

PLAN PEDAGÓGICO ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA VOLEIBOL
VILLAPINZÓN 2026

VOLEIBOL



INDICE

Introducción	3
Objetivos y Estructura del Programa	4
Recomendaciones Metodológicas	7
Programa de Enseñanza	8
Unidad 1	8
Unidad 2	9
Unidad 3	10
Anexo 1.- Ejemplo de una Sesión de Clase	10
Anexo 2.- Consideraciones Generales para la Planeación de la Clase (calentamiento, fundamentos técnicos y relajación).	11
Anexo 5.- Programación de objetivos y actividades del mini voleibol	14
Anexo 6.- Metodología de la Enseñanza del Niño	15
Anexo 7.- Actividades Sugeridas	17
Glosario	37
Bibliografía	41



Introducción:

Dentro de las responsabilidades que integran a la Dirección General de Educación en la aplicación de todos sus Programas y Proyectos por conducto de su estructura técnico operativa, destaca la conducción estratégica que, mediante la función normativa de la Administración, establece las líneas rectoras para el desarrollo de las actividades inmersas en todos los procesos deportivos.

En este contexto, la actualización de la normativa administrativa, estableciendo lineamientos integrales, actualizados y simplificados, congruentes con el marco jurídico Institucional, así como en los sistemas de información que contribuyan a la administración del proceso que norman y que cubran las necesidades de los responsables de su aplicación; esto es fundamental para responder a las necesidades técnicas de los diferentes niveles operativos. Por ello, en la Propuesta del Proyecto deportivo se ha establecido como prioridad la atención a los juegos deportivos escolares de nivel de primaria.

Es así, que la presente guía, que se integra como modelo de operatividad Institucional, misma que incluye parámetros de calidad, pretendiendo ser un instrumento que apoye y oriente en la aplicación de las actividades de planeación, organización y desarrollo de los diferentes programas escolares, en especial el del voleibol, haciendo y proponiendo a la iniciación deportiva más atractiva, accesible e instructiva. Jugando con los niños y jóvenes a descubrir las actividades básicas: recepción, fildeo, golpe bajo, saque, acomodo y remate, en casi cualquier lugar (estadio, patio, gimnasio, cualquier área deportiva disponible, etc.). Los juegos como el cachibol y otras variantes como el minivoleibol darán a los niños y jóvenes la oportunidad de sacar el mayor provecho de la beneficiosa práctica de este deporte, en términos de Salud, Educación y Autorrealización.

Es importante que este documento lo consulten personas dedicadas a la enseñanza, docentes de clase directa, técnicos especialistas, mandos medios, para que de esta manera se enriquezca su práctica y se tome en cuenta las variaciones propias de cada región, la adapten a sus instalaciones y necesidades, pero sobre todo al alumno que asiste a clase, sin perder de vista que no podemos trabajar al deporte si no se desarrolla una verdadera Educación Física.

Objetivos y Estructura del Programa:

Objetivo principal.

Esta guía tiene la finalidad de facilitar la labor del docente para la enseñanza y práctica del voleibol y sus variantes, bajo un marco programático preestablecido.

Objetivo del nivel.

Establecer las bases para cada una de las diferentes situaciones que componen a esta especialidad deportiva, saque, recepción, fildeo, golpe bajo, acomodo y remate. Otro de los objetivos y cumplimientos de encuentran en el desarrollo de las cualidades físicas.

Físico (Motriz)

- Es un deporte simétrico ya que maneja la habilidad en ambos lados del alumno- jugador ya que busca el desarrollo de la bilateralidad.
- Desarrolla destrezas y coordinación, capacidad de reacción, velocidad y seguridad en si mismo.
- Facilita posteriormente el aprendizaje de otros deportes.

Intelectual (Cognoscitivo)

- Ayuda a la agilidad mental (llevar el marcador mentalmente, discernir la jugada a utilizar, a que criterio lanzar el balón, etc.)
- Se conoce físicamente así mismo.
- Refuerza los conocimientos adquiridos en las escolares (a toda acción corresponde una reacción de igual intensidad pero en sentido inverso).

Moral (Afectivo)

- Suprime la individualidad de la enseñanza en busca de objetivos de grupo
- Facilita la integración del individuo a cualquier medio ambiente.
- Aprende a respetar reglas.

Por lo anterior, la enseñanza del voleibol, requiere de actividades que van, desde la fuerza, hasta la elección de otras disciplinas deportivas en la búsqueda de un desarrollo correcto y consciente de los movimientos que contienen los fundamentos técnicos en su práctica.

Objetivos organizacionales.

- Que un gran número de niños puede estar activo al mismo tiempo.
- Que se experimentan formas de movimientos de voleibol, diferentes y básicas.
- Que no solo niños más fuertes o rápidos contribuyen a un buen resultado.
- Que las demandas de destreza varían de acuerdo a la edad y a las habilidades de coordinación requeridas.
- Que se infunde un carácter de aventura al programa, ofreciendo así un enfoque al voleibol adecuado a los niños.

Los objetivos sumarios son:

- Promoción de la Salud
- Interacción Social
- Carácter de aventura

Estructura del programa.

El programa de la Iniciación del Voleibol del Programa Deportivo de la Dirección General de Educación Física comprende cuatro unidades, cada una de ellas corresponde a un conjunto de habilidades que llevarán a los alumnos al aprendizaje de los elementos básicos de esta disciplina, mediante el desarrollo multilateral de sus capacidades motrices y cognoscitivas, respetando los criterios de desarrollo del alumno.

Las unidades están dosificadas para que el aprendizaje se realice en un ciclo anual, con un mínimo de tres sesiones de 60 a 120 minutos a la semana, de acuerdo al avance del aprendizaje del alumno, considerando dos periodos críticos en la organización de las unidades operativas; vacaciones de los meses de julio y diciembre.

Cada unidad contempla varios objetivos que en su conjunto permitirán dominar un fundamento, a la vez que se inicia el aprendizaje de alguna habilidad motriz, finalmente, los alumnos en promedio deberán ser capaces, al término del año, de participar en algún equipo representativo de voleibol, o bien, haber desarrollado habilidades que le sirvan como un mecanismo de acondicionarse físicamente en forma permanente.

La organización de las sesiones deberá contemplar de un tiempo determinado por el docente para el calentamiento previo antes de iniciar la clase, este tiempo deberá de servir como actividad preparatoria, seguida del plan clase o trabajo programado para esa sesión, finalizando con otra actividad establecida como recuperatoria o de relajación (Aflojamiento).

Grupos por Edades

- Grupo I: niños de 8 a 10 años de edad
- Grupo II: niños de 11 a 13 años de edad
- Grupo III: niños de 14 a 17 años de edad
- Todos los niños tienen que participar varias veces en cada una de las posiciones del equipo.
- La prueba es organizada de acuerdo a un principio de turno o al perder el mismo, de manera que cada integrante de los equipos toma turno en cada posición de prueba.

Propuesta Metodológica:

El tiempo estimado para este nivel, comprende un período anual, durante el cual, se recomienda trabajar con las especificaciones técnicas de los sistemas de formación y certificación de entrenadores de la CONADE, ejercitándose

estos con visitas a la correcta práctica del alumno en el voleibol con las edades comprendidas de 8 a 17 años.

RECOMENDACIONES METODOLOGICAS

Para la clase.

Se deben de considerar como prioritarios los aspectos de SEGURIDAD, CONFIANZA y AFECTO, del DOCENTE respecto a sus alumnos.

No se deben de perder de vista que los objetivos fundamentales del programa de enseñanza en la iniciación del atletismo son proporcionar salud integral, desarrollar las capacidades coordinativas, condicionales y gusto por la práctica de esta actividad deportiva.

Para la organización del grupo deben de considerarse los aspectos generales de edad, tamaño y necesidades individuales del alumno, pero primordialmente se debe de considerar la habilidad.

Para el docente.

El docente debe de sentir entusiasmo por enseñar más que un trabajo lo debe de considerar un placer.

El juego es un factor muy importante para enseñar, el ambiente que se realice debe de ser seguro y supervisado muy de cerca, sin dejar de fomentar el interés por descubrir formas nuevas.

Por el contrario la enseñanza del alumno de mayor edad debe de ser seria, informativa y objetiva, sin que esto signifique que éste no deba de jugar un poco.

El docente debe de analizar constantemente al alumno con relación al aprendizaje, sobre todo la falta de concentración, la falta de dominio de una habilidad, así como la falta de motivación del alumno a la clase. Siempre hay una razón de su comportamiento no importando su edad.

El docente siempre debe de reaccionar positivamente, motivar al alumno por el esfuerzo que realice, por mínimo que este sea y corregir su desempeño oportuno y permanentemente.

Cuando sea necesario, el docente deberá "ayudar" al alumno a realizar correctamente los ejercicios o actividades.

Es importante demostrar continuamente el ejercicio que se desea enseñar.

El docente deberá realizar una gran variedad de actividades que logren una motivación permanente en el alumno.

El docente deberá de propiciar un ambiente de respeto y camaradería entre el grupo.

Jamás el docente deberá de exigir un ejercicio que el alumno no está preparado para realizar, y por ello, es fundamental que utilice una gran variedad de ejercicios para una sola habilidad.

El docente debe promover su aceptación entre los alumnos y sus padres para obtener el mejor desarrollo de su actividad.

El docente debe tener perfecto conocimiento de la habilidad que va a enseñar, capacidad para demostrarla y motivación para realizarla.

Para la enseñanza.

LA SEGURIDAD es el elemento más importante y las reglas deben de explicarse y seguirse desde la primera clase.

Toda clase debe de proporcionar al alumno la máxima EXPERIENCIA DE MOVIMIENTO, lo que nos ayuda a tenerlo ocupado.

