CADASCÚ A CASA SEVA</u></p> <p>Part Inicial</p> <p>Participants: 2 equips de 10 jugadors. Terreny: net i llis Material: tantes anelles com participants i pilotes Situació inicial: totes les anelles situades en cercle, excepte una que es posa al mig. Dins de cada anella es col·loca un nen. Desenvolupament: al senyal del professor, tots els jugadors han de canviar d'anella; el jugador del centre intenta ocupar una anella de les de fora. Si ho aconsegueix, el jugador que es queda sense anella passa al del centre. Durada: per temps determinat o bé fins que tots passin pel centre.</p>		10'
<p><u>JOC REDUÏT</u></p> <p>1. 3 amb 3+1: amb servei baix s'ha de jugar a mantenir la pilota sempre amb tres cops. El primer toc de CMB, el segon de CMA a un costat o a l'altre, i l'últim serà un CMA en suspensió a l'altre camp. Després el col·locador ha de passar per sota de la xarxa a l'altre costat del camp. Només es canvia al col·locador quan cau la pilota.</p> <p>2. 3 vs 3+1: ídem. Exercici nº 1 però de forma competitiva.</p> <p>3. 3 amb 3+1: amb servei baix s'ha de jugar a mantenir la pilota sempre amb tres cops. El primer toc de CMB, el segon de CMA a un costat o a l'altre, i l'últim serà un CMA en suspensió a l'altre camp. Després el col·locador ha de passar per sota de la xarxa a l'altre costat del camp. Es rota quan la pilota és a l'altre camp. Només es canvia al col·locador quan cau la pilota.</p> <p>4. 3 vs 3+1: ídem. Exercici nº 3 però de forma competitiva.</p> <p>5. 3 amb 3+1: amb servei baix s'ha de jugar a mantenir la pilota sempre amb tres cops. El primer toc de CMB, el segon de CMA a un costat o a l'altre, i l'últim serà un atac sense saltar. Després el col·locador ha de passar per sota de la xarxa a l'altre costat del camp. Es rota quan la pilota és a l'altre camp. Només es canvia al col·locador quan cau la pilota.</p> <p>6. 3 vs 3+1: ídem. Exercici nº 5 però de forma competitiva.</p> <p>Part Principal</p>		45'
<ul style="list-style-type: none"> Estiraments Comentaris reflexius sobre les habilitats treballades Explicació dels errors més comuns <p>Part Final</p>		5'

