



## SECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

Juntos avanzamos por la senda de los procesos de autoevaluación.

### ACTIVIDAD DEPORTIVA VOLEIBOL PRINCIPIANTES MUJERES EF-8201 I CICLO, 2014

Créditos: 0  
Horas por semana: 2 horas Prácticas.  
Profesora: María Auxiliadora Vargas Villalobos.  
Correo electrónico: [edufipilates@gmail.com](mailto:edufipilates@gmail.com)  
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 las 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.

#### III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Conocer y aplicar las diferentes reglas de juego durante los colectivos.

Ejecutar durante el juego los principios básicos que comprende el programa.

Desarrollar las actividades en un ambiente de respeto y compañerismo.

#### IV. CONTENIDOS

Acondicionamiento físico general y específico.  
Voleo: al frente, atrás, de lado, en suspensión.  
Mano baja



Saque: elemental, de tenis, flotado  
Remate  
Bloqueo  
Sistemas defensivos  
Sistemas ofensivos  
Reglamentación del juego

## V. METODOLOGÍAS

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.

## VI. RECURSOS

Cancha oficial de voleibol.  
20 balones.  
1 Net  
2 Tubos verticales  
Conos.  
Silbato  
Esquemas (posiciones básicas defensivas y ofensivas).

## VII. CRITERIOS DE MEDICIÓN

1. Podrán asistir a lecciones las estudiantes universitarias debidamente matriculadas en el respectivo curso.
2. Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban 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.
3. De acuerdo con el Artículo 24 del *Reglamento de Régimen Académico Estudiantil*, 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”.



4. Se considera llegada tardía al retraso de la estudiante hasta los primeros 10 minutos de cada lección. Posterior a este tiempo, la llegada tardía se convierte en ausencia. Dos tardías conforman una ausencia.

5. La estudiante que no se presente con la indumentaria deportiva respectiva para el curso matriculado (pantaloneta (no pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra, camiseta, zapatos tenis, y medias), queda ausente en la(s) lección(es).

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

### VIII. CRONOGRAMA

| FECHA           | CONTENIDO                               | A CARGO DE | NOTAS                            |
|-----------------|---|------------|----------------------------------|
| <b>10 Marzo</b> | Actividad introductoria                 | Profesora  | Lectura y discusión del programa |
| <b>17 Marzo</b> | Acondicionamiento – Ambientación        | Profesora  |                                  |
| <b>24 Marzo</b> | Acondicionamiento-Voleo atrás y al lado | Profesora  |                                  |
| <b>31 Marzo</b> | Repaso de voleo y voleo en suspensión   |            | <b>Día Nacional del deporte</b>  |
| <b>7 Abril</b>  | Mano baja                               | Profesora  |                                  |
| <b>14 Abril</b> | <b>Semana Santa</b>                     |            |                                  |
| <b>21 Abril</b> | Mano baja, defensa                      | Profesora  | <b>Semana U</b>                  |
| <b>28 Abril</b> | Saque elemental.                        | Profesora  |                                  |
| <b>5 Mayo</b>   | Saque flotado                           | Profesora  |                                  |
| <b>12 Mayo</b>  | Saque de tenis                          | Profesora  | <b>Simposio</b>                  |
| <b>19 Mayo</b>  | Remate                                  | Profesora  |                                  |
| <b>26 Mayo</b>  | Bloqueo                                 | Profesora  |                                  |
| <b>02 Junio</b> | Recepción                               | Profesora  |                                  |
| <b>09 Junio</b> | Sistemas defensivos                     | Profesora  |                                  |
| <b>16 Junio</b> | Sistemas ofensivos                      | Profesora  |                                  |
| <b>23 Junio</b> | Colectivo                               | Profesora  |                                  |
| <b>30 Junio</b> | 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.

### IX. BIBLIOGRAFÍA

Real Federación Española de Voleibol. Reglas Oficiales del Voleibol. Edición 2011-2012. Madrid. [www.rfevb.com](http://www.rfevb.com)  
Vargas R. (1991). Voleibol 1001 Ejercicios y Juegos. Editorial Augusto Pila Teleña S.A. Madrid.