

**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

EF-7201 Actividad Deportiva: Voleibol Principiantes Hombres

Créditos: 0

Número de horas semanales: 2

PROGRAMA DEL CURSO

I. Descripción:

El voleibol hoy en día es uno de los deportes más populares a nivel mundial, sus seguidores y su práctica se han propagado por todo el mundo y cada día son más los adeptos de este deporte.

El curso consta de dos lecciones semanales de 50 minutos cada una, las cuales se dedicarán a la práctica del voleibol, propiciándole al estudiante los elementos básicos indispensables para su práctica en forma planificada y progresiva, acorde a sus capacidades psicomotoras.

El curso de voleibol para principiantes, hace énfasis en los fundamentos de voleo, mano baja, saque, remate y bloqueo, así como la reglamentación básica respectiva y la puesta en práctica de las destrezas en diferentes situaciones de juego.

II. Objetivos generales de los cursos de Actividad Deportiva:

- a) 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.
- b) 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:

Al finalizar el curso el estudiante será capaz de:

- a) Valorar a través del juego la importancia del deporte, la educación física y la recreación en su formación integral y en el mejoramiento de su calidad de vida, en busca de elevar el desarrollo humano.
- b) Entender y practicar el voleibol y sus fundamentos a través del juego en forma recreativa.
- c) Ejecutar en forma elemental las destrezas del voleibol aplicando los conocimientos adquiridos en las situaciones de aprendizaje.

- u) Demostrar y ejecutar cada uno de los fundamentos de acuerdo con la técnica explicada durante el curso.

IV. Contenidos

- Acondicionamiento físico.
- Familiarización con el balón
- Desplazamientos
- Voleos
- Recepción del balón (Mano baja)
- Saques o servicios
- Remates y bloqueos.
- Sistemas de recepción básico.
- Reglamentación Reglamento de juego (FIVB 2004)
- Juegos predeportivos
- Mini torneo por grupos

V. Metodología:

- Explicación y demostración de la destreza por parte del profesor.
- Prácticas individuales, en parejas y grupales.

VI. Recursos:

- Cancha de Voleibol.
- Balones de hule pequeños, conos, aros, colchonetas, bancas, cuerdas.
- 30 balones de voleibol.
- 3 redes y 2 postes.
- Pizarra

VII. Evaluación

- Podrán asistir a lecciones los estudiantes universitarios regulares y debidamente matriculados en el respectivo curso.
- El curso se aprueba con la asistencia y participación activa en todas las lecciones. Si un estudiante se niega a participar activamente en una lección, automáticamente queda ausente en ella.

estudiante podrá justificar por escrito sus ausencias, con la documentación respectiva y las razones del caso, Según este artículo, son justificaciones: “ la muerte de un pariente hasta de segundo grado, la enfermedad del estudiante u otra situación de fuerza mayor o caso fortuito.”

- Se considera llegada tardía, el retraso del estudiante hasta los primeros diez minutos de iniciada la lección. Posterior a este tiempo se convierte en ausencia. Dos llegadas tardías conforman una ausencia.
- El estudiante deberá presentarse a las lecciones con ropa deportiva, entendiéndose pantaloneta (no pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra, camiseta, zapatos tenis, y medias. De no presentarse con ropa deportiva el estudiante quedará ausente en la(s) lección(es).

VIII. Cronograma

1. 11 Agosto	Presentación programa - Inclusiones
2. 18 Agosto	Familiarización con el balón - Voleo
3. 25 Agosto	Desplazamientos – Voleo – Mano baja
4. 1 Septiembre	Voleo – Mano baja
5. 8 Septiembre	Defensa
6. 15 Septiembre	Feriado
7. 22 Septiembre	Saque – Recepción de saque
8. 29 Septiembre	Remate - Bloqueo
10. 6 Octubre	Remate - Bloqueo
11. 13 Octubre	Juego
12. 20 Octubre	Juego
13. 27 Octubre	Feria Científica
14. 3 Noviembre	Juego
15. 10 Noviembre	Torneo Intergrupo
16. 17 Noviembre	Torneo Intergrupo
17. 24 Noviembre	Torneo Intergrupo

IX. Bibliografía

- Abecedario Motor. Minivoley. Editorial Revista Voley. 1986.
- Aragón, P. , Rodado, P.. Voleibol, del aprendizaje a la competición. Editorial Augusto Pila Teleña. 1990.
- Blume, G. (1989). Voleibol. Ed. Martínez Roca, Barcelona-España.
- Vargas, R (1991). Voleibol: 1001 ejercicios y juegos. Ed. Augusto Pila, 1ª edición; Madrid-España.
- Reglamento Oficial FIVB 2004 .