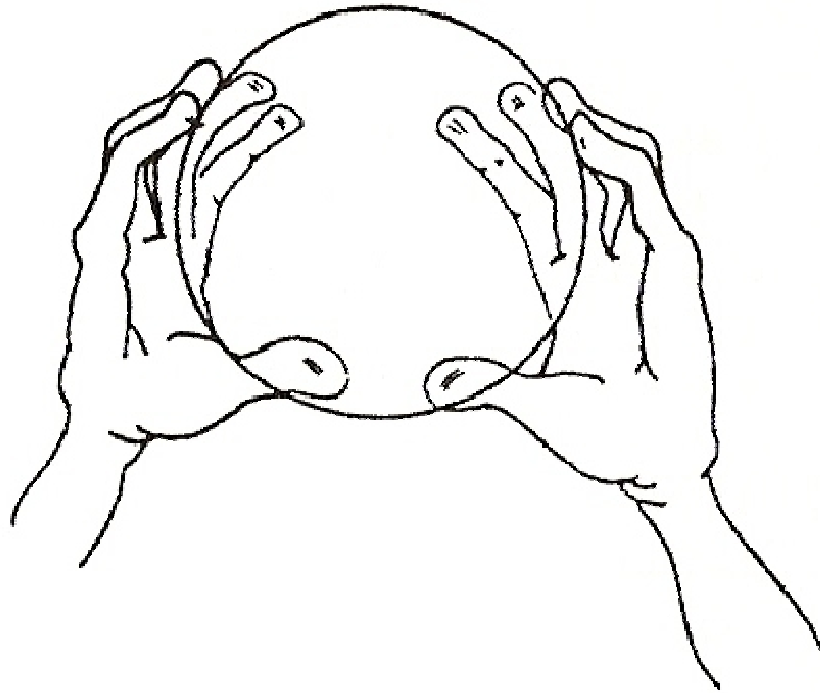


UD: Iniciació al volei



Títol UD: Inicació al voleibol

Justificació: Mitjançant la pràctica d'aquest esport, els alumnes poden desenvolupar les habilitats motrius bàsiques i començar a treballar algunes habilitats motrius més específiques d'aquest esport en concret. El volei és un esport col·lectiu amb xarxa. Aquest esport és ideal per practicar al aire lliure i a la platja amb familiars o amics. Així doncs són molt importants els aspectes relacionals.

Cicle	Superior
Curs	Sisè
Durada i distribució temporal	En total són 5 sessions contínues.

Competències bàsiques, àrea principal i altres àrees

Àrees	Competències pròpies de l'àrea	Aportacions de les àrees a les competències bàsiques
. Educació Física .Ed. Artística		

Objectius d'aprenentatge	<ol style="list-style-type: none">1. Adquirir coneixements bàsics d'aquest esport: Tocs bàsics.2. Participar en les activitats físiques de classe establint relacions de cooperació per aconseguir els objectius establerts.3. Aprendre a ser autònom a l'hora de complir amb els hàbits d'higiene personal.4. Respectar en tot moment als companys de classe i al mestre.5. Treballar les habilitats motrius bàsiques i començar a practicar les habilitats motrius més específiques.
Continguts	<ul style="list-style-type: none">- Adaptació de l'execució de les habilitats motrius a entorns de pràctica de complexitat creixent, amb eficiència i creativitat.- Disposició a participar en activitats diverses, acceptant l'existència de diferències en el nivell de l'habilitat.- Adquisició d'autonomia en la higiene personal.- Adquisició hàbits de respecte cap als nostres companys i el nostre mestre.

