

## VOLEIBOL

El voleibol es un deporte completo que permite no solo incrementar las capacidades de trabajo en grupo, entre los participantes, sino que además mejora la capacidad para relacionarse con su entorno.

La práctica del voleibol es de gran importancia para el desarrollo sensorial y motriz de los jóvenes, puesto que ayuda a descubrir las múltiples capacidades de movimiento que se poseen y el poder de resistencia corporal y mental que tiene cada aficionado a este deporte.

### OBJETIVOS

- Participar en la práctica del Voleibol respetando las normas.
- Aceptar, valorar y respetar las capacidades físicas, técnicas y tácticas propias y las de mis compañeros/as.
- Crear el hábito saludable de la práctica deportiva y la actividad física para toda la vida.
- Desarrollar las capacidades físicas y psíquicas relacionadas con el Voley.
- Prepararse para competir los sábados por la mañana.
- Reconocer en los jugadores del equipo contrario a compañeros de juegos.
- Fomentar la competición sana y el respeto a las normas, como medio para disfrutar del deporte.

### METODOLOGÍA

Con esta actividad se busca aumentar el bagaje motor de los alumnos, mejorando su competencia motriz y los mecanismos perceptivos y de ejecución a través del voley. Se enseñará a reconocer los elementos técnico-tácticos básicos para la práctica del voleibol, mediante situaciones jugadas.

Poco a poco se irá desarrollando el pensamiento táctico y la capacidad de tomar decisiones motrices mientras se crea cultura de entrenamiento y trabajo en grupo y se fomenta la competición sana y el respeto a las normas.

**Irene Bermejo Calvo | Coordinadora de Actividades Extraescolares**

[extraescolares@cber.es](mailto:extraescolares@cber.es)