Las clases deben de planearse y tener en consideración LAS NECESIDADES INDIVIDUALES de los alumnos.

Cuando algún alumno tenga problemas para ejecutar algún ejercicio, el docente debe apoyarlo y de ser necesario modificar el plan de clase cambiando la actividad.

Una estrategia básica e importante es la ORGANIZACIÓN DEL GRUPO, que le permite al docente, CONTROL, OBSERVAR A TODO EL GRUPO PLENAMENTE, ESTAR MAS CERCA DE LOS ALUMNOS MENOS HÁBILES.

Para la planeación.

- 1.- Para iniciar eficientemente se debe considerar el planear cada clase en forma detallada.
- 2.- Se recomienda proyectar el video de la historia y reglamentos de Voleibol. Elaborar láminas y diagramas de los puntos más relevantes y comentarlos.
- 3.- Buscar la forma más sencilla para dominar cada patrón básico de juego.
- 4.- Adecuar las enseñanzas a las habilidades y condiciones físicas de los socioalumnos para evitar lesiones y accidentes.
- 5.- Es importante que el socioalumno se desplace en forma natural y después adopte la posición adecuada para recibir el balón.
- 6.- Los ejemplos que se sugieren solo son una muestra de la infinidad de ejercicios y recursos que se ofrecen para el desarrollo de voleibol.
- 7.- De acuerdo a la creatividad del docente se podrían ampliar las actividades.
- 8.- Es importante tener en cuenta las posibilidades que ofrece al combinar el uso simultáneo de materiales variados con la pelota como: bastones, aros, cajas de cartón, mantas, cuerdas, costalitos, etc.
- 9.- Se recomienda presentar los ejercicios en forma práctica y realizarlos semi-lentamente ya que deben enseñarse en manera detallada.
- 10.- Finalmente es muy importante que cada socioalumno tenga un registro "físico" de sus avances (diplomas, listón, distintivo, etc.) que le permitan motivarse.
- 11.- Para la enseñanza de los fundamentos técnicos consultar el anexo 3.

PROGRAMA DE ENSEÑANZA

UNIDAD 1

OBJETIVO(S): Al término de la unidad los participantes serán capaces de:

A) Realizar los movimientos básicos de pies y controlar los segmentos del cuerpo para adoptar la posición fundamental en las acciones de toque de balón en voleo y golpe bajo.

B) Coordinar y ejecutar los movimientos correctos para realizar el servicio.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN:

INTRODUCCION AL PASE CON VOLEO:

- Realizar colocación de ambos brazos y postura para el voleo.
- Botar y colocar correctamente el balón sobre los dedos.
- Lanzar el balón hacia arriba y tomarlo con los dedos muy abiertos.
- Igual al anterior, tratar que el balón rebote sobre los dedos.
- Lanzar el balón y realizar 5 voleos, aumentar el número de veces.
- Voleo sucesivo con bote y sin bote.
- Voleo entre dos con un bote (tenis)
- Voleo contra la pared después de un bote.
- Voleo sucesivo sin bote, con movimientos laterales.
- Voleo sucesivo sin bote, cambiar de dirección.
- Voleo sucesivo a poca y máxima altura.
- Voleo sucesivo sin bote, con movimientos hacia delante.
- Combine voleo sucesivo sin bote, con desplazamiento hacia la derecha e izquierda.

INTRODUCCION AL PASE CON GOLPE BAJO:

- Realizar colocación de ambos brazos y postura fundamental para golpe bajo.
- Botar y colocar correctamente el balón sobre los brazos.
- Realizar todas las actividades anteriores con golpe bajo

INTRODUCCION AL PASE COMBINADO:

- Realizar todas las actividades anteriores, combinar voleo y golpe bajo.

INTRODUCCION AL SERVICIO POR ABAJO (SENCILLO) Y LATERAL:

- *Pase con un solo brazo
- *Golpe lateral con y sin desplazamientos de distancias cortas
- *Golpe con el brazo izquierdo o derecho con un bote.
- *Golpe con ambos brazos alternadamente con un bote
- *Golpeo contra la pared con un bote
- *Golpeo entre dos con un bote.
- *Golpeo con brazo izquierdo y derecho sin bote.
- *Golpeo con brazo izquierdo y derecho con movimientos laterales sin bote.
- *Golpeo con brazo izquierdo y derecho con movimientos laterales con bote.
- *Golpeos sucesivos contra la pared sin bote.
- *Servicio contra la pared con golpe bajo.
- *Servicio a la cancha contraria pasar sobre la red a 3,5 y 7 metros, y detrás de la línea final.

*Servicio contra la pared, sobre áreas limitadas por dibujos, figuras geométricas, etc. Para lograr mayor precisión.

JUGADAS DE CONTROL DE SERVICIO

*Servicio desde el fondo de la cancha al lado contrario, cada uno recupera su balón.

*Servicio desde el fondo de la cancha al lado contrario, sobre zonas limitadas por dibujos, figuras geométricas u obstáculos.

*Servicio desde el fondo de la cancha al lado contrario dirigirlo a un jugador que deberá cazarlo.

UNIDAD 2

OBJETIVO(S) Al término de la unidad los participantes serán capaces de: Ejecutar el golpe bajo con desplazamientos, bote y giros para tener posibilidades de infinitas combinaciones y lograr que el niño reacciones con rapidez.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN:

INTRODUCCION DEL GOLPE BAJO EN ACCIONES DE JUEGO

-Realizar las siguientes acciones con la adecuada posición de las manos y contacto con el balón.

INDIVIDUAL

- Ejecutar levantamiento del balón desde el piso.
- Realizar recepción y lanzamientos de una sola mano.
- Dar un bote y ejecutar recepción del balón en posición de golpe bajo.
- Ejecutar recepción y lanzamiento rápido sin bote.
- Ejecutar recepción sin bote, avanzar hacia delante.
- Ejecutar recepción sin bote, con desplazamientos laterales.
- Ejecutar recepción sin bote con piernas flexionadas.
- Realizar lanzamientos hacia adelante y avanzar, tirar hacia atrás.
- Realizar tiros sucesivos con desplazamientos laterales.
- Realizar tiros sucesivos con giros hacia derecha e izquierda de 90, 180 y 360 grados.
- Practicar tiros sucesivos, avanzar al frente.
- Combinar lanzamientos hacia delante, saltar y tirar
- Practicar pase a la pared con bote.
- Practicar pase a la pared sin bote.
- Ejecutar pases con un bote entre dos personas con las piernas flexionadas.

POR PAREJAS

- Ejecutar pase entre dos personas sentadas.
- Combinar pase entre dos personas, de frente y de espaldas alternadamente.
- Realizar pase entre dos personas con tiro previo hacia arriba.
- Realizar pase entre dos personas con desplazamientos laterales.
- Realizar pase entre dos personas, utilizar desplazamientos cortos y en diferentes direcciones.

- Levantar balones que serán lanzados suavemente hacia distintas direcciones cerca de el.
- Levantar balones que requieran de mayor desplazamiento, utilizar una o dos manos.
- Levantar balones que requieran de mayor desplazamiento y velocidad, utilizar una o dos manos.
- Realizar los ejercicios anteriores por tercias.
- Realizar las actividades anteriores e involucrar acciones de voleo.
- Realizar las actividades anteriores y combinar acciones de voleo y golpe bajo.

UNIDAD 3

OBJETIVO (s): Al término de la unidad los participantes serán capaces de:

A) Dominar las técnicas de pases, servicios, ataque y bloqueo para poner en práctica todas las situaciones posibles de juego.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN:

BALONES SOBRE LA RED

-Realizar jugadas de lanzamiento y recepción. Iniciar la jugada al tirar hacia la cancha contraria, cubrir la red después de uno o dos contactos, regresar el balón.

VOLEO CON UN BOTE

-Contacto con el balón después de cada bote, iniciar las jugadas tirar con voleo hacia la cancha contraria. Las dimensiones de la cancha serán de 6 x 4 metros y la altura de la red de 2 metros.

CUATRO CUADRANTES

-Sacar desde la línea de servicios después de un bote, con golpe bajo de uno o dos brazos, regresar el balón con o sin bote. Cancha de cuatro cuadrantes de 6 x 4 metros y la altura de la red de 2 metros.

JUGADAS DE PASE

-Después de sacar con golpe bajo, regresar con golpe bajo o voleo. En caso de dos contra dos, cada equipo podrá hacer contacto con el balón dos o tres veces antes de enviarlo al otro lado de la red.

EJEMPLO DE UNA SESION DE CLASE

OBJETIVOS ESPECIFICOS DE LA SESION

MOTRICES: Desarrollar fundamentos básicos del voleibol así como cualidades básicas del movimiento dirigidas a la velocidad de reacción, la potencia y la agilidad.

COGNOSTIVO: Reconocer la importancia de la técnica, al aplicar la enseñanza de los fundamentos.

AFECTIVO: Disfrutar la práctica de los fundamentos en un ambiente de compañerismo.

ACTIVIDADES O EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE: (UNA HORA)

FASE DE CALENTAMIENTO 5 MINUTOS

-CARRERA SUAVE Y LIBRE.

-Marcha alargar la zancada según el ritmo

-Correr y aumentar el ritmo progresivamente.

-Trotar y apoyar dos veces sucesivamente el mismo pie.

ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CIRCUITO 15 MINUTOS

-Piernas: Por parejas, uno en posición de puente (boca abajo) para que otro lo salte.

-Brazos: por parejas colocados de frente, uno acostado boca arriba y el otro de pie, realizar flexiones de brazos, tomándose de las manos.

-Flexibilidad: Por parejas, uno de pie y otro sentado, el de pie debe empujar al que esta sentado para que haga flexión del tronco sobre las piernas.