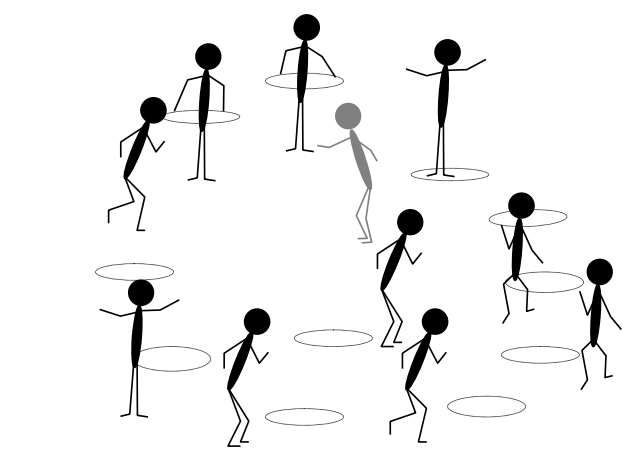
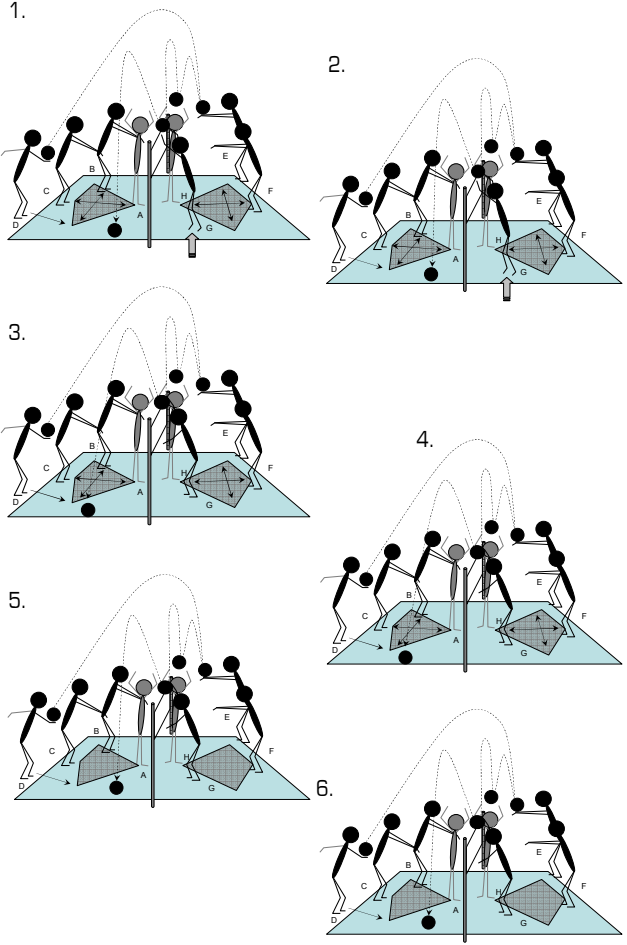
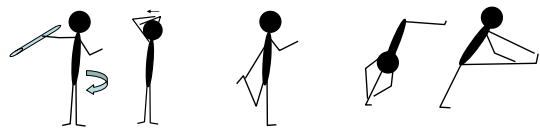
UP 3/Objectiu	Descobriment de l'equip (capacitats perceptiu-motrius)	Sessió 30
Contingut de sessió	Desenvolupament de la rematada (braç d' atac)	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada dos alumnes, guix, corda o goma elàstica, cons i bancs	
Dimensions del camp	900 x 450 cm i la xarxa a 210 cm d'alçada	

	Activitat	Explicació Gràfica	T
Part Inicial	<p>PILOTA EN CERCLE</p> <p><u>Participants:</u> 10 a 15 jugadors. <u>Terreny:</u> net i llis <u>Material:</u> 1 pilota <u>Situació inicial:</u> ss col·loquen tots els jugadors agafats de la mà formant un gran cercle. Al centre es col·loca un jugador amb la pilota. <u>Desenvolupament:</u> el jugador del centre intenta treure la pilota fora del cercle, la qual cosa només es permet amb el peu i a menor alçada que la cintura dels que formen la rodona i per entre les cames o l'espai que existeix entre els nens. Passa al centre qui deixa passar la pilota entre les seves cames o per la seva dreta. <u>Durada:</u> per temps determinat i guanya qui mai passa pel centre.</p>		10'
Part Principal	<p>JOC REDUÏT</p> <p>1. 3 amb 3+1: amb servei baix s'ha de jugar a mantenir la pilota sempre amb tres cops. El primer toc de CMB, el segon de CMA a un costat o a l'altre, i l'últim serà un CMA en suspensió a l'altre camp. Després el col·locador ha de passar per sota de la xarxa a l'altre costat del camp mentre els seus companys s'abracen i gira 360°. Només es canvia al col·locador quan cau la pilota.</p> <p>2. 3 vs 3+1: ídem. Exercici nº 1, però de forma competitiva.</p> <p>3. 3 amb 3+1: ídem. Exercici nº 1, però el tercer toc ha de ser un atac sense saltar. Cooperatiu.</p> <p>4. 3 vs 3+1: ídem. Exercici nº 1 però el tercer toc ha de ser un atac sense saltar. Competitiu.</p> <p>5. 3 amb 3+1: amb servei baix s'ha de jugar a mantenir la pilota sempre amb tres cops. El primer toc de CMB, el segon de CMA a un costat o a l'altre, i l'últim serà un CMA en suspensió a l'altre camp. Després el col·locador ha de passar per sota de la xarxa a l'altre costat del camp mentre els seus companys s'han d'asseure i tornar a posar drets. Només es canvia al col·locador quan cau la pilota.</p> <p>6. 3 vs 3+1: ídem. Exercici nº 5, però el tercer toc ha de ser un atac sense saltar. Competitiu.</p>		45'
Part Final	<ul style="list-style-type: none"> Estiraments Explicació dels errors més comuns Comentaris reflexius sobre les habilitats treballades 		5'

