

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA  
SEDE DE OCCIDENTE  
CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO  
DEPARTAMENTO CIENCIAS DE LA EDUCACION  
SECCION EDUCACION FISICA

PROGRAMA

CURSO: VOLIBOL EF - 8201/7201  
II ciclo 1997

DESCRIPCION DEL CURSO

El presente curso pretende capacitar a los estudiantes en la práctica del Volibol para esto se estudiarán los fundamentos básicos de este deporte. Al mismo tiempo se busca que los alumnos conozcan y practiquen un método de entrenamiento que les permita mejorar y mantener su condición física.

OBJETIVOS GENERALES

1. Fomentar en el estudiante la práctica del ejercicio para así mantener la condición física del mismo.
2. Enseñar los fundamentos técnicos básicos del voleibol.
3. Ejecutar las actividades recreativas como un medio de emplear el tiempo libre en beneficio de la salud integral.

UNIDADES A DESARROLLAR

1. La Educación Física y la Salud
2. Preparación Física
3. Fundamentos técnicos básicos del voleibol
4. Juego y reglamento

UNIDAD N° 1. EDUCACION FISICA Y LA SALUD

Objetivos Operacionales:

- a. Reafirmar el concepto de Educación Física y recreación a través de diferentes actividades individuales y grupales
- b. Ilustrar con la práctica del juego la relación entre ambos campos y la salud.
- c. Identificar las características (de salud) que diferencian a los individuos que practican un deporte, de aquellos que no lo hacen.

Contenidos:

- a. Objetivos de la Educación Física
- b. Inactividad física y sus efectos sobre la salud

Actividades:

- a. Discusión en grupos
- b. Asignaciones
- c. Exposición de temas

### UNIDAD N° 2. PREPARACION FISICA

#### Objetivos Operacionales:

El estudiante al finalizar el curso debe:

- a. Dominar un método individual de entrenamiento físico aeróbico
- b. Aplicar por lo menos un test que les permita evaluar su propia condición física.

#### Contenidos:

- a. Entrenamiento aeróbico
- b. Test de Cooper

#### Actividades:

- a. Práctica individual aeróbica
- b. Discusión de trabajos en grupo
- c. Asignaciones

### UNIDAD N° 3. FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS DEL VOLEIBOL

#### Objetivos Operacionales:

Al finalizar el curso los estudiantes deben de:

- a. Emplear en la práctica las posiciones básicas del juego.
- b. Aplicar y distinguir los diferentes tipos de servicios de este deporte.

#### Contenidos:

- a. Elementos básicos del juego
- b. Posición básica-desplazamientos
- c. Boleo
- d. Recepción mano baja
- e. Pases
- f. El saque o servicio

#### Actividades:

- a. Práctica de diversas proyecciones y formaciones básicas para la enseñanza del voleibol
- b. Empleo de juegos pre-deportivos y dirigidos

#### UNIDAD N° 4. REGLAMENTO DE VOLEIBOL

##### Objetivos Operacionales:

Al finalizar el curso los estudiantes deben de:

- a. Demostrar en la práctica el uso correcto de las reglas del voleibol

##### Contenido:

- a. Reglas oficiales del voleibol

##### Actividades:

- a. Asignaciones
- b. Trabajo en grupos
- c. Juego dirigido

##### BIBLIOGRAFIA

Bonni, Robison. Voleibol. Editorial Diana, México. 1975

Miheilescu, Sebastián. Voleibol. Fedración Española de Voleibol

Marianne Fiedler. Voleibol Moderno. Editorial Stadium; Buenos Aires, Argentina

Jin Der. Manual de entrenadores de Voleibol. Ministerio de Cultura Juventud y Deportes. San José, Costa Rica, 1980

Será constante y por medio de observación directa. Se aplicará un test para medir la condición física; y el progreso en el dominio del deporte y se medirá a través de la práctica o del juego en sí.