



## 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](mailto: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](mailto: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

Correo Electrónico: [educación.so@ucr.ac.cr](mailto:educación.so@ucr.ac.cr) Página Web: <http://www.so.ucr.ac.cr>



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

Correo Electrónico: [educación.so@ucr.ac.cr](mailto:educación.so@ucr.ac.cr) Página Web: <http://www.so.ucr.ac.cr>



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

## 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