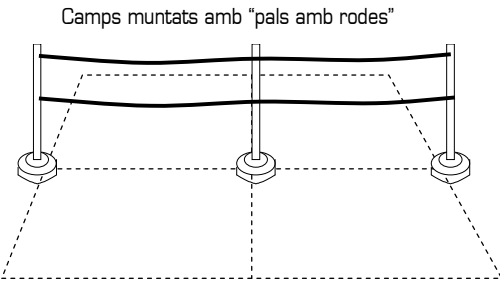
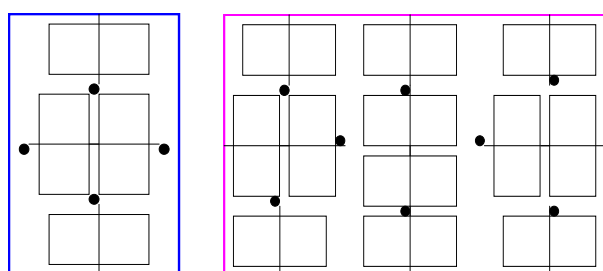
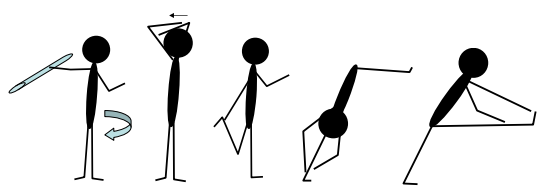
UP 3/Objectiu	Descobriment de l'equip (capacitats perceptiu-motrius)	Sessió 31
Contingut de sessió	Desenvolupament de la rematada (braç d' atac)	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada dos alumnes, guix i corda o goma elàstica	
Dimensions del camp	1200 x 600 cm i la xarxa a 210 cm d'alçada	

	Activitat	Explicació Gràfica	T
Part Inicial	<p>LA MURALLA</p> <p>Participants: 2 equips de 10 jugadors. Terreny: camp rectangular de 30 x 20 m, amb un passadís en el centre de 5 m Material: cap Situació inicial: tots els jugadors es situen en un extrem del terreny, excepte un que es situa a l'interior del passadís (guardià) Desenvolupament: al senyal, tots els jugadors intenten arribar a l'altre extrem del terreny travessant el passadís. El guardià ha d'atrapar els jugadors sense sortir del passadís. Els jugadors atrapats són situats all passadís al lloc exacte on ho ordeni el guardià. Romanen immòbils formant una muralla continua o varies de petites. D'aquesta manera disminueix l'espai per travessar.</p> <p>Durada: s'acaba el joc quan tots s'han convertit en muralla. Guanya l'últim jugador supervivent.</p>		10'
Part Principal	<p>JOC REDUÏT</p> <p>1. 3 amb 3+1: amb servei baix s'ha de jugar a mantenir la pilota sempre amb tres cops. El primer toc de CMB, el segon de CMA a un costat o a l'altre, i l'últim serà un atac sense saltar. Només es canvia al col·locador i es rota quan cau la pilota.</p> <p>2. 3 vs 3+1: ídem. Exercici nº 1, però de forma competitiva.</p> <p>3. 3 con 3+1: ídem. Exercici nº 1, però el tercer toc ha de ser un atac sense saltar. Cooperatiu.</p> <p>4. 3 vs 3+1: ídem. Exercici nº 3, però de forma competitiva.</p> <p>5. 4 amb 4: amb servei baix s'ha de jugar a mantenir la pilota sempre amb tres cops. El primer toc de CMB, el segon de CMA a un costat o a l'altre, i l'últim serà un atac sense saltar. Després es rota quan la pilota és a l'altre camp. Tots passen per la col·locació.</p> <p>6. 4 vs 4: ídem. Exercici nº 5 però de forma competitiva.</p>		45'
Part Final	<ul style="list-style-type: none"> Estiraments Explicació dels errors més comuns Comentaris reflexius sobre les habilitats treballades 		5'

