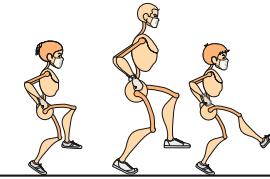
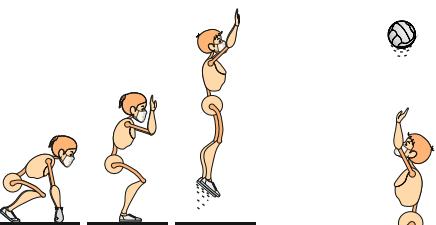
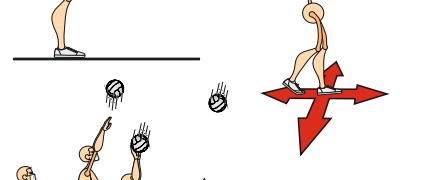
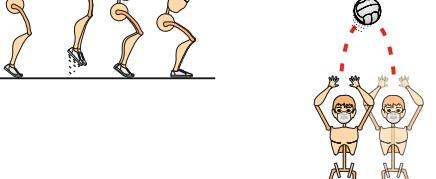
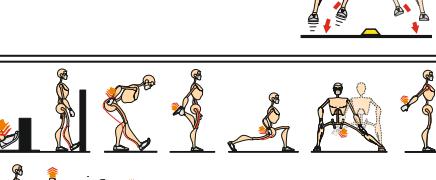


OBJETIVOS	Continuar la práctica deportiva lúdica al aire libre con seguridad buscando el disfrute en familia que ayude a gestionar el estado de ánimo, sus impulsos y emociones, mejorando la condición física con el voleibol.			
CONTENIDOS	Mejora de la condición física general orientándola a la velocidad de reacción y ejecución. Mejora del pase de antebrazos y de dedos. Incremento de la velocidad en desplazamientos laterales y frontales cortos.			
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo- medio. Realiza un 5-6 en la Escala del Esfuerzo Percibido de Borg (1-10).		DURACIÓN (minutos)	60 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Incrementa progresivamente la actividad.	1. El ladrón. Evita que sigan tus movimientos		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	6'	1. "Tierra, Mar, Aire". Reaccionar a la señal y regresar a posición básica: - Aire: salta con los brazos arriba. - Mar: agáchate como si te sumergieras. - Tierra: Ponte en cucillas. Variantes: * Ídem golpeando el balón: sólo pase antebrazos; sólo de dedos; alternos.		
	7'	2.- Lanzando el balón al aire con pase de dedos ("doble rueda"), nos indican e iremos al frente, a la izquierda o derecha y regresa para poder golpear de antebrazos. Variantes: * Reducir el número de botes para golpear. * Recupera entre ciclo de Dedos- antebrazos. * ¿Cuántos ciclos eres capaz de realizar? * Cambia el orden: antebrazos- dedos.		Balón. Utiliza ropa y calzado adecuado.
	7'	3.- Realizar autopases caminando sobre una línea elevando las rodillas al andar. Variantes: * Solo dedos, antebrazos, 1 brazo, alternos. * Pies en tandem (une talón a la punta). * Desplázate lateralmente y de espaldas.		Busca un suelo con buen firme y desinfecta el material que utilices.
	7'	4.- Marcar 4 zonas en el suelo (norte, sur, este y oeste) y con autopases debemos ir lo antes posible a la zona indicada. Variantes: * Sólo pase antebrazos, dedos, alternos... * Regreso siempre al punto de partida.		
	7'	5.- Nos lanzan el balón al aire y debemos pasarle el balón antes de que caiga. Variantes: * Marcar un tipo de pase obligatorio.		
	6'	6.- Saltar un objeto de lado a lado haciendo autopases de un lado al otro del objeto.		
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Baja	Estiramientos.		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Test de Sentadilla y Circuito de habilidad (1er día). Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos (3er día) Valoración de las sensaciones al desarrollar la sesión (escala de Borg del esfuerzo percibido 1-10) y mejora de habilidades técnicas.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Focaliza en la correcta técnica sin perder velocidad ni de reacción ni ejecución en todos los ejercicios. "La doble rueda": En el pase de dedos utilizar únicamente las muñecas habilitando los músculos pequeños de los antebrazos que son los que realizan la precisión, impidiendo que los músculos grandes participen.			