

VÒLEI

Monitor: **Ino González**

Cursos: **3r a 6è**

Dies: **dilluns i dimecres**

Horari: **18.15 a 19.30 h**

Programa del Curs

El voleibol que es practica en les edats que comprenen els cursos als quals va dirigida aquesta activitat es denomina mini voleibol.

El mini voleibol és una adaptació de l'esport del voleibol a les possibilitats i interessos dels nens, modificant o adaptant les mesures de les superfícies, la quantitat de jugadors, les regles, etc. Va dirigit als alumnes compresos en les categories benjamí i aleví. Té la fonamental tasca d'incentivar el gest i l'entusiasme per aquest esport, i la posterior captació de jugadors. Des del punt de vista educatiu és un mitjà per a millorar les qualitats motrius i coordinatives, la cooperació entre companys del mateix equip i la diversió; mentre que des del punt de vista competitiu (que es dona principalment en els clubs) serveix com a mitjà per a l'entrenament en el procés tècnic-tàctic.

Objectius generals

Introducció a la pràctica del mini voleibol, iniciant el desenvolupament de les habilitats motrius bàsiques (desplaçaments, salts, girs, llançaments, cops), les complexes (combinació de les bàsiques), la condició física (resistència, velocitat, flexibilitat i força) i el desenvolupament d'habilitats socials, ja que estem davant un dels pocs esports d'equip en el qual el contacte amb el contrari no existeix, la col·laboració amb la resta de l'equip és necessària per a jugar i cal, per fi del partit, felicitar al contrincant

Objectius específics

- Divertir a l'alumne amb un nou esport
- Conèixer i practicar una rutina d'exercicis d'escalfament i/o estirament específics del voleibol.
Ensenyament de la importància de l'escalfament/estirament per a evitar possibles lesions
- Aprendre d'exercicis i jocs per a escalfar abans de cada sessió d'entrenament i/o partit
- Aprendre el joc del voleibol de forma bàsica

Recursos materials

Pista de voleibol en la pista esportiva i de mini voleibol en el gimnàs del CEIP Edumar - Pals i Xarxa - Xiulet - Pilotes de mini voleibol - Pilotes de gomaescuma - Cons - Cintes - Piques - Cercles - Petos

Avaluació

Al llarg de les sessions informarem constantment als alumnes sobre els objectius que pretenem aconseguir. Prestarem especial atenció que els nens/es gaudeixin.

L'avaluació es realitzarà diàriament mitjançant l'observació de les diferents sessions tant a nivell individual com grupal.

La finalitat és el progrés dels nens i nenes que realitzen les activitats