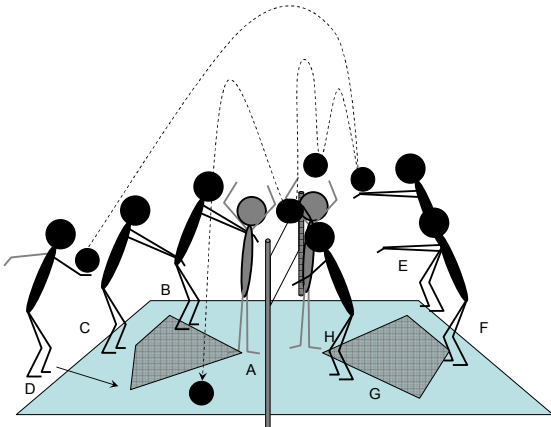
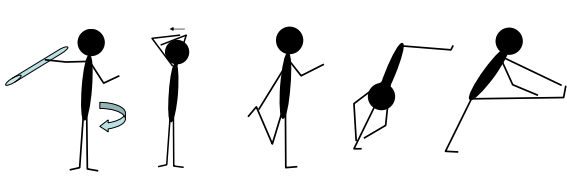
UP 3/Objectiu	Descobriment de l'equip (capacitats perceptiu-motrius)	Sessió 32
Contingut de sessió	Desenvolupament de la rematada (braç d' atac)	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada dos alumnes, guix, anelles i corda o goma elàstica	
Dimensions del camp	1200 x 600 cm i la xarxa a 210 cm d'alçada	

Activitat	Explicació Gràfica	T
<p>L'ANELLA SALVADORA</p> <p>Part Inicial</p> <p>Participants: 10 a 15 jugadors. Terreny: net i llis Preparació: es distribueixen les anelles per tot l'espai. Els nens dispersos fora d'elles; un serà el perseguidor. Desenvolupament: es juga un "pilla pilla" amb anelles salvadores. El que persegueix, tractarà de tocar algú; tots tracten d'escapar i una forma de salvar-se serà saltant dins d'una anella i aixecar-la fins la cintura. Si no aconsegueixen fer-ho i qui persegueix el toca, aquell serà el nou perseguidor. No es poden quedar dins les anelles quan el perseguidor s'allunya.</p>		10'
<p>JOC REDUÏT</p> <p>1. 4 amb 4: amb servei baix s'ha de jugar a mantenir la pilota sempre amb tres cops. El primer toc de CMB, el segon de CMA a un costat o a l'altre, i l'últim serà un CMA en suspensió a l'altre camp. Després es rota quan la pilota és a l'altre camp de davant-darrere i de dreta-esquerra.</p> <p>2. 4 vs 4: ídem. Exercici nº 1, però de forma competitiva.</p> <p>3. 4 amb 4: ídem. Exercici nº 1, però el tercer toc ha de ser un atac sense saltar. Cooperatiu.</p> <p>4. 4 amb 4: ídem. Exercici nº 3, però de forma competitiva.</p> <p>5. 4 amb 4: amb servei baix s'ha de jugar a mantenir la pilota sempre amb tres cops. El primer toc de CMB, el segon de CMA a un costat o a l'altre, i l'últim serà un atac sense saltar. Després es rota quan cau la pilota. Tots passen per la col·locació.</p> <p>6. 4 vs 4: ídem. Exercici nº 5 però de forma competitiva.</p> <p>Part Principal</p>		45'
<p>Part Final</p> <ul style="list-style-type: none"> Estiraments Explicació dels errors més comuns Comentaris reflexius sobre les habilitats treballades 		5'

