Red y muro

Mantener el balón en el aire entre dos y devolverlo atrapando

Sesión 1 de 6 · 3.º de ESO · Situación de aprendizaje «Que no caiga: voleibol 3×3»

Situación de aprendizaje Que no caiga: voleibol 3×3	**Etapa y curso** 3.º de ESO
Sesión 1 de 6 · 55 min	**Material** 12 balones de voleibol blandos · 6 balones de espuma · 6 redes de minivoleibol o cuerdas · 12 picas con base · 30 conos · 24 petos de 4 colores · Actas del torneo en papel
Organización Parejas	**Espacio** Patio o polideportivo de 40 × 20 m, partido en campos con red o cuerda a 2,10 m

CALENTAMIENTO 8 min

1. Pilla-pilla del balón salvador 8 min

Los 2 con peto pillan tocando con la mano. Quien tiene el balón no puede ser pillado y debe pasarlo antes de 3 segundos, de dedos o de antebrazos. Quien es pillado se pone el peto. Últimos 2 minutos: movilidad de hombros, muñecas y rodillas en el sitio.

Variante más fácil: El balón se pasa con las manos, atrapando.

Variante más difícil: Solo vale pasar de antebrazos.

PARTE PRINCIPAL 40 min

1. Que no caiga 2×2 20 min

Los dos del mismo lado tienen que tocar el balón, uno cada vez, antes de pasarlo. El primer toque de cada lado se puede atrapar; el segundo, de dedos o de antebrazos. Los cuatro cuentan en voz alta los cruces seguidos sin que caiga. Rondas de 3 minutos: intentan batir su récord y cambian de pareja.

Variante más fácil: Se permite un bote entre toques.

Variante más difícil: Sin atrapar y con el segundo toque siempre de dedos.

2. 1×1 de atrapar y empujar 20 min

Se atrapa el balón por encima de la frente y se relanza empujando con los dedos. No se dan pasos con el balón ni se retiene más de 2 segundos. Punto si el balón toca el suelo del campo rival. Partidos a 5; quien pierde se cambia un campo a la derecha.

Variante más fácil: Campo de 2 × 3 m y un paso permitido con el balón.

Variante más difícil: 2×2 con un pase obligatorio al compañero antes de enviar.

VUELTA A LA CALMA 7 min

1. Estiramientos y una frase 7 min

Hombros, antebrazos, cuádriceps y gemelos: 20 segundos cada uno. Tres respiraciones lentas sentados. Cada pareja o equipo dice en una frase qué hueco aprovechó y qué cambiará.

Variante más fácil: El profesor dice cada estiramiento y lo hace con ellos.

Variante más difícil: Lo dirige un alumno distinto cada día.

Red y muro

Saque de abajo, recepción de antebrazos y envío al hueco

Sesión 2 de 6 · 3.º de ESO · Situación de aprendizaje «Que no caiga: voleibol 3×3»

Situación de aprendizaje Que no caiga: voleibol 3×3	**Etapa y curso** 3.º de ESO
Sesión 2 de 6 · 55 min	**Material** 12 balones de voleibol blandos · 6 balones de espuma · 6 redes de minivoleibol o cuerdas · 12 picas con base · 30 conos · 24 petos de 4 colores · Actas del torneo en papel
Organización Parejas	**Espacio** Patio o polideportivo de 40 × 20 m, partido en campos con red o cuerda a 2,10 m

CALENTAMIENTO 8 min

1. Pilla-pilla del balón salvador 8 min

Los 2 con peto pillan tocando con la mano. Quien tiene el balón no puede ser pillado y debe pasarlo antes de 3 segundos, de dedos o de antebrazos. Quien es pillado se pone el peto. Últimos 2 minutos: movilidad de hombros, muñecas y rodillas en el sitio.

Variante más fácil: El balón se pasa con las manos, atrapando.

Variante más difícil: Solo vale pasar de antebrazos.

PARTE PRINCIPAL 40 min

1. Saque a los aros 12 min

Saque de abajo: 2 puntos si cae dentro de un aro y 1 si cae en el campo. El compañero coge el balón y saca de vuelta. 10 saques cada uno; después se cambia de rival hacia la derecha.

Variante más fácil: A 3 m de la red y con aros grandes.

Variante más difícil: A 5 m y el rival se mueve para tapar los aros.

2. Lanza y devuelve de antebrazos 12 min

A lanza con dos manos, bajo y delante de B. B flexiona piernas, junta antebrazos y devuelve a las manos de A sin bote. Cada devolución a las manos suma 1 punto; 5 lanzamientos y se cambia el papel. Cada pareja intenta superar su marca de la ronda anterior.

