



COORDINADOR ACADEMIA

Alejandro Antón

aanton@p.csmb.es

+ 34 91 750 86 92

INFORMACIÓN GENERAL DE LA ACTIVIDAD

Actividad dirigida a alumnos de educación Primaria y Secundaria

Grupos de 10 a 12 alumnos

2 días por semana + 1 día de competición

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD. ¿Qué buscamos conseguir?

1er TRIMESTRE (SEP – DIC) OBJETIVOS CONTENIDOS

1. Reforzar la adherencia al deporte de todas las jugadoras.
 2. Fomentar el trabajo en equipo, la integración y la comunicación entre las jugadoras generando un clima de confianza entre ellas.
 3. Adquirir y mejorar habilidades básicas de voleibol, como el pase, el saque y la recepción.
 4. Desarrollar una comprensión básica de las reglas y estrategias del juego.
1. Técnica de pase: posición corporal, movimiento de brazos y manos.
 2. Técnica de saque: tipos de saque (mano baja y mano alta) y precisión.
 3. Técnica de recepción: posición del cuerpo, anticipación y colocación del balón.
 4. Iniciación al entrenamiento físico de fuerza, resistencia, agilidad y flexibilidad.

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA

- Enfocarse en ejercicios y juegos que permitan a las jugadoras practicar y mejorar las habilidades básicas de manera divertida.
- Utilizar demostraciones visuales y explicaciones claras para enseñar las técnicas correctas.
- Fomentar la participación activa de las jugadoras en el proceso de aprendizaje y promover la retroalimentación constructiva mediante aprendizaje cooperativo.

2º TRIMESTRE (ENE – MAR) OBJETIVOS CONTENIDOS

1. Reforzar y perfeccionar las habilidades técnicas adquiridas en el primer trimestre.
 2. Introducir conceptos tácticos básicos, como los roles específicos y el movimiento en la cancha.
 3. Mejorar la coordinación y la agilidad de las jugadoras.
1. Técnica de remate: posición del cuerpo, batida y golpeo.
 2. Táctica de colocación: aprendizaje de las diferentes posiciones en la cancha y sus funciones.





3. Entrenamiento físico: ejercicios de fuerza, resistencia y agilidad.

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA

- Realizar ejercicios específicos para el perfeccionamiento de las técnicas individuales.
- Introducir ejercicios de juego en equipo que permitan aplicar los conceptos tácticos aprendidos.
- Incluir actividades de acondicionamiento físico para mejorar la condición física de las jugadoras.

3er TRIMESTRE (ABR – JUN) OBJETIVOS CONTENIDOS

1. Desarrollar habilidades tácticas más avanzadas, como la defensa y el contraataque.
 2. Promover la toma de decisiones rápidas y estratégicas durante el juego.
 3. Consolidar las habilidades técnicas y tácticas adquiridas.
1. Táctica defensiva: bloqueo, defensa de balones bajos y altos.
 2. Táctica de contraataque: rápida transición de defensa a ataque.
 3. Estrategias de juego: rotación de jugadoras, cambios de posición y ajustes tácticos durante el partido.

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA – Realizar entrenamientos más intensivos, enfocados en situaciones de juego realistas. – Fomentar la participación

