



SECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

Juntos avanzamos por la senda de los procesos de autoevaluación.

ACTIVIDAD DEPORTIVA VOLEIBOL PRINCIPIANTES HOMBRES

EF-7201

II CICLO, 2014

Créditos: 0

Horas por semana: 2 horas Prácticas.

Profesor: Diego Moya Castro.

Correo electrónico: diegofrancisco.moya@ucr.ac.cr

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. OBJETIVOS GENERALES

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

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.

Teléfonos: 2511-7072 / Fax. 2445-6005

Correo Electrónico: educación.so@ucr.ac.cr Página Web: <http://www.so.ucr.ac.cr>



- c) Ejecutar en forma elemental las destrezas del voleibol aplicando los conocimientos adquiridos en las situaciones de aprendizaje.
- d) Demostrar y ejecutar cada uno de los fundamentos de acuerdo con la técnica explicada durante el curso.
- e) Desarrollar las actividades en un ambiente de respeto y compañerismo.

IV. CONTENIDOS

- Acondicionamiento físico general y específico.
- Desplazamientos
- Voleo: al frente, atrás, de lado, en suspensión.
- Mano baja.
- Saque: elemental, de tenis, flotado.
- Remate.
- Bloqueo.
- Sistemas defensivos.
- Sistemas ofensivos.
- Reglamentación del juego.
- Mini torneo

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.

Teléfonos: 2511-7072 / Fax. 2445-6005



Silbato

Esquemas (posiciones básicas defensivas y ofensivas).

VII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Podrán asistir a lecciones los estudiantes universitarios debidamente matriculados en el respectivo curso.
2. Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban 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.
3. De acuerdo con el Artículo 24 del *Reglamento de Régimen Académico Estudiantil*, el 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 del 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 (pantalóneta (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
11 Agosto	Actividad introductoria	Profesor	Lectura y discusión del programa
18 Agosto	Acondicionamiento – Ambientación	Profesor	
25 Agosto	Acondicionamiento-Voleo, voleo atrás	Profesor	

Teléfonos: 2511-7072 / Fax. 2445-6005



	y al lado		
01 Setiembre	Repaso de voleo y voleo en suspensión		
08 Setiembre	Mano baja	Profesor	
15 Setiembre	Día de la independencia		
22 Setiembre	Saque elemental	Profesor	
29 Setiembre	Saque flotado	Profesor	
06 Octubre	Saque de tenis	Profesor	
13 Octubre	Remate	Profesor	
20 Octubre	Bloqueo	Profesor	
27 Octubre	Recepción	Profesor	
03 Noviembre	Sistemas defensivos	Profesor	
10 Noviembre	Sistemas ofensivos	Profesor	
17 Noviembre	Colectivo	Profesor	
24 Noviembre	Sesión recreativa final	Profesor	

IX. 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