UP 3/Objectiu	Descobriment de l'equip (capacitats perceptiu-motrius)	Sessió 33
Contingut	Desenvolupament de la competència (cma, cmb, braç de rematada i servei baix)	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada sis alumnes, guix, corda o goma elàstica i cons	
Dimensions del camp	1200 x 600 cm i la xarxa a 210 cm d'alçada	

	Activitat	Explicació Gràfica	T
Part Inicial	<p>EXPLICACIÓ DE LES BASES DEL TORNEIG INTERN</p> <ul style="list-style-type: none"> Dimensions del camp: 1200 x 600 cm i la xarxa a 210 cm. Equips de 4 jugadors. Si la classe és imparell, es formarà un o varis quintets en els que 1 alumne ha d'esperar fora fins que es roti per entrar servint i el que tenia que servir ha d'esperar ara fora fins la propera recuperació del servei (sistema de servei a torn). Calcular el nombre d'equips que es poden formar a classe i escollir un quadre de torneig que quadri amb ell. (Veure taules de Berger). Col·locar-li una lletra, número o nombre a cada equip. 	<p>Camps muntats amb "pals amb rodes"</p> 	55'
Part Principal	<ul style="list-style-type: none"> Es permeten 2 cops com a mínim, 3 com a màxim per equip. La pilota és l'únic element que pot tocar la xarxa. No es pot colpejar la pilota amb els peus ni amb el cap. Intentar que sigui de CMA, CMB i rematant sense saltar sempre. El servei es realitza des de fora del camp amb un servei baix. És obligatori rotar quan es recupera el servei. Es juguen torns de 8-10 minuts. 	<p>Camps de minivoleibol aprofitant línees d'altres camps</p>  <p>Camp de voleibol Pavelló poliesportiu</p>	
Part Final	<ul style="list-style-type: none"> Reflexions positives i negatives d'aquesta competició. Entrega d'un diploma o d'un regal a TOTS els participants. Estiraments. 		5'

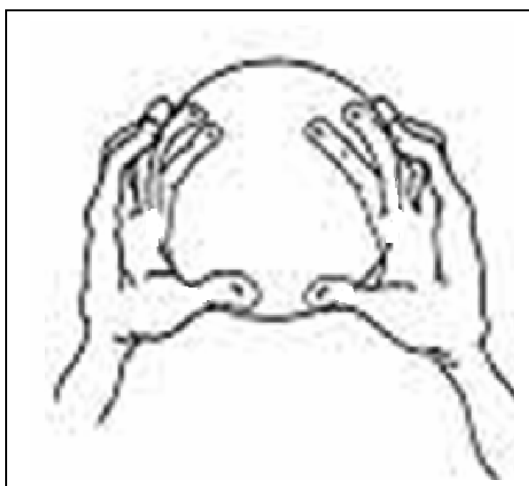
UP 3/Objectiu	Descobriments de l'equip (capacitats perceptiu-motrius)	Sessió 34
Contingut de sessió	Avaluació inicial-final de cop de mans baixes (cma) , cop de mans baixes (cmb) , braç de rematada i servei baix	
Material necessari	Una pilota de voleibol cada dos alumnes, guix i corda o goma elàstica	
Dimensions del camp	1200 x 600 cm i la xarxa a 210 cm d'alçada	

