

**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA**  
**SEDE DE OCCIDENTE**  
**SECCION DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCACION**

EF-8201 Actividad Deportiva: Voleibol Principiantes Mujeres

Créditos: 0

Número de horas semanales: 2

I Ciclo Lectivo 2009

Profesor: Lic. Enrique Cantero Alfaro

**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 la 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.

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

#### V. **Contenidos**

- Acondicionamiento físico.
- Familiarización con el balón
- Juegos predeportivos
- Desplazamientos
- Voleo
- Recepción del balón (Mano baja)
- Saques o servicios
- Remates y bloqueos.
- Sistemas de recepción básico.
- Reglamentación Reglamento de juego (FIVB 2008).
- Mini torneo por grupos

#### VI. **Metodología:**

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

#### VII. **Recursos:**

- Cancha de Voleibol.
- ..
- 20 balones de voleibol.
- redes y 2 postes.
- Pizarra

#### VIII. **Evaluación**

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

- De acuerdo con el artículo 24 del Reglamento Académico Estudiantil, el (la) 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 de la estudiante hasta los primeros diez minutos de iniciada la lección. Posterior a este tiempo se convierte en ausencia. Dos llegadas tardías conforman una ausencia.
- La estudiante deberá presentarse a las lecciones con ropa deportiva, entiéndase pantaloneta (no pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra, camiseta, zapatos tenis, y medias. De no presentarse con ropa deportiva la estudiante quedará ausente en la(s) lección(es).

## VIII. Cronograma

Semanas		
1.	marzo 11	Presentación programa -
2.	marzo 18	Familiarización con el balón – Voleo
3.	marzo 25	Desplazamientos – Voleo – Mano baja
4.	abril 1	Voleo – Mano baja
5.	abril 15	Voleo –mano baja
6.	abril 22	Saque de seguridad
7.	abril 29	Saque de tennis
8.	mayo 6	Recepción de saque
10.	mayo 13	Remate - Bloqueo
11.	mayo 20	Repaso de todos los fundamentos vistos .
12.	mayo 27	Práctica de remate
13.	junio 3	Juego dirigido
14.	junio 10	Juego dirigido
15.	junio 17	Torneo Intergrupo
16.	junio 24	Torneo Intergrupo
17.	julio 2	Evaluación de curso

## 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.

Porras Quirós, Warren. (1996) Volibol Manual Pedagógico. Heredia, Costa Rica: Editorial,Universidad Nacional.

Vargas, R (1991). Voleibol: 1001 ejercicios y juegos. Ed. Augusto Pila, 1ª edición; Madrid-España.

Reglamento Oficial FIVB 2008.