



Juntos avanzamos por la senda de los procesos de autoevaluación.

ACTIVIDAD DEPORTIVA VOLEIBOL MUJERES II CICLO, 2013

Principiantes

Código: EF- 8201

Créditos: 0

Horas por semana: 2 horas Prácticas.

Profesora: Bach. María Auxiliadora Vargas Villalobos.

Oficina: 25117156

Grupo 01: lunes

I. Descripción del curso: El curso de voleibol para principiantes en la Actividad Deportiva está orientado fundamentalmente a contactar a los estudiantes con los fundamentos y principios básicos de esta disciplina. Se les formará globalmente en la práctica de las destrezas y su análisis dentro de un ambiente caracterizado por el respeto y el compañerismo.

II. Objetivo General:

Contribuir con el desarrollo integral de los y las estudiantes universitarios por medio de los beneficios físicos, mentales y sociales que la actividad deportiva progresiva y sistemática produce en los individuos.

Fomentar en los y las estudiantes 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 de los y las estudiantes.

II. Objetivo Específico:

- A) Conocer y aplicar las diferentes reglas de juego durante los colectivos.
- B) Ejecutar durante el juego los principios básicos que comprende el programa.
- C) Desarrollar las actividades en un ambiente de respeto y compañerismo.

IV. Contenido programático

- D) Acondicionamiento físico general y específico.
- E) Voleo: al frente, atrás, de lado, en suspensión.
- F) Mano baja
- G) Saque: elemental, de tenis, flotado
- H) Remate
- I) Bloqueo
- J) Sistemas defensivos
- K) Sistemas ofensivos
- L) Reglamentación del juego



V. Sistema de evaluación y cronograma

Podrán asistir a lecciones las estudiantes universitarias regulares y debidamente matriculadas en el curso.

El curso se aprueba con la asistencia y participación activa a todas las lecciones. Por razones de fuerza mayor plenamente comprobadas, la estudiante podrá justificar por escrito una ausencia durante el transcurso del ciclo lectivo. En todo caso, de mutuo acuerdo con el profesor, deberá reponer su lección.

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.

El estudiante deberá presentarse a las lecciones con ropa deportiva, entiéndase pantaloneta (no pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra, camiseta, zapatos tenis, y medias. La presentación con ropa no deportiva implica ausencia.

Se desarrollará el trabajo en equipo, buscando la evaluación formativa, máxima participación de las estudiantes matriculadas en el curso.

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
12 de agosto	Actividad introductoria	Profesora	
19 de agosto	Acondicionamiento - Voleo al frente	Profesora	
26 de agosto	Acondicionamiento-Voleo al frente	Profesora	
27 agosto	Voleo atrás y al lado	Profesora	
02 setiembre	Repaso de voleo y voleo en suspensión.	Profesora	
09 setiembre	Mano baja	Profesora	
16 setiembre	Mano baja, defensa	Profesora	
23 setiembre	Saque elemental.	Profesora	
30 setiembre	Saque flotado	Profesora	
07 octubre	Saque de tenis	Profesora	
14 octubre	Remate	Profesora	
21 octubre	Bloqueo	Profesora	
28 octubre	Recepción	Profesora	
04noviembre	Sistemas defensivos	Profesora	
11noviembre	Sistemas ofensivos	Profesora	
18noviembre	Colectivo	Profesora	
25noviembre	Sesión recreativa final	Profesora	

Nota: Los contenidos del curso son sumativos, es decir que, sesión tras sesión se incorporan (desde el calentamiento y el trabajo general) los contenidos de las clases pasadas.



VI. Metodología

Las actividades se desarrollarán mediante el uso de métodos participativos en los que se favorezca el logro de los objetivos y las interrelaciones personales de las estudiantes, llevándolos progresivamente desde las actividades en pequeños grupos hasta grupos grandes, en situación de juego colectivo.

Se recurrirá a juegos en espacios reducidos, al trabajo en estaciones y al juego colectivo, buscando poner en actividad constante a las estudiantes la mayor parte posible del tiempo de clase. Además, se emplearán ayudas visuales para facilitar ciertas explicaciones técnico-tácticas, cuando así se requiera.

Además se desarrollará el trabajo en parejas, tríos y demás, no dejando de lado la práctica individual y el refuerzo constante.

Recursos:

Cancha oficial de voleibol.

12 balones.

1 Net

2 Tubos verticales

30 conos.

Silbato

Esquemas (posiciones básicas defensivas y ofensivas).

VII. Bibliografía

Real Federación Española de Voleibol. Reglas Oficiales del Voleibol. Edición 2011-2012. Madrid. www.rfevb.com

Vargas R. (1991). Voleibol 1001 Ejercicios y Juegos. Editorial Augusto Pila Teleña S.A. Madrid