

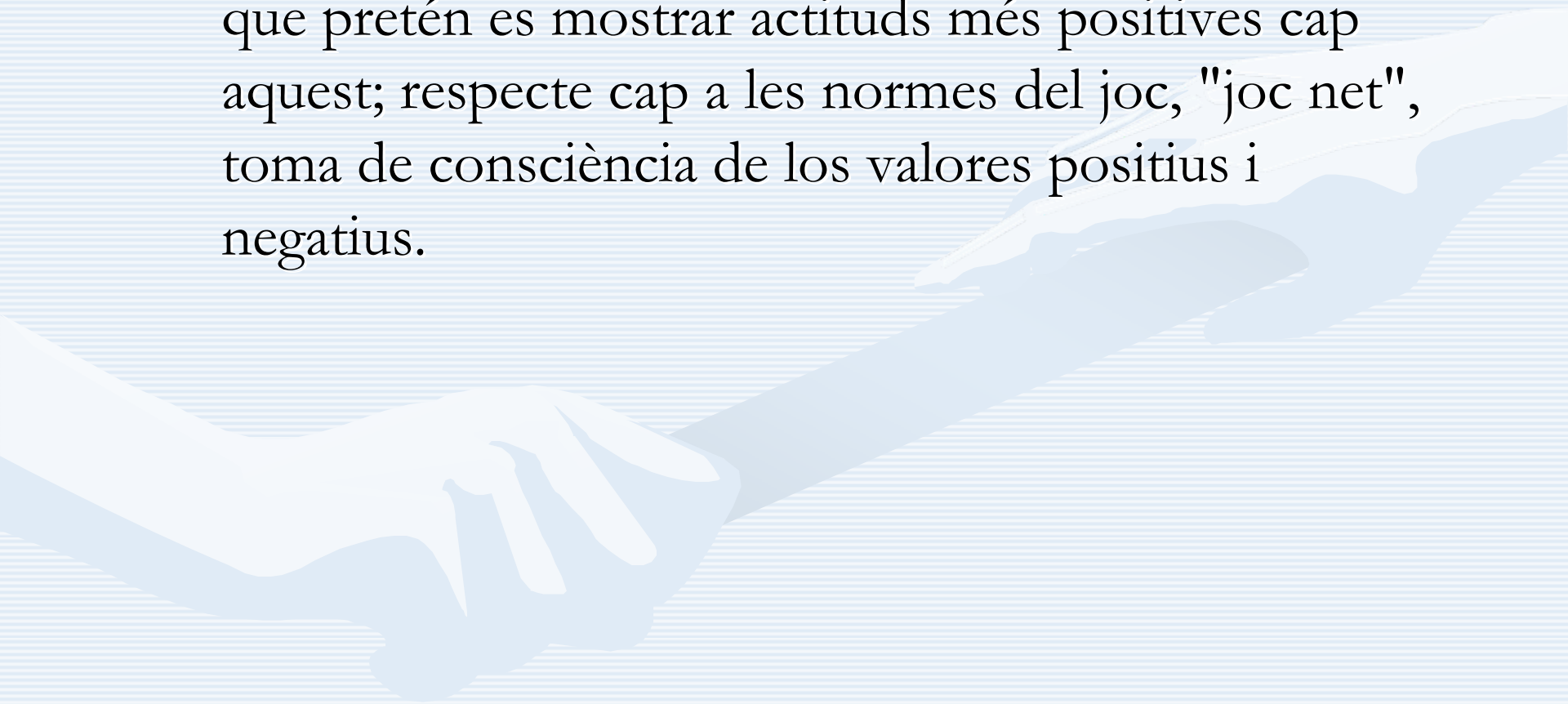
INICIACIÓ ESPORTIVA

EL VOLEIBOL



- Quina repercussió adquireix el voleibol en l'aprenentatge de l'esportista?
 - Repercuteix en actitud, valors i nivell
 - *Actitud*: Accions que mostra l'alumne davant l'activitat. **Afavoreix** a realitzar exercici físic i **desfavoreix** (en el joc del voleibol) la droga, el tabac, l'alcohol...nocius per la salut de l'alumne.
 - *Valor*: Signes d'amistat i companyerisma, que porten a l'alumne, a una actitud més cooperativa i positiva (de comunicació). Es suprimeix la individualitat, desenvolupant l'esperit de recolzament, facilitant la integració social progressiva durant el joc del volei.
 - *Nivells*: Hi ha varis tipus de nivells dintre de l'àmbit dels continguts, referits a activitats, normes y valors que estan organitzats de manera que l'alumne durant l'activitat tingui consciència del que són: Recepció (atenció) – la resposta (actuar) – Valoració (conducte davant resposta).