Variante más fácil: A 3 m y lanzamientos a la altura de la cintura.

Variante más difícil: El lanzador alterna izquierda y derecha y obliga a dar un paso.

3. 2×2 al hueco 16 min

Saque de abajo; cada pareja da hasta 3 toques entre las dos. El primer toque se puede atrapar. Punto cuando el balón cae en el campo rival. Partidos a 7; la pareja que pierde se cambia un campo a la derecha.

Variante más fácil: Se permite atrapar y un bote.

Variante más difícil: Sin atrapar y solo 2 toques.

VUELTA A LA CALMA 7 min

1. Estiramientos y una frase 7 min

Hombros, antebrazos, cuádriceps y gemelos: 20 segundos cada uno. Tres respiraciones lentas sentados. Cada pareja o equipo dice en una frase qué hueco aprovechó y qué cambiará.

Variante más fácil: El profesor dice cada estiramiento y lo hace con ellos.

Variante más difícil: Lo dirige un alumno distinto cada día.

Red y muro

Los tres toques: recibir, colocar de dedos y enviar

Sesión 3 de 6 · 3.º de ESO · Situación de aprendizaje «Que no caiga: voleibol 3×3»

Situación de aprendizaje Que no caiga: voleibol 3×3	**Etapa y curso** 3.º de ESO
Sesión 3 de 6 · 55 min	**Material** 12 balones de voleibol blandos · 6 balones de espuma · 6 redes de minivoleibol o cuerdas · 12 picas con base · 30 conos · 24 petos de 4 colores · Actas del torneo en papel
Organización Tríos	**Espacio** Patio o polideportivo de 40 × 20 m, partido en campos con red o cuerda a 2,10 m

CALENTAMIENTO 8 min

1. Toques de dedos por números 8 min

Un minuto de movilidad de hombros, muñecas y tobillos. Uno lanza el balón al aire y dice un número del 1 al 3. El compañero da esos toques de dedos seguidos y devuelve. Si cae, la pareja se acerca un paso; si dan 5 seguidos, se alejan uno.

Variante más fácil: Se dice siempre 1.

Variante más difícil: El último toque va al compañero, que no puede moverse del sitio.

PARTE PRINCIPAL 40 min

1. El triángulo que no se cae 14 min

El balón da la vuelta en el mismo sentido, un toque cada uno. El primero recibe de antebrazos, el segundo coloca de dedos alto y el tercero envía de dedos al primero. Cuentan vueltas seguidas; si cae, empiezan de cero. Cada 2 minutos se rota el puesto.

Variante más fácil: Un bote permitido y triángulo de 3 m.

Variante más difícil: El tercer toque es un remate suave de mano abierta.

2. 3×3 con colocación obligatoria 26 min

El segundo toque de cada ataque es una colocación de dedos; si no, el balón pasa al rival. Máximo 3 toques; saque de abajo desde el fondo. Partidos a 7; se cambia de rival hacia la derecha. Antes del segundo partido, 1 minuto para decidir quién coloca y desde dónde.

Variante más fácil: Se atrapa el primer toque y la red baja a 2 m.

Variante más difícil: Recepción, colocación y envío seguidos valen 2 puntos.

VUELTA A LA CALMA 7 min

1. Estiramientos y una frase 7 min

Hombros, antebrazos, cuádriceps y gemelos: 20 segundos cada uno. Tres respiraciones lentas sentados. Cada pareja o equipo dice en una frase qué hueco aprovechó y qué cambiará.

Variante más fácil: El profesor dice cada estiramiento y lo hace con ellos.

Variante más difícil: Lo dirige un alumno distinto cada día.

Red y muro

Jugar 3x3 contra rivales que cambian cada tres minutos

Sesión 4 de 6 · 3.º de ESO · Situación de aprendizaje «Que no caiga: voleibol 3×3»

Situación de aprendizaje Que no caiga: voleibol 3×3	**Etapa y curso** 3.º de ESO
Sesión 4 de 6 · 55 min	**Material** 12 balones de voleibol blandos · 6 balones de espuma · 6 redes de minivoleibol o cuerdas · 12 picas con base · 30 conos · 24 petos de 4 colores · Actas del torneo en papel
Organización Tríos	**Espacio** Patio o polideportivo de 40 × 20 m, partido en campos con red o cuerda a 2,10 m

CALENTAMIENTO 8 min

1. Toques de dedos por números 8 min

Un minuto de movilidad de hombros, muñecas y tobillos. Uno lanza el balón al aire y dice un número del 1 al 3. El compañero da esos toques de dedos seguidos y devuelve. Si cae, la pareja se acerca un paso; si dan 5 seguidos, se alejan uno.

