

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

PROGRAMA

EF8201 VOLIBOL PRINCIPIANTES FEMENINO  
PROFESOR NORMA SOLANO ROJAS.

*Ciclo 1995*

I. DESCRIPCION DEL CURSO

El presente curso capacita a los estudiantes en la práctica del Volibol, para esto se estudiarán fundamentos de este deporte. Al mismo tiempo se busca que los alumnos conozcan y practiquen un método de entrenamiento que les permita mejorar y mantener su condición física.

OBJETIVOS GENERALES

- 1.- Fomentar en el estudiante la práctica del ejercicio para así mantener la condición física del mismo.
- 2.- Enseñar los fundamentos técnicos básicos del voleibol.
- 3.- Ejecutar las actividades recreativas como un medio de emplear el tiempo libre en beneficio de la salud integral.

UNIDADES A DESARROLLAR

- 1.- Preparación física.
- 2.- Fundamentos técnicos básicos del voleibol.
- 3.- Juego y reglamento.

UNIDAD Nº 1. DEPORTE Y SALUD.

Objetivos operacionales:

- a.- Reafirmar el concepto Deporte y Salud a través de diferentes actividades individuales y grupales.
- b.- Ilustrar con la práctica del juego la relación entre ambos campos.
- c.- Identificar las características que diferencian a los individuos que practican un deporte, de aquellos que no lo hacen.

## Programa - Volibol

### Contenidos:

- a.- Objetivos de deporte específico.
- b.- Inactividad física y sus efectos sobre la salud.

### Actividades:

- a.- Discusión en grupos.
- b.- Asignaciones.
- c.- Exposición de temas.

## UNIDAD Nº 2. PREPARACION FISICA

El estudiante al finalizar el curso debe:

- a.- Dominar un método individual de entrenamiento físico aeróbico.
- b.- Aplicar por lo menos un test que les permita evaluar su propia condición física.

### Contenidos:

- a.- Entrenamiento aeróbico.
- b.- Discusión de trabajos en grupo.
- c. Asignaciones.

## UNIDAD Nº 3. FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS DEL VOLEIBOL.

### Objetivos operacionales:

- a.- Emplear en la práctica las posiciones básicas del juego.
- b.- Aplicar y distinguir los diferentes tipos de servicios de este deporte.

### Contenidos:

- a.- Elementos básicos del juego.
- b.- Posición básica-desplazamientos.
- c.- Boleo.
- d.- Recepción mano baja.
- e. Fases.
- f. El saque o servicio.

## Programa - Voleibol

### Actividades:

- a.- Práctica de diversas proyecciones y formaciones básicas para la enseñanza del voleibol.
- b.- Empleo de juegos pre-deportivos y dirigidos.

## UNIDAD Nº 4. REGLAMENTO DE VOLEIBOL.

### Objetivos Operacionales:

Al finalizar el curso los estudiantes deben de:

- a.- Demostrar en la práctica el uso correcto de las reglas de voleibol.

### Contenido:

- a.- Reglas oficiales del voleibol.

### Actividades:

- a.- Asignaciones.
- b.- Trabajo en grupos.
- c.- Juego dirigido.

## BIBLIOGRAFIA

Bonni, Robison. Voleibol. Editorial Diana, México, 1975.

Miheliescu, Sebastián. Voleibol. Federeación Española de Voleibol.

Marianne Fidler. Voleibol Moderno. Edit. Stadium, Buenos Aires, Argentina.

Jin Der. Manual de entrenadores de Voleibol. Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes. San José, Costa Rica, 1980.

Será constante y medio de observación directa. Se aplicará un test para medir la condición física; y el progreso en el dominio del deporte y se medirá a través de la práctica o del juego en sí.