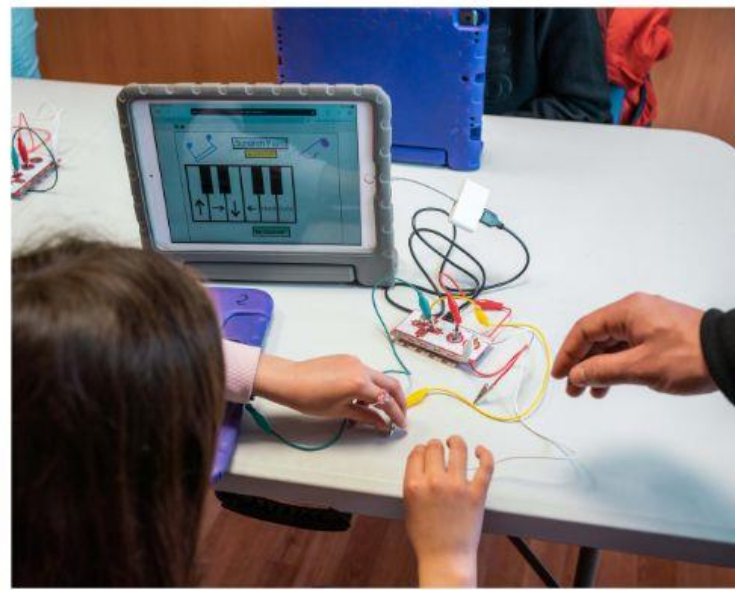


PROGRAMACIÓ 2023-24

ACTIVITATS EXTRA LECTIVES



PROGRAMACIÓ 23/24 DE VOLEIBOL 6è EP

Benvinguts/des a una nova temporada de voleibol a l'Escola Proa per al curs 2023/2024! Estem emocionats de veure els joves esportistes de sisè de primària tornar a la pista o començar de nou i desenvolupar les seves habilitats esportives i aprendre valors importants com la cooperació, la responsabilitat i l'esperit esportiu.

Aquest any, l'objectiu principal és proporcionar una experiència enriquidora i divertida en l'aprenentatge del voleibol, així com en la construcció d'un fort sentiment d'equip i comunitat. Per aconseguir-ho, s'ha establert una sèrie d'objectius tant generals com específics que es detallen a continuació:

OBJECTIUS GENERALS DE L'ACTIVITAT

- Aprenentatge de les regles bàsiques: assegurar-se que tots els membres de l'equip entenguin les regles bàsiques del voleibol
- Treballar en l'aprenentatge i la millora de les habilitats bàsiques del voleibol, com ara el servei, la recepció, la defensa, l'atac i el blocatge.
- Treball en equip, és a dir, fomentar la comunicació i la col·laboració entre els membres de l'equip, ja que el voleibol és un esport de grup.
- Millorar la condició física dels jugadors, incloent-hi la força, la resistència, la velocitat i l'agilitat, perquè puguin moure's eficaçment a la pista.
- Comprendre la tàctica, per tant, introduir conceptes tàctics bàsics com ara l'organització en la pista, la defensa contra l'atac de l'oponent i la presa de decisions ràpides durant el joc.
- Inculcar valors com l'esperit esportiu, el respecte pels rivals i àrbitres, i la importància de jugar de manera justa.
- Assegurar-se que tots els participants gaudeixin de la pràctica i els partits, independentment del resultat, i que se sentin motivats per continuar millorant i aprenent.
- Si els infants mostren interès i talent, preparar-los per a futurs nivells de competició en voleibol.

OBJECTIUS ESPECÍFICS DEL GRUP

- Millorar les habilitats individuals, és a dir, treballar en l'aprenentatge i la millora de les habilitats individuals dels jugadors, com ara el servei, la recepció, l'atac i el blocatge.
- Millorar la recepció de la pilota, és a dir, fomentar la consistència en la recepció del servei i en el lliurament de la pilota per als atacs.
- Millorar la coordinació i la mobilitat, és a dir, realitzar exercicis i pràctiques per millorar la coordinació i la mobilitat dels jugadors a la pista, incloent-hi la seva capacitat per moure's ràpidament i reaccionar a la pilota.
- Treballar en la comprensió de les tàctiques bàsiques del voleibol, com ara la rotació, la defensa i l'atac en equip.
- Fomentar la comunicació efectiva entre els membres de l'equip, com ara cridar les línies de la pista i comunicar-se durant el joc, perquè sigui més assequible.
- Desenvolupar la confiança en si mateixos i en els companys d'equip, per tant, és important ajudar els jugadors a guanyar confiança en les seves habilitats i en la seva capacitat per confiar en els seus companys d'equip.
- Fomentar la responsabilitat i la puntualitat entre els jugadors, així com l'assiduitat als entrenaments.
- Regularment, avaluar i ajustar els objectius segons el progrés i les necessitats de l'equip, per tal de millorar allò que més costa.