Activitat	Explicació Gràfica	T
<p>Part Inicial</p> <p>ES RECOMANA DIVIDIR EL CURS EN DOS GRUPS I MENTRE UNS REALITZEN LA PART TEÒRICA PRIMER, ELS ALTRES REALITZEN LA PART PRÀCTICA PER DESPRÉS INVERTIR L' ORDRE.</p> <p><u>AVALUACIÓ INICIAL-FINAL TEÒRICA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Veure sessió de pluja primera part, test escrit. <p><u>AVALUACIÓ INICIAL-FINAL PRÀCTICA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 vs 4: en quartets per ordre de llista es col·loquen a través de la xarxa. L'objectiu d'aquesta avaluació és passar la pilota per sobre de la xarxa "N" nombre de vegades de forma correcta, sense detenir-se i sense agafar la pilota, només en el cas del servei. <p>Part Principal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es permeten 2 cops com a mínim, 3 com a màxim per equip. • No es pot colpejar la pilota amb els peus ni amb el cap. Intentar que sigui de CMA, CMB, braç de rematada i servei baix. • Es jugarà un partit a 5 punts • La pilota és l'únic element que pot tocar la xarxa. • El servei es realitza des de darrera i per fora del camp, amb un servei baix. • Dimensions del camp: 1200 x 600 cm i la xarxa a 210 cm. • Veure criteris d'avaluació. 		55'
<p>Part Final</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estiraments ▪ Comentaris reflexius sobre les habilitats treballades i sobre l'avaluació final. 		5'

SESSIÓ DE PLUJA

(test)

1. Llegeix el del reglament simplificat (veure punts d'interès)
2. Pinta la part de les mans que ha de tocar només la pilota en el CMA



3. Dibuixa la pilota al lloc correcte on s'ha de colpejar en el CMB



4. Quants tocs de pilota com a màxim pot fer un equip?
 - A: Dos
 - B: Tres
 - C: Quatre
5. Es pot tocar la xarxa?
 - A: No
 - B: A vegades
 - C: Sí
6. En el voleibol de 6 vs 6 es pot tocar la pilota amb els peus?
 - A: Sí
 - B: A vegades
 - C: Mai

7. **Quants jugadors com a màxim poden integrar un equip? Inclou substituïts.**

- A: 8 jugadors
- B: 10 jugadors
- C: 12 jugadors

8. **Al voleibol de 6 vs 6 es pot tocar la pilota amb el cap?**

- A: Sí
- B: A vegades
- C: Mai

9. **Per servir s'ha de trepitjar la línia de fons del camp?**

- A: Sí
- B: A vegades
- C: Mai

10. **Quant mesura un camp de 6 vs 6?**

- A: 12 x 6 m
- B: 18 x 9 m
- C: 20 x 10 m

11. **Quants canvis per set es poden fer al voleibol de 6 vs 6?**

- A: 12
- B: 4
- C: 6

12. **Quants punts es juga en un set normal de voleibol de 6 vs 6?**

- A: a 15 punts
- B: a 25 punts
- C: a 21 punts

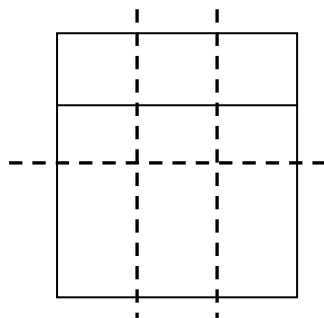
13. **Qui és el lliure?**

- A: Un jugador especialitzat en la defensa
- B: Un jugador especialitzat en l'atac
- C: Un entrenador-jugador

14. **Cap a on s'ha de rotar quan es recupera el servei?**

- A: En el sentit de les agulles del rellotge.
- B: No s'ha de rotar.
- C: En sentit contrari a les agulles del rellotge.

