



## EL VOLEIBOL

- Realizan calentamiento del esquema corporal.
- Indican el movimiento de algunos seres de la naturaleza.
- Se entrega balón y se presenta el tema.

### VÓLEIBOL

Edad 8 a 9 años

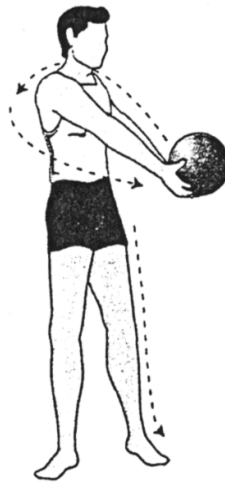
#### Objetivo específico

Iniciar en la práctica del vóleybol a los estudiantes del 4to grado poniendo énfasis en las habilidades básicas para receptor, servir, bloquear, rematar, sacar, defender el balón.

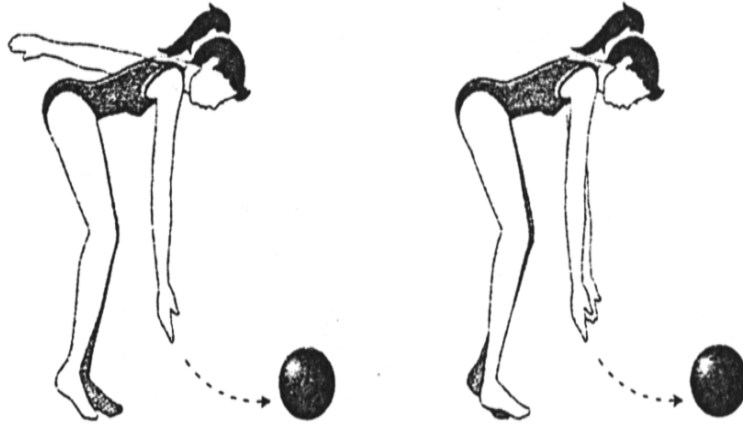
#### FAMILIARIZACIÓN CON EL BALÓN

#### Actividades

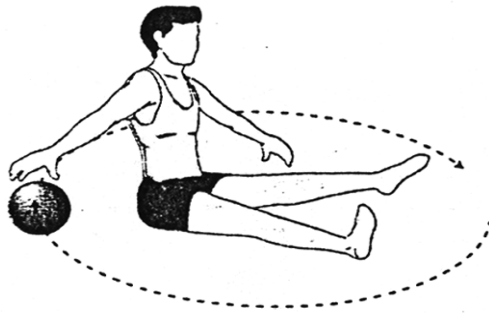
Hacer rodar el balón por la espalda, la pierna y el pecho.



Avanzar con piernas flexionadas, haciendo rodar el balón con una mano y luego con dos manos.

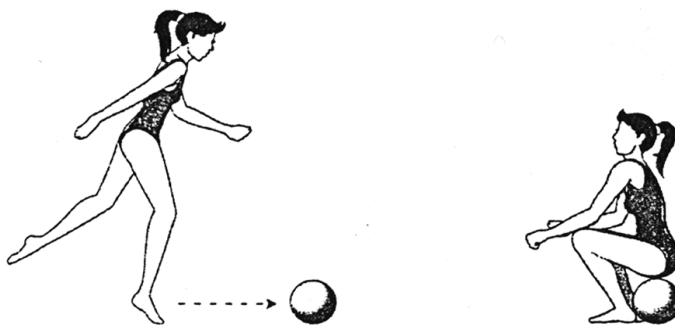


Avanzar de espaldas y hacer rodar el balón por entre las piernas.



En posición sentado, hacer rodar el balón por delante, al costado y alrededor del cuerpo.

Hacer rodar el balón por el piso y correr, al lado, alrededor, llegar antes que la pelota y esperar, llegar primero y sentarse sobre el balón.



Hacer botear el balón con fuerza y saltar para atraparlo.

Botear el balón con una mano mientras camina, trota o corre.

Lanzar el balón y atraparlo con las dos manos. Luego, lanzarlo con una mano y atraparlo con la otra.

Lanzar el balón contra el piso, aplaudir y atraparlo.

Lanzar el balón contra la pared, dejar que botee y atraparlo.

Lanzar el balón contra la pared, aplaudir y atraparlo.

Enviar el balón contra la pared a diferentes alturas.

Lanzar el balón sobre uno mismo, dar un giro y atraparlo después de un bote.

Lanzar el balón alto, dar un giro y atraparlo sin bote.

### Recursos

Espacio físico, silbato y balones.

### Sugerencias.

Para que los niños y las niñas demuestren interés en estas actividades, es importante que se les haga sentir que realizan un buen trabajo.

- *Metacognición.*
  - ¿Organizaste bien el tiempo para realizar las actividades?
  - ¿Qué temas te parecieron más interesantes?
  - ¿En qué aspectos debes mejorar?

### Lista de cotejos

Indicadores Nombres y Apellidos	Participar en la ejecución de ejercicios.		Realiza pases en forma precisa		Recepciona balones	
	Si	No	Si	No	Si	No