Variante más fácil: Se dice siempre 1.

Variante más difícil: El último toque va al compañero, que no puede moverse del sitio.

PARTE PRINCIPAL 40 min

1. 3×3 con colocación obligatoria 26 min

El segundo toque de cada ataque es una colocación de dedos; si no, el balón pasa al rival. Máximo 3 toques; saque de abajo desde el fondo. Partidos a 7; se cambia de rival hacia la derecha. Antes del segundo partido, 1 minuto para decidir quién coloca y desde dónde.

Variante más fácil: Se atrapa el primer toque y la red baja a 2 m.

Variante más difícil: Recepción, colocación y envío seguidos valen 2 puntos.

2. Subir y bajar de campo 14 min

Partidos de 3 minutos con las reglas del 3×3. Al pitido, quien va ganando sube un campo y quien pierde baja uno. En empate gana quien hizo el último punto. 4 rondas; cada equipo apunta en qué campo termina.

Variante más fácil: En los campos 3 y 4, un bote permitido en la recepción.

Variante más difícil: En los campos 1 y 2, sin atrapar nunca.

VUELTA A LA CALMA 7 min

1. Estiramientos y una frase 7 min

Hombros, antebrazos, cuádriceps y gemelos: 20 segundos cada uno. Tres respiraciones lentas sentados. Cada pareja o equipo dice en una frase qué hueco aprovechó y qué cambiará.

Variante más fácil: El profesor dice cada estiramiento y lo hace con ellos.

Variante más difícil: Lo dirige un alumno distinto cada día.

Red y muro

4x4 con árbitro y anotador; cada equipo escribe su calentamiento

Sesión 5 de 6 · 3.º de ESO · Situación de aprendizaje «Que no caiga: voleibol 3×3»

Situación de aprendizaje Que no caiga: voleibol 3×3	**Etapa y curso** 3.º de ESO
Sesión 5 de 6 · 55 min	**Material** 12 balones de voleibol blandos · 6 balones de espuma · 6 redes de minivoleibol o cuerdas · 12 picas con base · 30 conos · 24 petos de 4 colores · Actas del torneo en papel
Organización Equipos de 4	**Espacio** Patio o polideportivo de 40 × 20 m, partido en campos con red o cuerda a 2,10 m

CALENTAMIENTO 8 min

1. Toques de dedos por números 8 min

Un minuto de movilidad de hombros, muñecas y tobillos. Uno lanza el balón al aire y dice un número del 1 al 3. El compañero da esos toques de dedos seguidos y devuelve. Si cae, la pareja se acerca un paso; si dan 5 seguidos, se alejan uno.

Variante más fácil: Se dice siempre 1.

Variante más difícil: El último toque va al compañero, que no puede moverse del sitio.

PARTE PRINCIPAL 40 min

1. 4×4 con árbitro y anotador 30 min

Reglas del 4×4: 3 toques, segundo de dedos, saque de abajo que rota al recuperar. El equipo de la banda pone un árbitro, un anotador y dos observadores con la hoja. El árbitro canta doble toque, cuatro toques y colocación mal hecha, y señala con el brazo. Rotación cada 6 minutos: quien arbitraba juega.

Variante más fácil: Un solo árbitro y se repite el punto si hay duda.

Variante más difícil: El árbitro dice en una palabra cada falta que pita.

2. Nuestro calentamiento del torneo 10 min

Cada equipo escribe un calentamiento de 6 minutos: 3 ejercicios de movilidad, 1 activación con balón y 1 juego corto. Ponen al lado quién dirige cada parte. Reparten los papeles del torneo: capitán, árbitro, anotador y material.

Variante más fácil: Se elige de una lista de 10 ejercicios en la pizarra.

Variante más difícil: Cada ejercicio lleva al lado para qué sirve en el voleibol.

VUELTA A LA CALMA 7 min

1. Estiramientos y una frase 7 min

Hombros, antebrazos, cuádriceps y gemelos: 20 segundos cada uno. Tres respiraciones lentas sentados. Cada pareja o equipo dice en una frase qué hueco aprovechó y qué cambiará.

Variante más fácil: El profesor dice cada estiramiento y lo hace con ellos.

Variante más difícil: Lo dirige un alumno distinto cada día.

