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.