15. **Posa-li el número corresponent a cadascuna de les 6 zones del camp.**



FULL D'AVALUACIÓ DIARI

Nº	NOM I COGNOMS	ASPECTES A AVALUAR										MITJA
		AMA	CMA	CMB	SACAD	B.REMAT	1 vs 1	2 vs 2	3 vs 3	4 vs 4	TEST	
1	Joan Pérez Gacía	6,00	8,00	8,00	4,00	3,00	6,00	6,00	6,00	7,00	6,00	6,00
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												






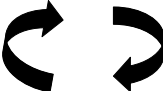





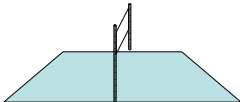


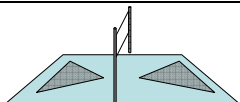
TAULA DE VALORACIÓ

- 10-9: Excel·lent
- 8-7: Notable
- 6: Bé
- 5: Suficient
- 4-3: Insuficient
- 2-1: Deficient

COMPOSICIÓ DE LA MITJANA EN L'AVALUACIÓ (Nota final)

- Realització de les sessions pràctiques i participació en la competició. 20%.
- Aptitud durant les sessions. 30%.
- Examen pràctic. 30%.
- Examen teòric (test). 20%

SIMBOLOGIA

Trajectòria del jugador	
Trajectòria de la pilota	
Formació en rodona	
Alumne en acció de (CMA)	
Alumne en acció de (CMB)	
Acció de girar	
Acció de pujar i baixar braços	
Acció d'asseure's i posar-se dret	
Con	
Anella	
Alumne en acció de CMA en suspensió	
Camp de minivoleibol	
Alumne en acció de servei baix	
Alumne en acció d'atac (braç de rematada sense saltar)	
Posició dels jugadors al camp	

ACTIVITAT D'AVALUACIÓ

Unitat Programació I

- a) **Avaluació inicial** (1 amb 1). Desenvolupada en la sessió 0.
- b) **Avaluació formativa**. En cada sessió el professor avaluarà els aspectes d'actitud, valors i normes a través de fulls d'observació diària.
- c) **Avaluació final** (2 vs 2). Desenvolupada en les sessions 14 i 15.

Unitat Programació II

- d) **Avaluació Inicial** (es pren com avaluació l'avaluació final de la UD anterior, 2 vs 2). Desenvolupada en la sessió 15.
- e) **Avaluació formativa**. En cada sessió el professor avaluarà els aspectes d'actitud, valors i normes a través de fulls d'observació diària.
- f) **Avaluació Final** (3 vs 3). Desenvolupada en les sessions 27 i 28.

Unitat Programació III

- g) **Avaluació inicial** (es pren com a avaluació l'avaluació final de la UD anterior, 3 vs 3). Desenvolupada en la sessió 28.
- h) **Avaluació formativa**. En cada sessió el professor avaluarà els aspectes d'actitud, valors i normes a través de fulls d'observació diària.
- i) **Avaluació final** (4 vs 4). Desenvolupada en la sessió 34 i 35.

DICCIONARI TERMINOLÒGIC

AMA

Agafar de mans altes

CMA

Cop de mans altes o toc de dits

CMB

Cop de mans baixes o toc d' avantbraços

Braç de rematada

Atac sense saltar.

Servei baix

Servei per sota de la cintura.

1 amb 1

Cooperativisme

1 vs. 1

Competició (1 contra 1)

Sistema de servei a torn

Cal rotar per servir, qui serveix ha de sortir del camp i ha d'entrar un altre company que sigui fora, servint.

TEMPORITZACIÓ

Unitat Programació I

Capacitats perceptiu-motrius

(descobriments de la pilota i el company): 15 Hores

Unitat Programació II

Capacitats perceptiu-motrius

(descobriments de l'adversari): 12 hores

Unitat Programació III

Estructura del joc col·lectiu reduït

(descobriments de l'equip): 8 hores

TOTAL D'HORES-CRÈDIT: 35 HORES

RECURSOS DIDÀCTICS

Instal·lacions.

Un pati o gimnàs amb un espai mínim de 200 metres quadrats i alçada no menor a 4 metres.

Material esportiu.

Una pilota cada dos alumnes, guix, corda elàstica i/o xarxa, anelles i cons.

Material didàctic

CD interactiu "Escola de vòlei"