

VOLEIBOL			
BLOC: El Joc	Cicle SUPERIOR	Curs: 6è	Núm. de sessions: 6

Competències Bàsiques	
1. Competència comunicativa lingüística i audiovisual	5. Competència d'aprendre a aprendre
2. Competències artística i cultural	6. Competència d'autonomia i iniciativa personal
3. Tractament de la informació i competència digital	7. Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic
4. Competència matemàtica	8. Competència social i ciutadana

Objectius	
1. Conèixer, acceptar i valorar el propi cos i l'activitat física com a mitjà d'exploració per l'elaboració de l'autoimatge, l'autoestima i l'autoconfiança.	6. Regular i dosificar l'esforç, assolint un nivell 'autoexigència d'acord amb les pròpies possibilitats i les característiques de la tasca.
2. Apreciar els efectes beneficiosos envers la salut de l'exercici físic i de l'adquisició d'hàbits higiènics, alimentaris i posturals.	7. Explorar les possibilitats i recursos expressius del propi cos per comunicar sensacions, emocions i idees.
3. Utilitzar el coneixement del propi cos, les capacitats físiques i les habilitats motrius per resoldre i adaptar el moviment a les necessitats o circumstàncies de cada situació.	8. Compartir i gaudir de l'exercici físic i de l'expressió i comunicació corporal en col·lectivitat mitjançant el joc, la dansa i qualsevol activitat física que comporti el desenvolupament de la persona.
4. Seleccionar i aplicar de forma eficaç i autònoma, principis i regles per resoldre problemes motors en la pràctica d'activitats físiques.	9. Participar en activitats físiques compartint projectes, establint relacions de cooperació per assolir objectius comuns sense discriminacions, per mitjà de la participació solidària, tolerant, responsable i respectuosa i resolent els conflictes mitjançant el diàleg.
5. Participar en jocs com a element d'aproximació als altres, seleccionant les accions i controlant l'execució de les mateixes, prèvia valoració de les pròpies possibilitats.	10. Conèixer i valorar la diversitat d'activitats físiques, lúdiques i esportives com elements culturals, propis i d'altres cultures, mostrant una actitud crítica tant des de la perspectiva de participant com d'espectador/a.

Continguts del bloc

Consolidació del joc com a fenomen social i cultural.	Realització de jocs de diferents modalitats i de dificultat creixent.
Pràctica d'habilitats bàsiques d'iniciació esportiva en situacions de joc.	Promoció de l'ús adequat de les estratègies bàsiques del joc relacionades amb la cooperació, l'oposició i la cooperació/oposició.
Acceptació i respecte vers les normes, regles i persones que participen en el joc.	Elaboració i compliment d'un codi de joc net.
Estimació de l'esforç personal i col·lectiu en els diferents tipus de joc al marge de les preferències i prejudicis.	Valoració del joc com a mitjà de relació, de divertiment i d'utilització satisfactori del temps de lleure.
Participació en la pràctica de jocs d'arreu del món.	Incorporació d'elements creatius en els jocs.
Participació en jocs cooperatius i per a la pau.	

Criteris d'avaluació de cicle

Ajustar els moviments corporals a diferents canvis de les condicions d'una activitat utilitzant les nocions topològiques bàsiques.	Opinar de forma crítica en relació a situacions sorgides en la pràctica de l'activitat física.
Desenvolupar conductes actives per incrementar la condició física, ajustant la pròpia actuació a les pròpies possibilitats i limitacions corporals.	Identificar algunes de les relacions que s'estableixen entre la correcta i habitual pràctica d'exercici físic i millora de la salut.
Construir composicions col·lectives en interacció amb els companys i companyes utilitzant els recursos expressius del cos i partint d'estímul musicals, plàstics o verbals.	Utilitzar els recursos expressius del cos per comunicar idees i sentiments i representar personatges o històries reals o imaginàries.
Identificar com a valors fonamentals dels jocs i les pràctiques d'activitat física, l'esforç personal i les relacions que s'estableixen amb el grup i actuar d'acord amb ells.	

Objectius didàctics	Criteris d'avaluació
<ul style="list-style-type: none">• Conèixer i practicar el voleibol com a esport col·lectiu.• Conèixer les normes bàsiques del voleibol així com els seus detalls tècnics bàsics i dur-los a terme en les diferents activitats.• Mostrar respecte als companys i conèixer les seves pròpies limitacions en la pràctica esportiva del voleibol.• Gaudir de la pràctica esportiva.• Cooperar amb els companys per aconseguir un objectiu comú.	<p>L'alumne ha de ser capaç de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Descriure i explicar el funcionament bàsic de l'esport del voleibol.• Saber executar els diferents cops bàsics del voleibol fora de la situació de joc: toc de dits, d'avantbraç i servei.• Saber-se situar en el terreny de joc i cooperar amb els companys.