Desenvolupament de les activitats d'aprenentatge i d'avaluació	
Metodologia	<p>Els estils d'ensenyament emprats són el comandament directe, descobriment guiat, i assignació de tasques.</p> <p>Organitzarem els grups en aquesta progressió per facilitar l'aprenentatge i la seva assimilació: individual, parelles, petit grup fins al gran grup.</p>
Criteris d'avaluació	<p>L'avaluació serà inicial, per determinar el nivell inicial de l'alumne, formativa, per ajustar el procés d'ensenyament-aprenentatge i valorar la progressió de l'alumnat i final, per determinar si l'alumne ha assolit els objectius proposats.</p> <p>Utilitzarem un full de registre anecdòtic per anotar aquelles observacions d'un o alguns alumnes determinats sobre fets significatius que sorgeixin durant la sessió.⁴</p> <p>Per l'avaluació formativa utilitzarem una graella per anotar si s'ha assolit l'objectiu a avaluar.⁵</p> <p>També farem servir un qüestionari tipus test per avaluar els continguts conceptuals i alguns de procedimentals apresos.⁶</p>
Materials i espais	<p>Pilotes de voleibol, xarxes i gomes elàstiques, globus, pilotes d'escuma, cons.</p> <p>Pista poliesportiva.</p>

SESSIONS

TRIMESTRE: 1r	UD: Iniciació al voleibol	Nº SESSIÓ: 1/6
ESPAI: pista		
MATERIALS: pilotes de volei, globus		
CICLE I CURS: C. S. 6è		
INICI: <ul style="list-style-type: none">- Escalfament mitjançant dues voltes suaus al pati i estiraments adequats per a l'exercici que es realitzarà durant la sessió.		
PART PRINCIPAL: <ul style="list-style-type: none">- Explicació breu del toc de dits, propi del volei.- Joc de A-E-I-O-U: 4 grups de sis membres. Una pilota d'espuma per grup i el joc consisteix en colpejar la pilota aleatòriament pel grup sense que caigui al terra. A cada cop es dirà en veu alta una de les vocals. En arribar a la U els membres del grup, si la pilota no ha caigut al terra, poden apuntar-se un punt. La pilota haurà de ser tocada pels alumnes amb el toc de dits anteriorment explicat.- Tothom es desplaça pel pati i a la veu del mestre es fan parelles. Amb aquestes parelles es realitzarà el pròxim joc. S'entrega un globus a cada parella i aquests s'han de desplaçar pel pati tocant el globus amb qualsevol part del cos sense que caigui.- S'entrega el material al mestre i els alumnes es tornen a desplaçar pel pati. A la veu del mestre es fan grups de 6 membres. Es dona una pilota de volei a cada grup. Després cada grup es divideix en dos grups de tres. Es posa un mini grup al costat d'una línia i l'altre mini grup a l'altre banda. El joc consisteix en passar-se la pilota entre el mini- grup i als tres tocs passar la pilota a l'altre mini grup. El toc per passar-se la pilota sempre serà de dits		
FINAL: <ul style="list-style-type: none">- Per tornar a la calma el grup es posarà en parelles i realitzaran estiraments.		
OBSERVACIONS:		

TRIMESTRE: 1r	UD: Iniciació al voleibol	Nº SESSIÓ: 2/6
ESPAI: pista		
MATERIALS: Pilotes de volei, cons i una cinta elàstica.		
CICLE I CURS: C. S. 6è		
INICI: <ul style="list-style-type: none">- Escalfament: Dues voltes al pati i joc de les deu passades fent 4 equips de sis jugadors. El joc consisteix en fer 10 passades amb el teu equip sense que l'altre equip robi la pilota. Si la pilota cau al terra passa a ser de l'altre equip. No es pot robar la pilota de les mans, ha de ser interceptant una passada.		
PART PRINCIPAL: <ul style="list-style-type: none">- Amb la mateixa disposició es posen un grup davant de l'altre fent una filera. Els dos primers del grup es passen la pilota amb toc de dits i després marxen al final de la fila contrària. L'objectiu és que la pilota no caigui.-Familiarització amb la pilota de volei. Es posa el grup en parelles i a cada parella li donem una pilota. I els preguntarem què són capaços de fer amb la pilota. Que la botin, la colpegin, passin... Variant: Amb xarxa de Volei.-Posem la cinta i amb 6 grups de quatre membres, realitzen partits sense punts, on l'objectiu és la cooperació. És obligatori fer toc de presa baixa abans de passar la pilota a l'altre camp. És obligatori fer toc de dits.		
FINAL: <ul style="list-style-type: none">- Posem dos fileres i una passa per davant l'altra. Una amb pilotes i l'altra sense. Tothom fa toc de dits.		
OBSERVACIONS:		

