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.