-Lumbares: Por parejas acostados boca abajo uno frente a otro, elevar el tronco y dar palmadas simultáneamente entre si.

-Abdominales: Por parejas sentados uno frente al otro, elevar piernas y realizar círculos alrededor de sus pies.

-General: Por parejas, uno en cuatro puntos, mientras el otro lo salta y posteriormente pasa por debajo.

ENSEÑANZA Y DESARROLLO DE FUNDAMENTOS 30 MINUTOS.

-Posiciones fundamentales y desplazamientos.

-Explicación verbal y objetiva.

-Desplazase libremente en media cancha a una indicación, adoptaran, las distintas posiciones.

-Trabajo de pies: en formación de círculos, desplazamientos con trote al frente y atrás, con cambios de dirección.

-Desplazamientos laterales derecha-izquierda

-Desplazamientos hacia el centro y atrás.

Relajación y respiración, 10 minutos. (Recreación)

Apoyos para la enseñanza

-Cancha de voleibol o alguna área abierta o cerrada, cono y aros, balones o pelotas.

OBSERVACIONES

En los ejercicios de desplazamientos se aumentará gradualmente la velocidad.

Utilizar los diferentes desplazamientos y simular los movimientos de voleo o golpe bajo.

CONSIDERACIONES GENERALES PARA LA PLANEACIÓN DE LA CLASE (CALENTAMIENTO, FUNDAMENTOS TECNICOS, RELAJACIÓN).

1.- El docente supervisara que intervengan todos los dedos, inclusive el meñique, que, junto con las muñecas y pulgares, dan la dirección al balón; además que se separen los codos y dirigir los pulgares a la cara.

- 2.- Supervisará que no exista el contacto de las manos con el balón, esto se hará solo con las falanges de los dedos.
- 3.- Indicará que se realice flexión, extensión y acoplamiento del cuerpo al ejecutar el voleo.
- 4.- En el golpe bajo, recomendará no tocar el balón con las muñecas, sino con los antebrazos para darle mayor dirección.
- 5.- Indicará cuidar la posición de las piernas semiflexionadas, tronco inclinado al frente, brazos adelante del cuerpo y juntos.
- 6.- En el momento del toque, realizar extensión suave y continua de las piernas con acompañamiento del tronco y la cadera, lograr un movimiento global y adecuar el movimiento de los pies para dirigir con mayor precisión, incluyendo los desplazamientos laterales con el centro de gravedad bajo.
- 7.- Para el servicio, deberá recomendar elevar el balón a la altura de la distancia del cuerpo; adecuar con un brazo y ejecutar el golpe con el brazo contrario, acompañar el movimiento de extensión de piernas y tronco al frente.
- 8.- Se recomendará tener un buen equilibrio antes de golpear el balón.
- 9.- Cuidar la colocación respecto al balón después del lanzamiento.
- 10.- No precipitar la acción y tener buena concentración.
- 11.- El docente recomendará ejecutar el golpe bajo a la altura de la cintura.
- 12.- El docente recomendará verificar la posición de las manos.
- 13.- Se hará hincapié en mantener la posición fundamental y no cruzar los pies durante los desplazamientos, si no de manera lateral.
- 14.- El docente determinará la necesidad de mejorar las habilidades y buscar así, disminuir el tiempo de reacción del alumno.
- 15.- Los pasos que se utilizarán son cortos, rápidos y continuos para mejorar la rapidez de reacción del alumno.
- 17.- El docente deberá tomar en cuenta la buena ejecución para que el niño adopte la posición fundamental, el agarre de las manos, ubicación y movimientos de piernas y brazos en el golpe de antebrazos y voleo.
- 18.- El alumno no puede desplazarse a tiempo para tocar el balón de frente, se usa el toque lateral, este es un recurso del cual no debe abusarse.
- 19.- Se recomienda jugar tres contra tres o cuatro contra cuatro.

20.- Se recomienda enseñar la formación de equipos y sistemas básicos de juego.

21.- Es importante verificar la posición del tronco, pies y la altura de las manos del acomodador, al elevar o colocar un balón para ser rematado (antes, durante y después).

22.- Es importante verificar la posición del bloqueador, colocar los brazos las manos en forma adecuada y la atención de la vista.

23.- Al realizar el salto en el bloqueo, es necesaria una coordinación correcta del tiempo y la distancia para hacer contacto con el balón a la máxima altura.

24.- En el remate es importante la correcta coordinación de la carrera, impulso, vuelo y golpe.

25.-La caída deberá ser suave y equilibrada, ya que amortigua el impacto, con flexión de piernas.

26.-Es importante realizar extensión completa del tronco y brazo que ataca, tener la correcta colocación del brazo equilibrados y flexionar la muñeca al golpear.

PARA EL CALENTAMIENTO

1.- Características del calentamiento:

- Motivante (Todos participan)
- Completo (De los pies a la cabeza)
- Progresivo (De esfuerzos sin molestia)
- Caracterizar el juego (No estático)

2.- Factores básicos:

- Enseñanza (Movimientos básicos y sencillos)
- Perfeccionamiento (Pulimento y repetición)

3.- Metodología:

- Global (Desarrollo total del alumno)
- Parcial (Dividir los procesos de enseñanza)
- General (Desarrollo de las cap. Físicas condicionales y coordinativas)
- Concentrada (Desarrollo en específico de habilidades, capacidades, destrezas físicas, aspectos técnicos, tácticos y psicológicos)

4.- Puntos básicos de la enseñanza:

- Saber orientar y no gritar
- Hacer trabajar a todos los jugadores
- Ser flexibles (Modificar objetivos, medios y métodos)
- Organizar el equipo en funciones y tareas

5.- Instrucciones durante el aprendizaje:

- Eficientes
- Suficientes

- Oportunas
- Claras
- Precisas
- Concisas

6.- Como desarrollar un ejercicio paso a paso:

- Definir objetivos
- Definir medios y métodos
- Clasificarlo
- Señalar material necesario
- Elegir participantes como monitores

7.- Descripción del trabajo:

- Ejercicios simples y completos
- Ejemplo: Saque-recepción-ataque-bloqueo.
Saque-recepción-voleo-ataque.

PARA LA PROGRAMACIÓN DE OBJETIVOS Y ACTIVIDADES DEL MINI VOLEIBOL

1º Etapa: correspondiente al cuarto año de nivel de primaria

- Lograr la atención y el interés del niño
- Mejorar las diferentes habilidades motrices
- Entrenar no solamente el sistema de ejecución, sino también el de percepción y análisis
- Golpe de arriba vertical y de frente
- Golpe de abajo al frente
- Juego uno contra uno aplicando todos los fundamentos antes nombrados

2º Etapa: correspondiente al quinto año del nivel de primaria.

- Mejorar las distintas valencias motrices (resistencia, velocidad y fuerza)
- Pase de arriba en suspensión y hacia atrás.
- Saque básico.
- Golpe de abajo hacia atrás.
- Saque tenis
- Dominio de los perfiles
- Juego dos contra dos y tres contra tres.

3º Etapa: correspondiente al sexto año del nivel de primaria.

- Incrementar los trabajos de fuerza en general
- Intensificar el trabajo de velocidad de reacción.
- Incrementar la movilidad de piernas.
- Destrezas básicas (rol adelante y atrás, media luna y vertical de manos)
- Remate.
- Juego cuatro contra cuatro con formación 2-2.

PARA LA METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA EN EL NIÑO

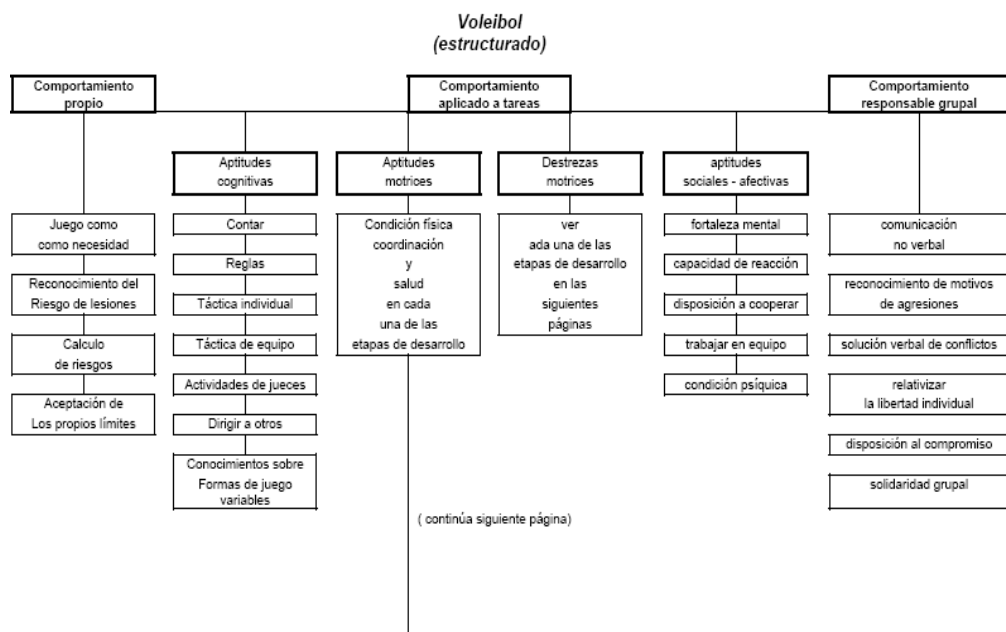
- 1- La técnica adquiere cada día más importancia, pero visto como un instrumento del mini voleibol o del voleibol, pero nunca como un fin en si mismo, se es jugador de voleibol y no un realizador de técnicas individuales y aisladas de un deporte, en este caso el voleibol.
- 2- En las etapas adelantadas del mini voleibol, los driles deberán mantener el espíritu del juego.
- 3- Los ejercicios de repetición permiten la autocorrección inmediata, por ejemplo 5 o 6 repeticiones, depende del ejercicio que se esté realizando.
- 4- El elemento más importante del aprendizaje es el "feed back", que es la información de lo que realicé, de manera más sencilla, la observación y la repetición, por eso son muy importantes los ejercicios de imitación y repetición.
- 5- Los chicos deben centrar su aprendizaje en el juego, y no en la metodología.
- 6- Buenas imágenes son mejores que las palabras, por ejemplo alguien que jamás vio un remate no estará en condiciones de hacerlo si el profesor solo se lo explica y nunca tiene la oportunidad de verlo.
- 7- Demasiada información es peor que ninguna, porque no se puede prestar la atención a todo al mismo tiempo.
- 8- El profesor que al corregir un gesto técnico le da importancia a todo por igual no le da importancia a nada, o sea que no se puede corregir todo junto, el jugador de cada tres indicaciones solo logra procesar asimilándola a una sola de las tres.
- 9 - Cuando un alumno aprende algo nuevo:
 - Identifica: lo mas importante que deberá realizar en cada técnica.
 - Elabora en su mente el modelo técnico que quiere lograr.
 - Prueba realizarlo.
 - Recibe información sobre el éxito obtenido, ya sea externa por intermedio del profesor o interna a través del feed back
 - Decide entonces en base a lo anterior si deberá modificar o no lo que está haciendo.
 - Prueba de nuevo.
- 10- Las progresiones deberán tener un número limitado.
- 11- La memoria de respuesta técnica es dependiente de cada situación, por ejemplo pasar de abajo en parejas no significa entrenar recepción, recordemos que buscamos que jueguen al voleibol y no que sean realizadores de técnicas de voleibol.