TRIMESTRE: 1r	UD: Iniciació al voleibol	Nº SESSIÓ: 3/6
ESPAI: pista		
MATERIALS: Pilotes de volei, pilotes de tennis, cons, estores i cinta elàstica.		
CICLE I CURS: C. S. 6è		
INICI:		
- Escalfament: Dues voltes al pati.		
PART PRINCIPAL:		
- Explicació del toc de recepció		
-Tothom es desplaça pel pati a la veu del mestre i tothom es posa per parelles. Cada parella agafa una pilota di es passen la pilota i fan el toc baix.		
- Ara tothom es desplaça pel pati i es fan grups de sis a la veu del mestre. Amb aquests grups realitzem partits de 3 x 3 amb cooperació i ara toquem de dits i per fer la recepció utilitzem el toc de recepció.		
FINAL:		
- Estiraments.		
OBSERVACIONS:		
.		

TRIMESTRE: 1r	UD: Iniciació al voleibol	Nº SESSIÓ: 4/6
ESPAI: pista		
MATERIALS: Pilotes de volei, cons i una cinta elàstica.		
CICLE I CURS: C. S. 6è		
INICI:		
- Escalfament: quatre voltes en progressió.		
- Exercicis de mobilitat i estiraments.		
PART PRINCIPAL:		
-Partits de 3 x 3 amb cooperació. Practicant toc de dits i toc de recepció.		
-Acrobàcies: Cada equip de sis membres té una estora. Un membre llança pilotes a l'estora i els altres, mitjançant acrobàcies, han d'evitar que la pilota toqui a l'estora. A cada volta de la filera es canvia el llançador de pilotes.		
FINAL:		
- Exercicis de relaxació mitjançant parelles i pilotes de tennis, fent massatges. S'aprofiten les estores per fer les activitats.		
OBSERVACIONS:		

TRIMESTRE: 1r	UD: Iniciació al voleibol	Nº SESSIÓ: 5/6
ESPAI: pista		
MATERIALS: Estores, pilotes de volei, cons, xarxa.		
CICLE I CURS: C. S. 6è		
INICI:		
- Escalfament: quatre voltes en progressió.		
- Exercicis de mobilitat i estiraments.		
PART PRINCIPAL:		
-Acrobàcies: Per grups i amb estores, practiquem les recepcions amb acrobàcies.		
-Realitzem una filera on es posi la meitat de la classe i una altra on estigui la resta. D'un amb un passa una filera per davant l'altra realitzant passades amb toc de dits.		
FINAL:		
- Partits amb cooperació i oposició amb equips de sis. El punt es fa si a l'altre equip li cau la pilota al terra.		
OBSERVACIONS:		

TRIMESTRE: 1r	UD: Iniciació al voleibol	Nº SESSIÓ: 6/6
ESPAI: pista		
MATERIALS: Full, llapis i gomes.		
CICLE I CURS: C. S. 6è		
INICI:		
- Entrega de les fotocòpies.		
PART PRINCIPAL:		
El mestre farà una explicació de les regles bàsiques o passarà un vídeo:		
<ul style="list-style-type: none">- Altura de la xarxa- Jugadors a pista- Dimensions del camp- Zones de contacte- Tècnica específica		
FINAL:		
- Prova final mitjançant una prova tipus test amb preguntes i coavaluació, un correteix a l'altra en oral tots.		
OBSERVACIONS:		