Activitats d'aprenentatge	Activitats d'avaluació
<p>Inici</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicació de què és un joc preesportiu, si és el primer joc preesportiu que es treballa. • Si un nen/a practica aquest esport que ho expliqui a la resta del grup. <p>Amb material alternatiu (globus, pilota platja, pilota foam,...): Caminar fent tocs amb dits, mans , punys, altres parts del cos,...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intercanviar-se el material, agrupar-se , separar-se,... en els diferents jocs que es facin. • Colpejar el material seguint les línies pintades al terra, passant obstacles, passant-lo per sobre els companys, ... Variant: Jugar a molestar el company mentre controla el seu material. • Grups reduïts de 5 o 6, cooperar per tal que el material no toqui a terra. • Pilota flotant: Per equips es situen en rotllana. Cada grup té una pilota. L'han de colpejar amb dits, avantbraç,.. L'objectiu és mantenir-la al màxim de temps enlaire. • Rondo amb material alternatiu: En grups de 3 o 4 passar-se la pilota alternativa intentant evitar que el del mig l'agafi. La pilota alternativa pot ser : globus, pilota foam, indiaca, pilotes de platja,... • Pilota alternativa/ Xarxa: 2 grups (en cas de tenir molts alumnes realitzar varis camps i grups paral·lels). Passar la pilota alternativa a camp contrari Aquesta l'han de tocar tots els jugadors de cada camp, abans de passar-la a camp contrari. • Joc de les 10 passades:Completar les 10 passades sense perdre el control de la pilota. No hi ha bot. Comptar en veu alta cada passada. No es pot tocar a l'adversari. No es pot repetir la passada. Variant: Es pot variar la pilota: globus, pilota espuma, indiaca, ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Test teòric sobre les principals normes i funcionament del voleibol. (Annex 1)

<p>Variant: Cada jugador quan té la pilota l'agafa i fa un toc de dits.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escalfament de dits. • Assalt al castell: Es fan dos equips. Un és el que defensa (plint sense el calaix superior) i ha d'impedir que hi entrin les pilotes (caldria delimitar un perímetre al voltant del castell on els defenses i atacants no poden entrar). No es poden treure les que hi entrin. Amb l'única condició que s'ha d'entrar la pilota fent toc de dits. • Pilotes fora: Dos grups. Quan senten el senyal han de treure les pilotes del seu camp, el més ràpid possible i d'una a una cap al camp contrari utilitzant el toc de servei i passant la pilota per damunt la xarxa. 	
<p>Desenvolupament</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tocs individuals: Practicar el toc de pilota que s'ha explicat de forma individual. Toc de dits, toc d'avantbraç. Després d'un temps de pràctica, entre ells es filmaran mentre realitzen els diferents tocs. Variant: Es pot realitzar aquesta activitat amb diferents tipus de pilota. • Tocs per parelles. Pràctica dels tocs que s'han explicat: el servei (preferible ensenyar primer el servei baix) , toc d'avantbraç, toc de dits.(un dels components enregistrarà el seu company/a i a l'inrevés). • Volei- Gol: 2 equips amb el mateix nombre de jugadors. Hi ha una àrea de gol on els jugadors de l'equip han de fer arribar la pilota. Aquesta àrea està limitada amb cons i hi ha un jugador a dins que fa de receptor. Els jugadors de cada equip han de passar-se la pilota practicant toc de dits o d'avantbraç. Es permet el bot abans de colpejar la pilota. • Frontó. Es col·loquen en filera a davant d'una paret. Es limita la línia de llançament. Colpegen la pilota amb toc d'avantbraç i es col·loquen a darrere la fila. Es permet el bot abans de colpejar la pilota. Variant: podem augmentar la dificultat fent la mateixa activitat amb el taulell de bàsquet, només utilitzant el toc de dits. 	<ul style="list-style-type: none"> • Observació i valoració dels diferents cops tècnics (veure graella Annex 2) • Sap ocupar l'espai de joc durant les diferents activitats (en activitats grupals: Volei-gol, rondo per ordre de números, rècords de tocs,...). L'observació d'aquest ítem quedarà registrat al quadern del mestre.