Red y muro

Torneo de la clase con acta y clasificación

Sesión 6 de 6 · 3.º de ESO · Situación de aprendizaje «Que no caiga: voleibol 3×3»

Situación de aprendizaje Que no caiga: voleibol 3×3	**Etapa y curso** 3.º de ESO
Sesión 6 de 6 · 55 min	**Material** 12 balones de voleibol blandos · 6 balones de espuma · 6 redes de minivoleibol o cuerdas · 12 picas con base · 30 conos · 24 petos de 4 colores · Actas del torneo en papel
Organización Equipos de 4	**Espacio** Patio o polideportivo de 40 × 20 m, partido en campos con red o cuerda a 2,10 m

CALENTAMIENTO 8 min

1. Calentamiento dirigido por el equipo 8 min

Cada equipo hace el calentamiento que escribió en la sesión 5. Dirige quien pusieron en la hoja; los demás siguen.

Variante más fácil: El profesor da la señal de cambio de ejercicio.

Variante más difícil: Dirigen dos, cada uno una mitad.

PARTE PRINCIPAL 40 min

1. Torneo de la clase 40 min

En cada ronda juegan 4 equipos y 2 arbitran y anotan, uno por campo. Reglas del 4×4; recepción, colocación y envío seguidos valen 2 puntos. El anotador apunta cada punto en el acta y el árbitro lo canta en voz alta. Al final, se suman las actas y se cuelga la clasificación en el tablón.

Variante más fácil: Red a 2 m y se puede atrapar la recepción del saque.

Variante más difícil: El punto doble solo vale si el envío cae en la mitad de fondo.

VUELTA A LA CALMA 7 min

1. Estiramientos y una frase 7 min

Hombros, antebrazos, cuádriceps y gemelos: 20 segundos cada uno. Tres respiraciones lentas sentados. Cada pareja o equipo dice en una frase qué hueco aprovechó y qué cambiará.

Variante más fácil: El profesor dice cada estiramiento y lo hace con ellos.

Variante más difícil: Lo dirige un alumno distinto cada día.

Red y muro

Evaluación

3.º de ESO · Situación de aprendizaje «Que no caiga: voleibol 3×3»

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS

Texto literal del Decreto 107/2022, de 5 de agosto, del Consell (DOGV 9403, de 11 de agosto de 2022). No se resume ni se reescribe. En la ESO valenciana los criterios van de dos en dos cursos: los de 4.º sirven para 3.º y 4.º.

CE 1. Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada, y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental.

CE 2. Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuadas.

Criterio de evaluación	Saberes básicos
1.3. Adoptar un estilo de vida activo con sus efectos positivos sobre la salud, la imagen personal y las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo y aplicando diferentes técnicas para compensar las tensiones propias de la vida cotidiana.	**A.9** Calentamiento específico autónomo. **A.14** Técnicas de relajación y estiramientos.
2.1. Participar activamente y colaborar en la organización de juegos y actividades físico-deportivas favoreciendo el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.	**C.4** Colectivos **D.1** Estrategias de resolución de conflictos: autonomía emocional
2.2. Resolver con éxito diferentes situaciones reales de competición y cooperación a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias, por medio del fomento de la autogestión de la práctica de la actividad física y deportiva.	**C.6** Fundamentos técnicos deportivos **C.7** Fundamentos tácticos deportivos **C.8** Pensamiento estratégico

RÚBRICA DE CUATRO NIVELES

Criterio	Excelente (4)	Satisfactorio (3)	Básico (2)	Pendiente de mejora (1)
2.2 Recibe, coloca y envía al hueco en 3×3 y 4×4 50 % · Rúbrica con observación en el juego · Sesiones 4 y 6	Recibe de antebrazos hacia el colocador, coloca de dedos cuando le toca y envía al espacio libre casi siempre.	Usa los tres toques en la mayoría de los ataques y envía al hueco cuando el balón le llega bien.	Mantiene el balón en juego con atrapes o un solo toque y envía al otro lado sin elegir sitio.	Pierde el balón en la recepción o lo pasa al otro lado al primer toque sin intentar construir.
2.1 Arbitra, anota y acepta las decisiones 30 % · Rúbrica y acta del torneo · Sesiones 5 y 6	Arbitra y anota sin errores en el acta, explica sus decisiones y resuelve una duda sin ayuda del profesor.	Cumple su papel, el acta cuadra con el resultado y acepta las decisiones cuando juega.	Cumple su papel con recordatorios; el acta tiene algún error o protesta alguna decisión.	No asume el papel que le toca o discute las decisiones de forma repetida.
1.3 Dirige el calentamiento de su equipo 20 % · Rúbrica y hoja del calentamiento · Sesiones 5 y 6	Su parte sigue un orden de menos a más, es de voleibol y explica para qué sirve cada ejercicio.	Su parte es de voleibol y sube de intensidad; explica al menos un ejercicio.	Dirige ejercicios generales sin relación con el voleibol o sin orden.	No dirige su parte o no la tiene escrita.