

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE DE OCCIDENTE
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
SECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA
ACTIVIDAD DEPORTIVA
CURSO EF-7201 VOLIBOL
CICLO LECTIVO I – 2004
PROF: ENRIQUE CANTERO ALFARO.

PROGRAMA DEL CURSO

I.- Descripción del curso:

Este curso tiene como propósito que los estudiantes adquieran los conocimientos y destrezas básicas del volibol. En el transcurso de las lecciones los alumnos aprenderán a aplicar las reglas de juego, los fundamentos técnicos básicos y los principios tácticos que le permitirán participar plenamente en este deporte.

Tendrá gran importancia la participación en la clase con una actitud orientada al aprendizaje del volibol y a mejorar su nivel de condición física.

II.- Objetivos Generales:

1.-Contribuir con el desarrollo integral del estudiante universitario por medio de los beneficios físicos, mentales y sociales que la actividad física progresiva y sistemática produce en los individuos.

2.-Fomentar en el estudiante una actitud positiva hacia el ejercicio y el deporte que establezca el hábito de la práctica deportiva sistemática, como parte del mantenimiento y desarrollo de la salud integral del estudiante.

III.- Objetivos del curso:

- 1-Ejecutar y aprender los diferentes fundamentos técnicos del juego del volibol individualmente y en práctica de grupo.
- 2- Demostrar en las prácticas de las lecciones el dominio de los diferentes fundamentos técnicos.
- 3- Demostrar conocimiento de las reglas del juego de volibol.
- 4-Comprender la importancia del juego de volibol y la actividad deportiva en general como un medio fundamental para el mejoramiento de la salud integral.

IV.- Contenidos:

Unidad # 1

Elementos básicos del juego

Posición básica o fundamental – desplazamientos

Unidad # 2

Voleo:

Voleo al frente

Voleo lateral

Voleo atrás.

Unidad # 3

Mano Baja:

Mano baja al frente

Mano bajo lateral

Unidad # 4

Saque:

Saque sencillo o seguridad

Saque de tennis

Unidad # 5 :

Sistemas defensivos

Unidad # 6

Análisis de reglamento:

En el transcurso de cada lección se realizará análisis de cada una de las reglas del juego.

V.- Estrategia Metodológica:

- Demostración por parte del profesor de cada uno de los fundamentos básicos.
- Prácticas individuales y grupales de cada una de los fundamentos básicos del juego de volibol.
- Uso de juegos predeportivos, juego dirigido y juego libre.
- Exposiciones de los estudiantes - observación de vídeos.
- Investigaciones cortas relacionadas con el deporte.

VI.- Recursos

Reglamento Oficial de volibol

Balones de volibol

Red de volibol

Libros, revistas

Cronómetro

Pizarra.

VII.- Evaluación

Los siguientes puntos establecen los criterios necesarios para cursar y aprobar satisfactoriamente un curso de actividad deportiva de la Sección de Educación Física de la Sede de Occidente.

1.- Podrán asistir a los cursos los estudiantes universitarios regulares y debidamente matriculados en el respectivo curso.

2.- Los cursos se aprueban con la asistencia y participación activa a todas las lecciones.

Por razones de fuerza mayor, el estudiante podrá justificar por escrito una

4.- El estudiante que no se presente con la indumentaria deportiva respectiva quedará ausente de dicha lección.

VII BIBLIOGRAFÍA

1.- FERRONESE, JUAN Francisco. (1976). El volibol. Barcelona ,España : Editorial De vecchi.

2.- Friedley Mariane. (). Volibol moderno. Argentina.: editorial Stdium.

3.-Porras Quirós Warren. (1996). Volibol Manual pedagógico. Heredia, Costa Rica. Editorial Universidad Nacional.

4.-Reglamento oficial de volibol.

4.- El estudiante que no se presente con la indumentaria deportiva respectiva quedará ausente de la lección.

VII BIBLIOGRAFÍA

- 1.- FERRONESE, JUAN Francisco. (1976). El volibol. Barcelona ,España : Editorial De vecchi.
- 2- Friedley Mariane. (). Volibol moderno. Argentina.: editorial Stdium.
- 3-Porras Quirós Warren. (1996). Volibol Manual pedagógico. Heredia, Costa Rica. Editorial Universidad Nacional.
- 4-Reglamento oficial de volibol.