- **Rondo per ordre de números:** Els alumnes tocaran la pilota seguint una numeració preestablerta (A cada alumne se li donarà un número i caldrà que respectin el torn) . Quan anomenen el seu número han de córrer cap a la pilota i colpejar-la enlaire amb toc de dits o d'avantbraç de tal manera que el company que diguin, abans de tocar la pilota , la pugui colpejar de nou. **Variant:** El mateix joc però no hi ha un ordre preestablert. **Variant:** El mateix joc però cada alumne ha de colpejar la pilota quan se l'anomena pel nom o per un número assignat a cada un.
- **Rècords de tocs sense xarxa i amb xarxa:** Individual , per parelles o petit grup. S'utilitza per practicar els diferents tipus de tocs intentant aconseguir fer-ne el màxim nombre possible, ben realitzats, sense que la pilota toqui a terra. **Variant:** Limitant el número de tocs seguits per alumne i equip abans de retornar la pilota a l'altre camp. (Es recomana màx. 1 toc individual i màx. 3 tocs per equip).
- **Activitats per estacions:**
Estació 1: De forma individual frontó contra la paret a una alçada delimitada. Es practica el servei amb la pilota i la recepció tant d'avantbraç com de toc de dits.
Estació 2: Per parelles un serveix i l'altre rep (utilitzant els dos tipus de recepcions). Pot fer un bot a terra.
Estació 3: Es col·loquen en rotllana i han d'aconseguir mantenir la pilota a l'aire sense que els caigui a terra.
Estació 4: Llançar i rebre la pilota per damunt de la xarxa.
- **Serveis:** realitzar la tècnica del servei per parelles fent servir o no la tècnica de recepció. (anant augmentant tan la distància a la xarxa com l'alçada d'aquesta).
- **Servei a cada zona:** Es delimita el terreny en zones per colors o per punts. Han de realitzar el servei i intentar col·locar la pilota a on s'indica o allà a on poden aconseguir més puntuació.
- **Pràctica del servei:** Es fan dos equips. En un ordre preestablert els alumnes fan el servei de forma alternativa, mentre un fa el servei

l'altre ha de fer la recepció (de forma lliure) sense que la pilota toqui al terra. A continuació fa el servei el que ha fet la recepció.

- **Anticipació i col·locació a sota de la pilota per tal d'aprendre a rebre bé la pilota. (Toc de dits o d'avantbraç).**

Síntesi-Repte

- **Partit amb normes adaptades: Possibles adaptacions:**
 - Permetre el bot de la pilota entre cada toc.
 - Permetre un nombre il·limitat de tocs abans de tornar la pilota a l'altre camp.
 - Permetre aproximar-se per realitzar el servei.
 - Permetre que un jugador toqui la pilota dues vegades consecutives.
 - Modificar les mides del camp.
 - Modificar l'alçada de la xarxa.
 - Variar el número de participants per equip: 2X2, 3X3, 4X4.
- Partits cooperatius de Voleibol: aconseguir un nombre mínim de tocs continuats entre els dos equips, dins el camp de joc.
- Fer un campionat de Voleibol.

Activitats TAC:

- Visualització d'un **video** on es vegin clar les posicions, el joc d'equip, familiarització del material que s'utilitza, dimensions del camp de joc, donar a conèixer les principals regles, etc.
http://www.youtube.com/watch?v=NHbo9_kMXzg
- Projecte d'activitats al voltant del voleibol on es tracten diferents punts d'aquest esport: orígens, tècnica: serveis, passada i rematades, tàctica

http://clic.xtec.cat/db/act_ca.jsp?id=3517 (En Castellà)

- Quadern Virtual [català] 05/11/2007
http://clic.xtec.cat/qv_viewer/quaderns/biblioteca/voleibol_ca

Observacions

- L'alçada de la xarxa s'anirà canviant de forma progressiva en funció de l'evolució del grup o dels objectius de l'activitat.

Annex

(Annex 1)

Test teòric sobre les principals normes i funcionament del voleibol.

1- Les dimensions del camp de mini-voleibol són:

- a) 15x20m
- b) 6x3m
- c) 8x8m

2- Les normes principals del voleibol són:

- a) Els jugadors d'un equip no poden tocar la pilota més de tres vegades. La pilota no pot fer cap bot.
- b) Els jugadors poden tocar la pilota un número indefinit de vegades. La pilota pot fer un bot.
- c) La pilota es pot tocar amb qualsevol part del cos.

3- Els cops bàsics del voleibol són:

- a) toc de dits, cop de puny, servei.
- b) toc de dits, toc de canell, servei.
- c) toc de dits, toc d'avantbraç, servei.

4- La pilota de voleibol ha de ser:

- a) tacte rugós, molt pesada.
- b) tacte agradable, més aviat pesada i més aviat desinflada.
- c) forma ovalada, tacte agradable, molt inflada.

5- El número de jugadors de cada camp en mini- voleibol:

- a) 4
- b) 5
- c) 6

(Annex 2)

Avaluació pràctica dels tocs bàsics del Voleibol

Cops bàsics/Criteris	Col·locació dels dits/mans	Posició del cos abans de realitzar el toc	Posició del cos durant la realització del cop	Precisió del llançament
TOC DE DITS				
TOC D'AVANTBRAÇ				
SERVEI				