- Organització: Si aquests tres passos anteriors l'esportista els té ben assumits, això li permetrà actuar amb coherència.
- Referint-nos a l'esport en general podem dir que el que pretén es mostrar actituds més positives cap aquest; respecte cap a les normes del joc, "joc net", toma de consciència de los valores positius i negatius.



- ETAPES D'APRENENTATGE: “Cristòfol Salas”

- Objectius:

- *Etapa 1*: Domini del mòbil.
 - *Etapa 2*: Enviar la pilota al terreny de l'adversari.
 - *Etapa 3*: Descobriment del company
 - *Etapa 4*: Descobriment del grup.

- Definició objectius:

- De relació entre jugador i pilota/espai. **transmetre a la pilota l'energia adequada.**
 - De relació entre jugador i jugador. **Desenvolupament de la col·laboració.**
 - De relació entre jugador i grup. **Assoliment de la col·laboració.**

- Contingut pedagògic:

- Múltiples situacions lúdiques específiques de l'etapa.

- Aspectes de reglament:

- Introducció del reglament mitjançant normes de les diferents situacions proposades que facilitaran una millor comprensió final de l'esport.

- ETAPES D'APRENTATGE: “Ricardo Vargas”

- *Etapa d'aprenentatge.* Es procedirà a una correcta adquisició de l'execució corporal dels gestos tècnics.
- *Etapa de fixació.* Es procedirà a l'automatització de l'execució correcta del gest tècnic. Increment de les prestacions tècniques: precisió, recursos y habilitats, etc.
- *Etapa de perfeccionament.* Existirà una continuació de l'increment de les prestacions tècniques (perfeccionament tècnic), i una aplicació de les respostes adequades davant les situacions plantejades (perfeccionament tàctic).

- CONTINGUTS PER TREBALLAR ETAPA 1, segons Cristòfol Salas”
 - 1º situacions individuals, en les que els jugadors realitzin una sèrie de malabarismes amb diferents tipus de mòbils (pilotes variades en tamany i pes, globus, indiaques, etc.), on l’objectiu fonamental consisteixi en buscar la forma més adient de colpejar l’implement perquè, el jugador obtingui més control sobre aquest.
 - * 2º situacions individuals de precisió en les que els alumnes han d’enviar la pilota a dianes, cistelles, etc., des de diferents punts per anar guanyant en control del mòbil, concretament en el control de l’energia transmesa.
 - * 3º situacions del mateix tipus que en els anteriors apartats, però en las que per la consecució d’un objectiu necessitem la col·laboració d’altres companys. Dintre d’aquest grup, es poden incloure totes les situacions col·lectives on l’objectiu general de les mateixes consisteixi en mantenir la pilota en l’aire, situacions de 1+1+1...

- CONTINGUTS PER TREBALLAR ETAPA D'APRENENTATGE, segons “Ricardo Vargas”
 - Motivació cap a la pràctica del voleibol:
 - Jocs idèntics al voleibol, amb regles adaptades.
 - Pre-esports o jocs pre-esportius.
 - Aprenentatge dels gests tècnics, segons l'ordre que a continuació es detalla:
 - Toc de dits.
 - Colpeix a la pilota amb una mà:
 - Servei de baix.
 - Servei de tennis.
 - Toc de avantbraços.
 - Remat.
 - Bloqueig.
 - Cal destacar al respecte que qualsevol activitat en la que no s'inclou el plaer i diversió estarà abocada inevitablement a la seva falta d'interès i d'atenció, fet que hem d'evitar a tota costa para aconseguir un òptim aprenentatge per l'alumne, que ha de gaudir i motivar-se amb el desenvolupament de las activitats.

- REGLAMENT
- http://clic.xtec.cat/qv_biblio/act.jsp?activity_id=125
 - A través d'aquesta web podrem realitzar l'aprenentatge del reglament.

