



**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA  
SEDE DE OCCIDENTE  
CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO  
DEPARTAMENTO CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**CURSO:** Actividad Deportiva Voleibol Principiantes Mujeres

**SIGLA:** EF-8201

**GRUPO:** 01

**CRÉDITOS:** 0

**REQUISITO:** No tiene

**HORARIO:** Lunes 14:00 a 15:50 (2 horas Prácticas)

**PERÍODO:** II Ciclo, 2018

**PROFESOR:** M.Sc. Tyrone Loría Calderón

**CORREO:** tloria13@gmail.com

**OFICINA:** 25117154

## **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. OBJETIVOS GENERALES**

- A) 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.
- B) 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 las estudiantes.

## **III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

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.
- 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 TEMÁTICOS

- 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. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

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, llevándolas 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.

25 balones.

1 Net

2 Tubos verticales

Conos.

Silbato

Esquemas (posiciones básicas defensivas y ofensivas).

#### VII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Las siguientes normas establecen los criterios necesarios para cursar y aprobar satisfactoriamente un curso de Actividad Deportiva de la Universidad de Costa Rica:

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”. En todo caso, de mutuo acuerdo con el profesor, deberá reponer su lección.

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 (pantalóneta (NO pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra, camiseta, zapatos tenis, y medias), **queda ausente** en la(s) lección(es).

6. Al final del curso, las notas se reportarán como “AP” para aquellas personas que aprueben el curso o como “NAP” para las personas que lo reprueban.

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

### VIII. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
13 agosto	Actividad introductoria	Profesor	Lectura y discusión del programa
20 agosto	Acondicionamiento – Ambientación	Profesor	
27 agosto	Voleo, voleo atrás, al lado y voleo en suspensión	Profesor	
03 setiembre	Mano baja	Profesor	
10 setiembre	Saque elemental	Profesor	
17 setiembre	Saque de tenis	Profesor	
24 setiembre	Remate	Profesor	
01 Octubre	Bloqueo	Profesor	
08 Octubre	Repaso de fundamentos y Acondicionamiento físico	Profesor	
15 Octubre	Libre		Feriado del 12 de octubre



22 Octubre	Sistemas defensivos	Profesor	<b>Congreso</b>
29 Octubre	Sistemas ofensivos	Profesor	
5 noviembre	Acondicionamiento Físico	Profesor	
12 noviembre	Colectivo- Torneo	Profesor	
19 noviembre	Colectivo- Torneo	Profesor	
26 noviembre	Colectivo- Torneo	Profesor	
3 Diciembre	<b>Sesión recreativa final</b>	Profesor	

## IX. INDICACIONES GENERALES

- Es deber de la estudiante comunicar y comprobar alguna situación especial de salud, lesión o embarazo, esto para adaptar las actividades o suspender algunas de ellas.
- No olvidar consumir alimentos una hora antes de la actividad deportiva para evitar falta de energía y evitar tener algún tipo de congestión durante la clase.
- Es importante portar una botella con agua o hidratante.
- No se permite utilizar apodosos para las compañeras esto para evitar cualquier molestia de la compañera.
- Utilizar un vocabulario adecuado y recordar que estamos en un curso universitario.
- Horas atención estudiante: martes de 14:00 p.m. a 15:00 p.m.

## X. REFERENCIAS

### Lecturas Obligatorias

Federación Internacional de Voleibol. Reglas Oficiales del Voleibol 2015-2016, aprobadas en por el 34to. Congreso FIVB 2014. Recuperado de <http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/Reglas%20de%20Juego%202015-1016%20-%20Espa%C3%B1ol%20FINAL.pdf>

### Lecturas Complementarias

Cortina Gúzman, C. A. (2007). *Voleibol, fundamentos técnicos*. México: Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.  
<https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/11/voleibol-fundamentos-tecnicos.pdf>

Portillo, M. (2009). *Fundamentos Básicos del Voleibol*. El Cid Editor/Apuntes. Disponible en Sibdi (e-brary)

<http://site.ebrary.com/lib/sibdilibrosp/detail.action?docID=10317372>

## XI. OTROS

"Este documento es propiedad intelectual de la Escuela de Educación Física y Deporte, de la Facultad de Educación, la Universidad de Costa Rica y del autor. Prohibida la reproducción total o parcial del plan de estudios programa de curso sin



la debida autorización del autor del programa y del coordinador de la Escuela de Educación Física.

Una vez autorizada la reproducción total o parcial de este documento, debe citarse la fuente y el autor del documento en la primera página del programa de curso de la institución que lo ha reproducido."