

## **VOLEIBOL** ( 3r a 6è )

1 o 2 dies d'entrenament i cicle superior partit els dissabtes i cicle mitjà una trobada mensual.

Aquest esport està molt consolidat a l'escola i volem continuar i fomentar-lo ja, que com altres, fomenta el treball en equip.

El voleibol és un esport col·lectiu d'oposició, el seu objectiu és superar a l'equip contrari guanyant els dos o tres sets.



### **OBJECTIUS ESPECÍFICS**

#### **Tècnics**

- Assolir la posició fonamental mitja, la parada, desplaçaments lateral, endavant i enrere.
- Assolir la tècnica bàsica del toc d'avantbraç, dits i servei de mà baixa.

#### **Cognitiu-tàctics**

- Assolir el concepte d'aprendre i divertir-se. Aprendre a compartir i distribuir espais.
- Treballar el fet que la pilota no ha de caure al meu camp, sinó al camp contrari.

#### **Condicionals**

- Iniciar el treball d'escalfament i tornada a la calma.
- Assolir patrons d'educació física de base.

#### **Sòcio-educatius**

- Tenir presents en tot moment els aspectes sociològics que comporta la pràctica esportiva: respectar monitors, companys/es i adversaris; admetre les normes; i acceptar i respectar la resta de relacions interpersonals.
- Tenir un comportament educat i responsable durant les activitats i els desplaçaments.
- Acceptar la competició i els seus resultat (victòria i derrota) com a mitjà d'aprenentatge i millora i no com a finalitat última del joc.
- Entendre i desenvolupar el concepte d'ajudar els companys i ser ajudat pels companys.
- Tenir cura del propi cos i de la seva higiene.