



Nom de l'esport: VOLEI PISTA

Objectius generals de l'activitat:

- Fomentar el treball en equip.
- Acceptar i conèixer les normes del joc.
- Gaudir de l'activitat esportiva.
- Aprendre les habilitats motrius específiques pròpies de l'esport.
- Assolir la tècnica bàsica del voleibol (toc de dits, avantbraç, servei i esmaixada)
- Tenir cura del material.

Calendari anual d'activitats:

- Entrenament dos cops setmanals (dilluns i dimecres) i s'intentarà fer un partit amistós cada mes a partir del segon trimestre.

Horaris:

De 17:30h a 18:30h dilluns i dimecres.

Metodologia de treball:

- Els jugadors es faran responsable de portar el material bàsic cap a la pista (xarxa, pilotes, conos i barilles) per tal de responsabilitzar-los.
- L'inici de l'activitat consistirà en exercicis físics relacionats amb el joc per tal d'activar als nens i a les nenes i per prevenir possibles lesions.
- Tot seguit, es passarà a realitzar activitats i jocs més concrets en la tècnica que es vulgui desenvolupar al llarg de la sessió.
- En cada sessió intentarem acabar amb activitats el més pròximes al joc real possibles.
- Finalment, per tornar a la calma farem estiraments i/o verbalització amb el grup.

Normes de funcionament de l'activitat:

- Caldrà que els nens i nenes portin roba còmoda per fer les activitats, estil xandall, malles, samarretes de cotó, etc. Sobre tot és important el tema del calçat. Han de ser còmodes i si pot ser específiques pel voleibol. Les genolleres són obligatòries degut als exercicis de tècnica, ja que es poden fer mal sense elles.
- La classe és d'una hora: de 17:30h a 18:30h.
- Respecte al comportament dels alumnes demanem que posin interès en aprendre i en gaudir de l'esport. Que estiguin motivats per realitzar les activitats. Han de respectar als companys, als entrenadors i el material. Si aquestes normes no es compleix es parlarà, en una primera instància, amb el jugador. Si el comportament negatiu persisteix passarem a parlar amb la família.
- Les famílies tindran contacte amb el monitor per parlar de coses que els preocupen o coses que els interessin. Mantenim contacte a través d'un grup de *watsapp*. Si és necessari convocarem una reunió per resoldre dubtes i també escoltar la veu de la famílies si tenen propostes de millora.



Aspectes a destacar de l'activitat:

- És una activitat que ofereix més bagatge motriu al nen, com són les habilitats referents a l'esport en concret.
- Ofereix paral·lelament un treball de cohesió de grup, on han d'aprendre i respectar decisions d'uns i altres.
- Cal destacar l'esperit lúdic de l'activitat esportiva sense donar molta importància als resultats.
- Volem crear un equip molt unit, que s'ajudin les unes a les altres i es recolzin en els moments bons i els dolents.

Material necessari:

- Roba i calçat còmode i adequat, genolleres.
- Xarxa i pilotes.
- Conos (triangulars i semi-esfèrics).