

## PROYECTO VOLEIBOL/MINIVOLEY EN EL C.E.I.P. VIRGEN DE PEÑA SACRA

- Actividad: Voleibol/Minivoley Mixto
- Edades para las que se propone la actividad: de 8 a 12 años (según otras actividades que se oferten en el centro podría ofrecerse a niños desde los 6 años )
- Horario propuesto: 12:30 a 13:30 (a la salida del recreo de comedor o después de comer de 13:30 a 14.30 en el caso de que saliera grupo de pequeños)
- Días propuestos: Lunes y Miércoles/ Lunes y Jueves/ Miércoles y viernes)
- Lugar: Polideportivo Municipal (Todos estos días a esta hora tendríamos un espacio disponible para el desarrollo de la actividad a la espera de gestionar que el ayuntamiento cediera el espacio)
- Materiales necesarios: Balones de espuma o de minivoley, redes o cuerdas largas que se puedan atar a modo de red.
- Objetivos:
  - Seguir desarrollando la psicomotricidad de los niños pero con la especialización de un deporte puntual, en este caso, el voleibol.
  - Enseñar las normas del juego así como la técnica de las diferentes gestos técnicos de voleibol: Saque, recepción, colocación, ataque, bloqueo, defensa.
  - Enseñar también la táctica básica necesaria para el desarrollo de un partido de voleibol/minivoley y para el desarrollo del juego en sí.
  - Más allá del aprendizaje de un deporte a nivel técnico, táctico y su normativa, a través de los entrenamientos se fomentarán valores importantes que el deporte en equipo lleva inherentes así como otros beneficios para los alumnos. Estos son algunos de ellos:
    - Aprender a jugar en equipo, compañerismo. Todos jugamos y participamos.
    - Cooperación entre compañeros para conseguir un objetivo común. Entre todos es más fácil conseguir nuestras metas. Todos pueden aportar.
    - Cumplir unas normas. Disciplina.
    - Administrar el tiempo libre (al tratarse de actividades en horario extraescolar)
    - Para hacer algo bien, hay que entrenarlo...Constancia, paciencia (El éxito no viene por sí solo)
    - Realizar una actividad física tan importante hoy en día para controlar la creciente obesidad infantil. Hábitos de vida saludable
    - Mejorar las habilidades motrices y sociales.
    - Mejorar la capacidad de escucha y comprensión al tener que realizar los ejercicios que se propongan durante la sesión de entrenamiento.
    - Conocer mejor nuestro cuerpo ya que se dedicará en todas las sesiones unos minutos para estirar diferentes músculos y aprovecharemos para conocer su nombre, localización y acción.
    - ¡Divertirse!

Podríamos organizar al final de curso un torneo de minivoley con otros centros del norte de Madrid o apuntar al equipo al torneo de minivoley que organiza todos los años la federación Madrileña de voleibol (se hace a final de curso en un fin de semana y se inscriben equipos de toda la Comunidad. Entregan medallas a todos los niños por su participación)

## Sobre la entrenadora:

- Nombre: Laura Trespalacios Sánchez
- Teléfono de contacto: 692.631.437
- Domicilio: Calle Las Nieves, 2 (Manzanares El Real)
- Correo electrónico: Laura3palacios@gmail.com

## Experiencia como jugadora:

- Jugadora de voleibol desde los 8 años hasta la actualidad...(muchos años...)
- Equipos/clubes en los que he desarrollado mi actividad como jugadora:
  - Colegio Nuestra Señora de Loreto (Madrid, 1990-1994) Entrenadora: Lourdes Trespalacios(Liga escolar)
  - Club Getafe Voleibol (Getafe, 1994-1996) Entrenadores: Manuel Almendros, Israel González, Javier Sánchez.(1ª División)
  - Club Unificado Voleibol Alcorcón (Alcorcón, 1996-1999/2000-2008/2013-2014) Entrenadores: Luis Mª Osorio, Domingo Pozuelo, Ignacio Martínez Tur, César Jiménez, Juan Miguel Solís, Pedro Recio, Roberto Rubi o.(Primera división, Liga Fev, División de honor B)
  - Selección Madrileña de Voleibol(1996-1997). Entrenador: Willy Coslada, Marisa (Selección autonómica)
  - C.D. ARISTOS (Getafe,1999-2000)Entrenadores: Pedro Lanero, Román Almendros.(División de honor)
  - Equipo de voleibol universitario UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS.(2001-2004,Liga universitaria)
  - Nuestra Señora del Recuerdo (Entrenadora/Jugadora del equipo federado senior de 1ª División 2008-2009)
  - Nuestra Señora del Pilar (Entrenadora/Jugadora del equipo senior en liga escolar escuelas católicas 2012-actualidad)

## Experiencia como entrenadora:

- Desde el año 1999 entrenando equipos en categorías infantil, cadete y senior en ligas escolares en el colegio Nuestra Señora del Pilar (Madrid)
- En la temporada 2004/05 entrenadora equipo cadete I.E.S. Los Castillos (Alcorcón)
- En los veranos de 2000 y 2001 coordinadora y entrenadora de la actividad extraescolar de voleibol en los campamentos de verano en la empresa ENGLISH SUMMER S.L. (Poblet, Tarragona)
- En la temporada 2008/09 entrenadora-jugadora equipo senior en el colegio Ntra. Sra. del Recuerdo (Madrid)
- Actualmente entrenadora/jugadora del equipo senior del colegio Nuestra Señora del pilar en ligas escolares.