PARA LA TÉCNICA INDIVIDUAL

- 1- Debemos diferenciar cada técnica individual, y conocerlas profundamente, y no confundir por ejemplo recepción con defensa.
- 2- Saber claramente cuando se utiliza cada técnica y no dejar que una invada el campo de la otra, por ejemplo el pase de abajo con el pase de arriba.
- 3- Reconocer en cada técnica los aspectos que determinan en cada situación, por ejemplo mantener los brazos extendidos en el pase de abajo, aunque cada entrenador piense diferente con respecto a la toma de las manos en el pase de abajo.
- 4- Reconocer el problema principal de cada alumno y dedicarle mayor atención a dicho problema.
- 5- Los errores no son siempre "errores técnicos o de desconcentración", otros factores pueden influir, tales como:

- El niño que se encuentra en un proceso de desarrollo físico muy violento
- La creatividad confundida con hacer cualquier cosa, tanto de parte del alumno o del profesor que plantea la ejercitación.
- Error productos de la confusión, por ejemplo dos jugadores que no saben de quien es cada pelota
- Error por carencias físicas, por ejemplo un jugador muy bajo que no ataca la pelota arriba y atrás de la misma.
- 6- No crear inseguridad, remarcando permanentemente los errores.
- 7- En el juego se les debe indicar a los alumnos lo que deben hacer, y no lo que no deben hacer, por ejemplo "no tires el saque afuera", en lugar de "golpea la pelota con la mano firme".
- 8- No dar nuestras indicaciones en términos ideales, porque pueden llevar al descreimiento al no obtener el alumno un resultado positivo inmediato, por ejemplo "si tienes el pié contrario adelantado, a la mano con que golpeas la pelota en el saque, seguro que entra.
- 9- No es cierto que al enseñar las caídas en los chicos se pierde desplazamiento, cada gesto técnico en su lugar, además no debemos desperdiciar las edades ideales para la enseñanza de las destrezas.
- 10- Saber claramente cuando se debe intervenir en la clase, para no desperdiciar oportunidades de corrección pero tampoco frenarla permanentemente porque terminan sin escucharnos.
- 11- Un concepto primordial del aprendizaje motor es que los alumnos poseen una capacidad finita para procesar información, por lo tanto se facilitará el aprendizaje minimizando la cantidad de información que se les presenta, si se les brinda una gran cantidad de detalles todos al mismo tiempo, los niños simplemente no recordarán la mayoría de ellos.
- 12- Manejarnos con claves, que no son otras cosas que instrucciones concisas que el alumno identifica fácilmente.

Estructura del Modelo de Aprendizaje del Juego Voleibol



Condición física	velocidad	fuerza	resistencia	movilidad
	> aciclica y ciclica > velocidad de reacción > resistencia-velocidad	> para aumento de rendimiento > como profilaxis de lesiones > profilaxis de postura > velocidad con fuerza inicial y explosiva > capacidad de reacción	> resistencia básica para recuperación y carga constante > resistencia con fuerza: juego por 3 set o de Torneos más largos	> para buenos movimientos cualitativos y cuantitativos > profilaxis lesiones > desbalances musculares > recorridos de incremento de velocidad de longitud óptima
Coordinación	ritmo	acoplamiento	diferenciación	cambio de situación
	> carrera > carrera bloqueo > salto - despegue	> piernas, brazos > brazos, ojos > observación adversario y propias acciones	> defensa y armado > bloquear o retroceder a defender > defensa atrás o adelante	> K1 / K2 > bloquear, retroceder, ataque
	equilibrio > salto > caída > tomar posición después de realizar movimiento	reacción > reacción selectiva y acciones después de señales ópticas; rara vez después de señales acústicas	orientación > en el espacio y después de saltar > (AC) penetrando > en el bloqueo	

Abreviaciones:

GD: golpe de dedos
 GR: golpe de recepción
 AC: armada desde posiciones 1 o 2, o bien posición de central (3)
 K1: fase de recepción de saque
 K2: fase de realización de saque

ACTIVIDADES SUGERIDAS

UNIDAD DIDÁCTICA: Voleibol SESIÓN: 1 NIVEL: 5/6

PARTE INICIAL

ACTIVIDAD N° 1: CARRERA CONTINUA.

Situación inicial: gran grupo.

Desarrollo de la actividad: Los alumnos/as realizarán una carrera a ritmo suave durante tres minutos, alrededor de una pista polideportiva u otro lugar convenientemente señalizado.

Consignas a los alumnos: correr sin arrastrar los pies y sin mirar atrás.

Duración de la actividad: 3 minutos

Actividad n° 2: Queda del balón

Situación inicial: gran grupo en dispersión dentro de la cancha de voleibol

Desarrollo de la actividad: uno de los alumnos lleva un balón, es el que se “queda”. El objetivo es desprenderse del balón lo antes posible entregándoselo (no pasándolo) a un compañero/a. Esta entrega sólo se puede llevar a cabo en

la zona de defensa de la cancha. Los alumnos sólo pueden estar un máximo de 5 segundos en la zona de ataque. El que al final se quede con el balón es el que “pierde”.

Consignas a los alumnos: correr fijándose en la posición del resto de compañeros.

Duración de la actividad: 4 minutos

Actividad nº 3: autopases

Situación inicial: por parejas. Frente a frente y en dispersión por la cancha.

Desarrollo de la actividad: uno de los alumnos lanza el balón al aire y lo recoge. El otro hace lo mismo intentando que su balón llegue más alto.

Consignas a los alumnos: evitar que el balón caiga al suelo

Duración de la actividad: 3 minutos

PARTE PRINCIPAL.

Actividad nº 1: el pase-cesto

Situación inicial: por parejas frente a la canasta de baloncesto

Desarrollo de la actividad: de forma alternativa, los alumnos cogen el balón y adoptando la posición de “toque de dedos” golpean el balón para intentar encestarlo.

Consignas a los alumnos: meterse “debajo” del balón al golpear.

Duración de la actividad: 5 minutos

Actividad nº 2: el pase arriba

Situación inicial: por parejas, uno frente a otro.

Desarrollo de la actividad: En la misma posición anterior, lanzamos el balón hacia arriba y dejamos que dé un bote para que lo recoja el compañero en posición correcta de toque de dedos, es decir, metiéndose “debajo”, con las



manos en forma de copa sobre la cabeza, los dedos índice y pulgar casi juntos y las piernas ligeramente flexionadas. Realiza la actividad una vez cada uno.

Consignas a los alumnos: meterse “debajo” del balón al recibirlo.

Duración de la actividad: 5 minutos.

Actividad nº 3: el pase arriba 2

Situación inicial: por parejas, uno frente a otro.

Desarrollo de la actividad: En la misma posición anterior, lanzamos el balón hacia arriba y dejamos que dé un bote para que lo recoja el compañero en posición correcta de toque de antebrazo, es decir, con los brazos estirados y juntos, presentando la cara interna del antebrazo al balón y con las piernas flexionadas y una ligeramente más adelantada. Realiza la actividad una vez cada uno.

Consignas a los alumnos: no mover los brazos al recibir el balón (ni arriba/abajo ni a los lados).

Duración de la actividad: 5 minutos

Actividad nº 4: qué pasa con el pase

Situación inicial: por parejas uno frente a otro, a seis metros de distancia.

Desarrollo de la actividad: uno de los miembros de la pareja comienza la actividad haciendo un saque suave sobre el otro que debe recibir el balón con un golpe de antebrazo, controlarlo y repetir el saque al compañero.

Consignas a los alumnos: no mover los brazos al recibir el balón (ni arriba/abajo ni a los lados).

Duración de la actividad: 5 minutos.

Actividad nº 5: ¿quién golpea más lejos?

Situación inicial: por parejas, los dos miembros juntos, en uno de los fondos de la cancha

Desarrollo de la actividad: a la señal del profesor uno de los miembros de la pareja realiza un saque de seguridad y el otro va corriendo a por el balón, marcando con algún objeto (piedra, tiza, ...) el lugar en el que éste dio el primer bote. A continuación se intercambian los papeles.

Consignas a los alumnos: hay que intentar enviar el balón lo más lejos posible.

Duración de la actividad: 5 minutos.

RELAJACION.

Actividad nº 1: los diez pases

Situación inicial: la clase dividida en dos grupos dispuestos en círculo

Desarrollo de la actividad: los equipos, dispuestos en círculo, intentarán dar 10 toques de dedos seguidos al balón.

Para animar esta actividad habrá que contar los toques en voz alta y volver a empezar cada vez que el balón caiga al suelo.

Consignas a los alumnos: meterse “debajo” del balón al golpear.

Duración de la actividad: 5 minutos.

MATERIALES: cancha polideportiva, postes y balones de voleibol

UNIDAD DIDÁCTICA: Voleibol **SESIÓN:** 2 **NIVEL:** 5/6

PARTE INICIAL.

Actividad nº 1: carrera en dispersión.

Organización de los alumnos: gran grupo.

Desarrollo de la actividad: gran grupo. Los alumnos/as realizarán una carrera en dispersión por la cancha de voleibol, tocando con una mano la línea cada vez que pasen sobre ella y gritando su nombre (lateral, saque, red, ...)

Consignas a los alumnos: correr fijándose en la posición del resto de compañeros.

Duración de la actividad: 3 minutos.

Actividad nº 2: tontito.

Situación inicial: grupo de 6/8 alumnos dispuestos en círculo y uno en el centro.

Desarrollo de la actividad: Los alumnos/as se pasarán el balón de unos a otros intentando que el alumno de dentro del círculo no lo coja. En caso de cogerlo o tocarlo, dicho alumno cambiará su posición con el que haya lanzado el balón.



Consignas a los alumnos: no pasar al compañero de nuestra derecha o nuestra izquierda.

Duración de la actividad: 5 minutos.

Actividad nº 3: pases por parejas.

Situación inicial: por parejas, uno frente a otro y a seis metros de distancia.

Desarrollo de la actividad: a la señal del profesor los alumnos tienen que pasarse el balón y recogerlo sin que éste toque el suelo. Primero lo haremos con las dos manos, luego con una, a la pata coja, desde detrás de la cabeza, etc.

Consignas a los alumnos: evitar que el balón caiga al suelo

Duración de la actividad: 3 minutos.

Actividad nº 4: pases complicados por parejas.

Situación inicial: por parejas, uno frente a otro y a seis metros de distancia.

Desarrollo de la actividad: a la señal del profesor los alumnos tienen que pasarse el balón y recogerlo sin que éste toque el suelo. Primero lo haremos con las dos manos, luego con una, a la pata coja, desde detrás de la cabeza, etc. Cada vez que pasemos el balón realizaremos una acción en el sitio (voltereta, salto, palmada, etc.).

Consignas a los alumnos: evitar que el balón caiga al suelo

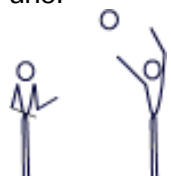
Duración de la actividad: 4 minutos

PARTE PRINCIPAL.

Actividad nº 1: autopases

Situación inicial: por parejas uno frente a otro.

Desarrollo de la actividad: autopases verticales de dedos y antebrazo. Al principio dejamos un bote intermedio antes de golpear y luego lo suprimimos. Realiza la actividad una vez cada uno.



Consignas a los alumnos: aplicar los gestos técnicos de toque de dedos y antebrazo.

Duración de la actividad: 5 minutos.

Actividad nº 2: autopases complicados

Situación inicial: por parejas uno frente a otro.

Desarrollo de la actividad: autopases verticales de dedos y antebrazo con un bote intermedio. Una vez realizado el “toque” el alumno tendrá que hacer un salto, voltereta, etc., volver a la situación inicial y recoger el balón. Realiza la actividad una vez cada uno.

Consignas a los alumnos: aplicar los gestos técnicos de toque de dedos y antebrazo y evitar que el balón caiga al suelo.

Duración de la actividad: 5 minutos.

Actividad nº 3: toro sentado

Situación inicial: por parejas, uno frente a otro, a tres metros de distancia.

Desarrollo de la actividad: uno de los miembros de la pareja con el balón en la mano realiza un saque de seguridad sobre el compañero que está a tres metros de distancia y sentado. El compañero se levanta, le devuelve el balón con un toque de antebrazo y se vuelve a sentar. A los 5 saques se intercambian los papeles.

Consignas a los alumnos: evitar que el balón caiga al suelo.

Duración de la actividad: 5 minutos.

Actividad nº 4: los dos toques

Situación inicial: por parejas, uno frente a otro y a tres metros de distancia.

Desarrollo de la actividad: uno de los miembros de la pareja hace un autopase vertical de dedos y, seguido, uno de antebrazo para enviarle el balón al compañero. El compañero recibe el balón e intenta el mismo ejercicio.

Consignas a los alumnos: intentar realizar el ejercicio seguido.

Duración de la actividad: 5 minutos.

Actividad nº 5: concurso de saques

Situación inicial: individual, en tres filas sobre la línea de saque.

Desarrollo de la actividad: a la señal del profesor los alumnos tienen que realizar un saque de seguridad sobre una silla o un aro colocado en el otro campo.

Si se acierta se repite, si se falla se cede el lugar al compañero.

Consignas a los alumnos: utilizar el gesto técnico correcto para sacar

Duración de la actividad: 5 minutos.

RELAJACION

Actividad nº 1: batalla naval

Situación inicial: dos equipos de 4/6 jugadores enfrentados en la cancha de voleibol.

Desarrollo de la actividad: Se trata de jugar al voleibol de forma adaptada. El equipo A saca, si lo hace bien recibe 1 punto. El equipo que recibe si envía directo al otro campo recibe 1 punto, si lo envía al segundo toque obtiene 2 puntos.

Consignas a los alumnos: intentar no devolver el balón al primer toque

Duración de la actividad: 5 minutos.

MATERIALES: cancha polideportiva, postes, aros y balones de voleibol

UNIDAD DIDÁCTICA: Voleibol **SESIÓN:** 3 **NIVEL:** 5/6

PARTE INICIAL

Actividad nº 1: carrera continua.

Situación inicial: gran grupo.

Desarrollo de la actividad: Los alumnos/as realizarán una carrera a ritmo suave durante dos minutos, alrededor de una pista polideportiva u otro lugar convenientemente señalado.

Consignas a los alumnos: correr sin arrastrar los pies y sin mirar atrás.

Duración de la actividad: 2 minutos.

Actividad nº 2: el satélite.

Situación inicial: equipos de 5/6 alumnos.

Desarrollo de la actividad: cinco o seis niños en corro, cogidos de la mano, y uno fuera. Éste intenta tocar la espalda de un compañero que está frente a él y los demás se lo impiden corriendo en círculo sin soltarse de la mano. Cuando lo consigue, o se rompe el corro, se cambian los papeles.



Consignas a los alumnos: no soltarse de la mano.

Duración de la actividad: 5 minutos.

Actividad nº 3: el gusano.

Situación inicial: equipos de 5/6 alumnos.

Desarrollo de la actividad: los mismos equipos en fila y cogidos por la cintura. Uno frente a la fila intenta tocar en la espalda al último de ésta y los demás se lo impiden moviéndose en círculo sin soltarse de la cintura. Cuando lo consigue, o se rompe el “gusano”, se cambian los papeles.

Consignas a los alumnos: no soltarse de la mano.

Duración de la actividad: 5 minutos.

PARTE PRINCIPAL.

Actividad nº 1: pase sobre la red

Situación inicial: equipos de 6 jugadores.

Desarrollo de la actividad: se trata de jugar al voleibol 6x6 intentando que el balón caiga en el suelo del equipo contrario. Se puede coger el balón (pararlo) y devolverlo sin técnica. Es obligatorio realizar 3 pases.

Consignas a los alumnos: intentar aplicar los gestos técnicos de toque de dedos y antebrazo.

Duración de la actividad: 5 minutos.

Actividad nº 2: usa los dedos

Situación inicial: equipos de 6 jugadores.

Desarrollo de la actividad: se trata de jugar al voleibol 6x6 intentando que el balón caiga en el suelo del equipo contrario. Solo se puede utilizar el toque de dedos para jugar y el saque de seguridad. No se puede “retener” el balón.

Consignas a los alumnos: aplicar el gesto técnico de toque de dedos.

Duración de la actividad: 10 minutos.

Actividad nº 3: achicar balones

Situación inicial: equipos de 6 jugadores.

Desarrollo de la actividad: los dos equipos enfrentados en la cancha de voleibol, cada uno de ellos con 6/8 balones. A la señal del profesor los alumnos comienzan a enviar balones al campo contrario utilizando sólo el saque de seguridad. A una nueva señal se detienen y se cuentan los balones que hay en cada campo. Gana el equipo que menos balones tiene en su poder.



Consignas a los alumnos: aplicar el gesto técnico del saque de seguridad.

Duración de la actividad: 5 minutos.

RELAJACION.

Actividad nº 1: los diez toques

Situación inicial: equipos de 6 jugadores.

Desarrollo de la actividad: los equipos, dispuestos en círculo, intentarán dar 10 toques seguidos al balón utilizando el toque de antebrazo.

Para animar esta actividad habrá que contar los toques en voz alta y volver a empezar cada vez que el balón caiga al suelo.

Consignas a los alumnos: aplicar el gesto técnico del toque de antebrazo.

Duración de la actividad: 8 minutos.

MATERIALES: cancha polideportiva, postes y balones de voleibol

UNIDAD DIDÁCTICA: Voleibol **SESIÓN:** 4 **NIVEL:** 5/6

PARTE INICIAL

Actividad nº 1: carrera continua.

Situación inicial: gran grupo:

Desarrollo de la actividad: Los alumnos/as realizarán una carrera a ritmo suave durante dos minutos, alrededor de una pista polideportiva u otro lugar convenientemente señalizado.

Consignas a los alumnos: correr sin arrastrar los pies y sin mirar atrás.

Duración de la actividad: 2 minutos.

Actividad nº 2: el pisotón

Situación inicial: en pareja, cogidos de las manos.

Desarrollo de la actividad: por parejas y cogidos de las manos, intentamos pisar a nuestro compañero/a y que no nos pise a nosotros.



Consignas a los alumnos: prudencia.

Duración de la actividad: 2 minutos.

Actividad nº 3: la azotaina

Situación inicial: en pareja, uno frente a otro.

Desarrollo de la actividad: por parejas y colocados uno frente a otro, a poca distancia, intentamos golpear las nalgas a nuestro compañero/a y que no nos golpee a nosotros.

Consignas a los alumnos: prudencia y cuidado con los cabezazos.

Duración de la actividad: 3 minutos.

Actividad nº 4: a golpe limpio.

Situación inicial: en pareja, separados 6 metros.

Desarrollo de la actividad: los alumnos/as golpearán de forma libre el balón de manera que llegue hasta el otro miembro de la pareja en unas condiciones de recepción aceptables.

Consignas a los alumnos: el balón no debe tocar el suelo.

Duración de la actividad: 3 minutos.

PARTE PRINCIPAL.

Actividad nº 1: fila contra fila

Situación inicial: dos equipos de 6/8 jugadores, en fila, uno frente a otro.

Desarrollo de la actividad: se trata de hacer pases de dedos de un equipo al otro de forma que el balón ni se caiga ni se detenga. El jugador que pasa el balón corre a colocarse al final del equipo que tiene enfrente.



Consignas a los alumnos: utilizar el gesto técnico del toque de dedos.

Duración de la actividad: 5 minutos.

Actividad nº 2: fila contra fila 2

Situación inicial: dos equipos de 6/8 jugadores, en fila, uno frente a otro y separados por la red.

Desarrollo de la actividad: se trata de hacer pases de dedos de un equipo al otro de forma que el balón ni se caiga ni se detenga. El jugador que pasa el balón corre a colocarse, por debajo de la red, al final del equipo que tiene enfrente.

Consignas a los alumnos: utilizar el gesto técnico del toque de dedos.

Duración de la actividad: 5 minutos.

Actividad nº 3: pelota capitana

Situación inicial: equipos de 6/8 jugadores, en fila, uno al frente y separado del resto por la red.

Desarrollo de la actividad: el jugador/a que está solo pasa suave el balón por encima de la red para que los compañeros se la devuelvan utilizando el toque de antebrazo y corran a colocarse al final de su fila.

Consignas a los alumnos: utilizar el gesto técnico del toque de antebrazo.

Duración de la actividad: 5 minutos.

Actividad nº 4: balón relevo

Situación inicial: equipos de 6/8 jugadores, en fila.

Desarrollo de la actividad: colocados en fila los jugadores tienen que avanzar hacia una señal (pared, portería, cono, red, ...) con golpes verticales de dedos, realizar un saque al llegar y volver con toques de antebrazo verticales para, al finalizar, entregar el balón al compañero para que realice de nuevo el recorrido.

Consignas a los alumnos: utilizar los gestos técnicos vistos hasta ahora.

Duración de la actividad: 5 minutos.

RELAJACION.

Actividad nº 1: balón volante

Situación inicial: equipos de 4/6 jugadores.

Desarrollo de la actividad: juego de voleibol 4 contra 4 o 6 contra 6 intentando golpear varias veces el balón antes de enviarlo al campo contrario.



Consignas a los alumnos: utilizar varios pases antes de enviar el balón al otro campo.

Duración de la actividad: 10 minutos.

MATERIALES: cancha polideportiva, postes y balones de voleibol

UNIDAD DIDÁCTICA: Voleibol SESIÓN: 5 NIVEL:5/6

PARTE INICIAL.

Actividad nº 1: carrera continua.

Situación inicial: gran grupo.

Desarrollo de la actividad: Los alumnos/as realizarán una carrera a ritmo suave durante dos minutos, alrededor de una pista polideportiva u otro lugar convenientemente señalizado.

Consignas a los alumnos: correr sin arrastrar los pies y sin mirar atrás.

Duración de la actividad: 2 minutos.

Actividad nº 2: carrera complicada.

Situación inicial: grupos de 4/5 alumnos/as en corro y uno fuera.

Desarrollo de la actividad: a la señal del profesor el alumno de fuera entra al corro saltando por encima de las manos de sus compañeros y volviendo a salir por debajo de las piernas del siguiente. El alumno acaba el recorrido cuando llega al lugar de partida, entonces el siguiente hace lo mismo y así hasta que finalicen todos.

Consignas a los alumnos: precaución.

Duración de la actividad: 4 minutos.

Actividad nº 3: relevo del canguro.

Situación inicial: grupos de 4/5 alumnos/as en fila.

Desarrollo de la actividad: se trata de llevar el balón de voley hasta una marca predeterminada sujetándolo con las rodillas y avanzando a saltos, como los canguros y volver a entregárselo al compañero. Si el balón se cae hay que volver a empezar.



Consignas a los alumnos: el balón no puede tocar el suelo.

Duración de la actividad: 4 minutos.

PARTE PRINCIPAL.

Actividad nº 1: circuito.

Situación inicial: grupos de 4/5 alumnos/as.

Desarrollo de la actividad: circuito de cinco estaciones en las que se trabaja 2 minutos con 30 segundos de pausa para el cambio. Se realizará 2 veces dejando 1 minuto de pausa entre serie y serie.

- a) Pases verticales de dedos contra una pared.
- b) Toques de antebrazo a uno y otro lado de un banco sueco.
- c) Saque de mano baja con precisión sobre un blanco en la pared.
- d) El tontito con toques de dedos y antebrazo.
- e) Saques sobre la red.

Consignas a los alumnos: fijarse más en la realización que en el número de repeticiones.

Duración de la actividad: 25 minutos.

RELAJACION.

Actividad nº 1: comentarios

Situación inicial: gran grupo, sentados en la cancha.

Desarrollo de la actividad: comentario sobre las actividades desarrolladas anteriormente (dificultad, gestos técnicos, tiempo, ...)

Consignas a los alumnos: respetar los turnos de palabra

Duración de la actividad: 5 minutos.

MATERIALES: cancha polideportiva, postes, banco sueco y balones de voleibol

UNIDAD DIDÁCTICA: Voleibol **SESIÓN:** 6 **NIVEL:** 5/6

PARTE INICIAL.

Actividad nº 1: lanzo y recojo

Situación inicial: cada alumno/a con un balón.

Desarrollo de la actividad: la actividad consiste en lanzar y recoger el balón en posición básica de toque de dedos y antebrazo, evitando que nos caiga al suelo.

Consignas a los alumnos: fijarse en la trayectoria del balón y evitar que toque el suelo.

Duración de la actividad: 3 minutos.

Actividad nº 2: golpes

Situación inicial: cada alumno/a con un balón.

Desarrollo de la actividad: la actividad consiste en realizar autopases de balón en posición básica de toque de dedos y antebrazo, evitando que nos caiga al suelo.

Se trata de golpear al balón en lugar de lanzarlo como en la actividad anterior.

Consignas a los alumnos: fijarse en la trayectoria del balón y evitar que toque el suelo.

Duración de la actividad: 3 minutos.

Actividad nº 3: que no se escape

Situación inicial: cada alumno/a con un balón y colocados en el fondo de una pista polideportiva.

Trabajo en oleadas.

Desarrollo de la actividad: los alumnos/as deben lanzar el balón rodando hacia delante, contar hasta cinco en voz alta y correr hasta adelantarlo, cogerlo y volver al sitio.

Consignas a los alumnos: concentrarse en no salir antes de haber contado hasta cinco.

Duración de la actividad: 3 minutos.

Actividad nº 4: ¡agáchate!

Situación inicial: cada alumno/a con un balón y distribuidos por una pista polideportiva.

Desarrollo de la actividad: los alumnos/as deben lanzar el balón al aire e ir pasando debajo de él a medida que va botando.

Consignas a los alumnos: lanzar el balón lo más alto posible.

Duración de la actividad: 3 minutos.

Actividad nº 5: relevos

Situación inicial: equipos de 6 jugadores, en fila.



Desarrollo de la actividad: la actividad consiste en realizar un relevo haciendo autopases verticales de toque de dedos hasta una señal determinada y volver.

Consignas a los alumnos: aplicar el gesto técnico del toque de dedos.

Duración de la actividad: 3 minutos.

PARTE PRINCIPAL.

Actividad nº 1: toque vertical

Situación inicial: equipos de 6 jugadores, en fila.

Desarrollo de la actividad: la actividad consiste en realizar un toque de dedos muy alto para que el siguiente se pueda meter debajo del balón y seguir golpeándolo. El balón no avanza. Golpeamos y nos colocamos al final de la fila.



Consignas a los alumnos: aplicar el gesto técnico del toque de dedos.

Duración de la actividad: 5 minutos.

Actividad nº 2: el traspase

Situación inicial: equipos de 6 jugadores, en fila.

Desarrollo de la actividad: la actividad es igual a la anterior pero realizando dos toques cada alumno/a, el primero de control y el segundo para que el compañero lo pueda recoger.

Consignas a los alumnos: aplicar el gesto técnico del toque de dedos.

Duración de la actividad: 5 minutos.

Actividad nº 3: devuélveme la pelota

Situación inicial: equipos de 6 jugadores, 5 en semicírculo y 1 frente a ellos.

Desarrollo de la actividad: el jugador que se encuentra en el centro del semicírculo es el encargado de pasar sobre sus compañeros para que estos le devuelvan de antebrazo. Cuando todos han devuelto se cambian los papeles.



Consignas a los alumnos: aplicar el gesto técnico del toque de antebrazo.

Duración de la actividad: 5 minutos.

RELAJACION.

Actividad nº 1: voli-cesto

Situación inicial: equipos de 6 jugadores.

Desarrollo de la actividad: jugaremos un partidillo de baloncesto adaptado. La norma que cambiará es que no se puede entrar a la zona y para encestar hay que utilizar el saque de seguridad, o el toque de dedos.

Consignas a los alumnos: aplicar el gesto técnico del toque de antebrazo.

Duración de la actividad: 15 minutos.

MATERIALES: Cancha polideportiva, postes y balones de Voleibol

UNIDAD DIDÁCTICA: Voleibol SESIÓN: 7 NIVEL 5/6

PARTE INICIAL

Actividad nº 1: el petrificado.

Situación inicial: toda la clase en dispersión por la cancha polideportiva.

Desarrollo de la actividad: todos los alumnos repartidos por una zona determinada. Dos o tres se "quedan" y tienen que intentar dejar "de piedra" al resto de compañeros. Para ello tienen que tocarlos. El compañero que resulta "tocado" debe permanecer inmóvil, con los brazos en cruz y las piernas abiertas y sólo podrá volver a moverse cuando alguno de los alumnos que aún están libres pasa por debajo de sus piernas.

Consignas a los alumnos: precaución.

Duración de la actividad: 5 minutos.

Actividad nº 2: el saque loco.

Situación inicial: por parejas, uno a cada mitad de la cancha de voleibol.

Desarrollo de la actividad: se trata de sacar utilizando la técnica del saque de seguridad de forma que el balón llegue a manos del compañero.

Consignas a los alumnos: utilizar el gesto técnico del saque de seguridad.

Duración de la actividad: 5 minutos.

Actividad nº 3: relevos.

Situación inicial: equipos de 5/6 jugadores.

Desarrollo de la actividad: los equipos en fila y detrás de la línea de fondo de la cancha de voleibol. A la señal del profesor corren a tocar la del otro campo, por debajo de la red, dejando el balón en la línea central y recogiendo otra vez a la vuelta para entregárselo al compañero.

Consignas a los alumnos: utilizar el gesto técnico del saque de seguridad.

Duración de la actividad: 5 minutos.

PARTE PRINCIPAL.

Actividad nº 1: ¡va de saques!

Situación inicial: equipos de 5/6 jugadores.

Desarrollo de la actividad: los equipos en fila y detrás de la línea de fondo de la cancha de voleibol. Un miembro del grupo al otro lado de la red. El primero de la fila saca y el que está solo recibe de antebrazo. A continuación el que saca se coloca en el otro lado de la red para recibir y el que recibió coge el balón y se lo entrega al que quedó en primer lugar en la fila.

Consignas a los alumnos: utilizar los gestos técnicos del saque de seguridad y toque de antebrazo.

Duración de la actividad: 5 minutos.

Actividad nº 2: tira a la diana

Situación inicial: equipos de 5/6 jugadores.

Desarrollo de la actividad: los equipos en fila y detrás de la línea de fondo de la cancha de voleibol. Al otro lado de la red colocamos unos aros en el suelo. El primero de la fila saca intentando que el balón caiga dentro de uno de los aros. Si lo consigue apunta 1 punto para su equipo. Nada más sacar hay que ir corriendo a por el balón para dárselo al compañero siguiente.

Consignas a los alumnos: utilizar los gestos técnicos del saque de seguridad.

Duración de la actividad: 5 minutos.

Actividad nº 3: tiro al profe

Situación inicial: equipos de 5/6 jugadores.

Desarrollo de la actividad: los equipos en fila y detrás de la línea de fondo de la cancha de voleibol y el profesor al otro lado de la cancha. El primero de la fila saca para que le devuelva el profesor. Si lo consigue apunta 1 punto para su equipo.

Nada más sacar, si el profesor no devuelve en unas condiciones mínimas hay que ir corriendo a por el balón para dárselo al compañero siguiente.

Consignas a los alumnos: utilizar los gestos técnicos del saque de seguridad.
Duración de la actividad: 5 minutos.

RELAJACION.

Actividad nº 1: partidillos

Situación inicial: equipos de 5/6 jugadores.

Desarrollo de la actividad: partidillos aplicando las reglas básicas del voleibol. Primero se puede prohibir jugar el balón en la zona de ataque para, más adelante, permitir jugar en toda la cancha.

Consignas a los alumnos: no enviar el balón al campo contrario a la primera y utilizar los gestos técnicos de los golpes vistos hasta ahora.

Duración de la actividad: 15 minutos.

MATERIALES: Cancha polideportiva, postes, aros y balones de Voleibol

UNIDAD DIDÁCTICA: Voleibol SESIÓN: 8 NIVEL: 5/6

PARTE INICIAL.

Actividad nº 1: el chucho

Situación inicial: gran grupo a un lado de la cancha polideportiva.

Desarrollo de la actividad: Un alumno se queda de "chucho" en la cancha de balonmano. Su misión consiste en atrapar a compañeros que le ayuden en su misión de vigilar que los demás no cambien de campo. Los chuchos sólo se pueden mover por encima de la línea de medio campo y siempre tienen que estar en contacto con ella. El resto de compañeros están en una de las mitades del campo y a la señal del profesor todos corren hacia la otra mitad. El que es "tocado" por el chucho tiene que quedarse con él en el centro.

Consignas a los alumnos: precaución.

Duración de la actividad: 5 minutos.

Actividad nº 2: pase lateral

Situación inicial: equipos de 6 jugadores, en fila.

Desarrollo de la actividad: los equipos se disponen en fila. El primero de cada equipo con el balón en las manos. A la señal del profesor pasa el balón al compañero de atrás por el lado derecho. El segundo lo coge por el lado derecho y se lo pasa al de atrás por el lado izquierdo y así sucesivamente. Cuando el balón llega al último este lo coge y corriendo se coloca el primero para volver a comenzar con el ejercicio. El ejercicio finaliza cuando el equipo alcanza una marca determinada.

Consignas a los alumnos: atención.

Duración de la actividad: 5 minutos.

Actividad nº 3: el túnel

Situación inicial: equipos de 6 jugadores, en fila.

Desarrollo de la actividad: los equipos se disponen en fila. El primero de cada equipo con el balón en las manos. El resto cogidos por los hombros y con las piernas abiertas. A la señal del profesor el primero pasa el balón al compañero del final haciéndolo rodar por debajo de las piernas de los demás. Cuando el balón llega al último este lo coge y corriendo se coloca el primero para volver a comenzar con el ejercicio que finaliza cuando el equipo alcanza una marca determinada.

Consignas a los alumnos: atención.

Duración de la actividad: 5 minutos.

PARTE PRINCIPAL.

Actividad nº 1: partidillos

Situación inicial: equipos de 6 jugadores.

Desarrollo de la actividad: con los equipos formados anteriormente realizamos la siguiente composición: dos equipos juegan un partidillo a un set y el resto entrenará libremente hasta que le toque jugar.

Consignas a los alumnos: no enviar el balón al campo contrario a la primera y utilizar los gestos técnicos de los golpes vistos hasta ahora.

Duración de la actividad: 25 minutos.

RELAJACION

Actividad nº 1: comentarios

Situación inicial: en gran grupo y sentados en la cancha.

Desarrollo de la actividad: comentario de las jugadas.

Consignas a los alumnos: respetar los turnos de palabra.

Duración de la actividad: 5 minutos.

MATERIALES: Cancha polideportiva, postes y balones de Voleibol

UNIDAD DIDÁCTICA: Voleibol SESIÓN: 9 NIVEL: 5/6

PARTE INICIAL.

Actividad nº 1: carrera continua.

Situación inicial: gran grupo.

Desarrollo de la actividad: Los alumnos/as realizarán una carrera a ritmo suave durante tres minutos, alrededor de una pista polideportiva u otro lugar convenientemente señalado.

Consignas a los alumnos: correr sin arrastrar los pies y sin mirar atrás.

Duración de la actividad: 3 minutos.

Actividad nº 2: evoluciones individuales

Situación inicial: individual, en dispersión por la cancha.

Desarrollo de la actividad: cada alumno con un balón dispondrá de 7 minutos para realizar cuantos ejercicios quiera que estén relacionados con los vistos hasta ahora en la Unidad Didáctica.

Consignas a los alumnos: atención.

Duración de la actividad: 7 minutos.

PARTE PRINCIPAL.

Actividad nº 1: circuito.

Situación inicial: grupos de 4/5 alumnos/as.

Desarrollo de la actividad: circuito con estaciones de 2 minutos de actividad y 30 segundos de pausa (12 minutos en total) con una sola serie. Posteriormente cada alumno dispondrá de tres intentos para realizar cada estación con anotación de resultados.

- a) Autopases verticales de dedos (al menos 5)
- b) Autopases verticales de antebrazo (al menos 5)
- c) Saque de seguridad en la cancha (al menos 1 de 3)
- d) Saque de seguridad con precisión (al menos 1 de 3)
- e) Pases de dedos entre varios compañeros.

Consignas a los alumnos: fijarse más en la realización que en el número de repeticiones.

Duración de la actividad: 25 minutos.

RELAJACION.

Actividad n° 1: comentarios

Situación inicial: en gran grupo y sentados en la cancha.

Desarrollo de la actividad: comentario de las jugadas.

Consignas a los alumnos: respetar los turnos de palabra.

Duración de la actividad: 5 minutos.

MATERIALES: cancha polideportiva, postes y balones de Voleibol

GLOSARIO

ACARREADA.- Es la acción incorrecta de tocar o golpear el balón durante el desarrollo de un juego, es decir, que la ejecución del golpe no ha sido compacto y lo sancionará el árbitro.

ACOMODADA.- Es la acción, recurso o jugada que por lo general se efectúa en el segundo golpe y que sirve como preparación esencial de la clavada.

ALTURA.- En el voleibol se refiere a la altura que deberá colocarse la red y esta deberá medirse en el centro; 2.43 metros para equipos masculinos y 2.24 metros para equipos femeninos.

AREA DE SAQUE.- Esta limitada por dos líneas de 15 centímetros de largo por 5 centímetros de ancho, que se trazan a 20 centímetros detrás y perpendicularmente a la línea final; una como prolongación de la línea lateral derecha y la otra 3 metros a la izquierda de la primera.

ASISTENCIA AL ATAQUE O AL REMATE.- Consiste en asistir o acompañar en la jugada al compañero que hace el ataque sobre la red; acercándose o desplazándose a él, en posición media o baja de su cuerpo, listo a intervenir en el probable rechazo inmediato (bloqueo) o alguna otra interferencia del equipo contrario. Puede efectuarse por todo el resto del equipo, en diferente grado o actitud, según sea su posición o cercanía al compañero.

BALON.- El balón deberá ser esférico, compuesto por una cubierta de cuero flexible que llevara en su interior una chamarra de vejiga de caucho o material similar. La circunferencia debe ser de 65 a 67 centímetros, con peso de 260 A 280 gramos.

BALON RETENIDO.- Cuando el balón descansa momentáneamente en las manos o entre los brazos de un jugador.

BLOQUEO.- Es la acción que consiste en detener cerca de la red el balón a la cancha del equipo contrario, presionando al atacante.

CAMBIOS.- Estos los pueden efectuar los jugadores o bien el entrenador dentro de la cancha del equipo contrario, presionando al atacante.

CANCHA O AREA DE JUEGO.- Es la porción de terreno de juego limitada por líneas reglamentarias y libre de todo obstáculo; las líneas son de 5 centímetros de ancho trazadas en el interior de la misma. Las medidas reglamentarias son de 9 metros de ancho por 18 de largo.

CAMBIO POSICION O ROTACION.- Para efectuar el saque, el equipo que recibe el balón debe previamente efectuar una rotación en el sentido del movimiento de las manecillas del reloj.

CAIDA FACIAL O AVENTADA.- Llamada también la plancha o rodada vital (de pecho). En un recurso defensivo de gran importancia, ya que sirve en casos difíciles a mantener la pelota en juego. Consiste en tratar de levantar el balón de su inminente caída al piso, el jugador se lanza de frente, para tratar de interponerse; con el puño o dorso de la mano, que con un movimiento ligero de la muñeca puede dar la suficiente fuerza para el balón se eleve.

CLAVADA O REMATE.- Consiste en pasar el balón a la cancha contraria de la manera mas rápida o violenta que se pueda directamente sobre el piso que corresponde, y desde el ángulo superior mas cercano a la red utilizar el salto del jugador delantero. Es el mejor procedimiento que se emplea para el mejor dominio de la ofensiva o ataque.

CASCARITA.- Se emplea este término para identificar la jugada que consisten en, volear generalmente a una mano el balón pasando a la cancha contraria de manera sorpresiva y lenta de preferencia en el momento que se pensaba elevar, buscar el hueco, se emplea mas sobre y atrás del bloqueo.

DOBLE FALTA.- Cuando dos adversarios cometen una falta simultáneamente, el balón se pondrá de nuevo en juego repitiéndose el saque.

DESPLAZAMIENTO.- Es el movimiento adecuado, oportuno y preciso de los jugadores dentro de la cancha, ya que deben saber en que momento deben bloquear, cuando cubrir su terreno, cuando ir hacia delante, cuando hacia atrás, cuando ir en auxilio de un compañero, a parte de los recursos de las caídas.

ELEMENTOS TECNICOS.- Son los instrumentos o herramientas teóricos-prácticas que intervienen en la realización del juego del voleo tales como el servicio o saque, voleo, golpe bajo, clavada o remate, bloqueo, etc.

FILDEO.- Es la acción de defender o recuperar con golpe bajo el balón, que ha sido clavado fuerte, violento o rápidamente por un jugador contrario, durante el desarrollo de un juego.

GOLPE BAJO.- En la actualidad es el más clásico que se utiliza en la técnica defensiva, y es el principal, el que se da con los antebrazos juntos y con todo el

brazo extendido; de preferencia cerca de las muñecas y en su parte interna o plana del antebrazo. Las manos hacen contacto entre ellas, sino se marca doble golpe, las rodillas, el cuerpo flexionado y los pies separados.

JUGADOR DELANTERO.- A los que se encuentran dentro de las posiciones 2,3 y 4 y se ubica en línea de ataque. Estos jugadores son potencialmente elevadores y bloqueadores por su cercanía a la red.

JUGADOR ZAGUERO.- Es el jugador que se encuentra en las posiciones 5,6 y 1, atrás de la línea de tres metros o zona de ataque dentro de la cancha. Estos jugadores no pueden atacar en la zona de ataque, deben hacerlo desde su área.

LAS FORMACIONES.- es la colocación común y corriente de los jugadores en la cancha al recibir el saque o durante el desarrollo del juego sin cambios o disposiciones especiales, regularmente se colocan a los jugadores estratégicamente al empezar cada set para aprovechar lo mejor posible las facultades individuales y que a la vez hagan o constituyan un conjunto coordinado.

LINEA Y ZONA DE ATAQUE.- En cada campo se traza una línea de 9 metros de largo y 5 centímetros de ancho paralela a la línea central y a 3 metros de distancia de esta; el ancho de 5 centímetros debe estar comprendida en estos tres metros.

PANTALLA.- Es la acción que efectúan los jugadores delanteros, con movimientos del cuerpo, brazos, destinados a obstruir la visibilidad del jugador contrario que saca en ese momento.

PASE.- Es la acción de enviar el balón ya sea con golpe bajo o volea a cierto jugador para que este a su vez realice una acomodación de clavada o remate.

PEDIR O HACER TIEMPO.- Un buen recurso defensivo que saca de balance o ritmo al equipo contrario; hay que saber realizarlos en el momento oportuno y preciso. Los únicos permitidos son los que solicita el entrenador o el capitán, si no existe entrenador, dos por cada set, para instruir o aconsejar a su equipo. Los que concede el árbitro por algún accidente dentro de la cancha, por solicitud de un capitán para hacer aclaraciones o reclamar anomalías, de orden o situaciones imprevistas.

RECEPCION.- Es la acción de recibir con golpe bajo el balón que se lanzó en forma de servicio por el equipo contrario. Es el primer elemento técnico defensivo, ya que su buena aplicación hace de inmediato armar un buen ataque.

RED.- Dimensiones: Un metro de ancho por 9.50 metros de largo; Mallas de 10 centímetros de lado, con una banda doble de tela blanca de 5 centímetros de ancho, cosida en el borde superior; un cable flexible que para por el interior de dicha banda mantendrá tenso el borde superior de la red.

RODADA.- Es un recurso defensivo y de recuperación del balón que se utiliza en el desarrollo de un juego.

SERVICIO O ATAQUE.- Es la jugada inicial de poner el balón en juego.

SET.- Es un periodo de tiempo o lapso de juego que en el voleibol se prolonga hasta 15 puntos, el equipo que gane o reúna esta puntuación deberá hacerlo con diferencia de 2. Para competencias nacionales se juega a ganar 2 de 3 sets a 15 puntos cada uno. En series internacionales se juega a ganar 3 de 5 sets de 15 puntos cada uno.

TACTICA.- Se considera táctica del juego a la organización de las acciones de los jugadores, con el fin de lograr la victoria. Es lo que pone en juego el entrenador, ayudándose de sus jugadores. Porque es el sistema especial que se emplea disimulada y hábilmente para conseguir el triunfo, obviamente esta planificada en los entrenamientos.

TACTICA DEFENSIVA.- Son las disposiciones del entrenador y las habilidades de los jugadores en sus movimientos organizados y coordinados a la defensa, que tienden a anular el ataque del equipo contrario.

TANTO.- En el voleibol se le llama al punto de lograrlo por el equipo.

TECNICA DEFENSIVA.- Es la actividad especial que se aplica para poder defenderse de todo ataque que lance el contrario.

TECNICA.- Es todo el conjunto de procedimientos que se pueden aplicar al buscar el dominio de alguna actividad ciencia o arte, incluye la habilidad y el estilo que se tenga para hacer uso de estos procedimientos.

TOQUE DE BALON, Cada equipo puede efectuar el saque, el equipo que recibe el balón de previamente efectuar una rotación en el sentido del movimiento de las manecillas del reloj.

VOLEO.- Se constituye como un gran auxiliar de la coordinación y enlace de los jugadores en las acomodas, pases, no solamente en la táctica ofensiva sino también defensiva, se puede ejecutar con dos o una mano.

BIBLIOGRAFIA

A. BUCHER, Charles. **“Tratado de Educación Físico Deportiva”**, Compañía Editorial Continental, México, 1993.

“Guía Normativa de Voleibol” IMSS, 1981

“Lineamientos Metodológicos para Jóvenes Talentos Deportivos”
CONADE-SEP.DGEF. México 2008

“Manual para Entrenador de Voleibol”, Federación Internacional de Voleibol.

PILA, Teleña Augusto. **“Educación Física Deportiva”** Editorial Augusto Pila Teleña, Madrid, España, 1984.

Unidad Didáctica Iniciación al Voleibol. Proyecto Ludos

