

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE DE OCCIDENTE
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
SECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA
ACTIVIDAD DEPORTIVA
CURSO EF-7201 VOLIBOL EF8201
CICLO LECTIVO II- 2004
PROF: ENRIQUE CANTERO ALFARO.

PROGRAMA DEL CURSO

I.- Descripción del curso:

Este curso tiene como propósito que los estudiantes adquieran los conocimientos y destrezas básicas del volibol. En el transcurso de las lecciones los alumnos aprenderán a aplicar las reglas de juego, los fundamentos técnicos básicos y los principios tácticos que le permitirán participar plenamente en este deporte.

Tendrá gran importancia la participación en la clase con una actitud orientada al aprendizaje del volibol y a mejorar su nivel de condición física.

II.- Objetivos Generales:

1.-Contribuir con el desarrollo integral del estudiante universitario por medio de los beneficios físicos, mentales y sociales que la actividad física progresiva y sistemática produce en los individuos.

2.-Fomentar en el estudiante 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 del estudiante.

III.- Objetivos del curso.

- 1-Ejecutar y aprender los diferentes fundamentos técnicos del juego del volibol individualmente y en práctica de grupo.
- 2- Demostrar en las prácticas de las lecciones el dominio de los diferentes fundamentos técnicos.
- 3- Demostrar conocimiento de las reglas del juego de volibol.
- 4-Comprender la importancia del juego de volibol y la actividad deportiva en general como un medio fundamental para el mejoramiento de la salud integral.

.- Contenidos:

Unidad # 1

Elementos básicos del juego

Posición básica o fundamental – desplazamientos

Unidad # 2

Voleo:

Voleo al frente

Voleo lateral

Voleo atrás.

Unidad # 3

Mano Baja:

Mano baja al frente

Mano bajo lateral

Unidad # 4

Saque:

Saque sencillo o seguridad

Saque de tennis

Unidad # 5 :

Remate

Sistemas defensivos

Unidad # 6

Análisis de reglamento:

En el transcurso de cada lección se realizará análisis de cada una de las reglas del juego.

V.- Estrategia Metodológica:

- Demostración por parte del profesor de cada uno de los fundamentos básicos.
- Prácticas individuales y grupales de cada una de los fundamentos básicos del juego de volibol.
- Uso de juegos predeportivos, juego dirigido y juego libre.
- Exposiciones de los estudiantes - observación de vídeos.
- Investigaciones cortas relacionadas con el deporte.

VI.- Recursos

Reglamento Oficial de volibol

Balones de volibol

Red de volibol

Libros, revistas

Cronómetro

Pizarra.

VII.- Evaluación

Los siguientes puntos establecen los criterios necesarios para cursar y aprobar satisfactoriamente un curso de actividad deportiva de la Sección de Educación Física de la Sede de Occidente.

1.- Podrán asistir a los cursos los estudiantes universitarios regulares y debidamente matriculados en el respectivo curso.

2.- Los cursos se aprueban con la asistencia y participación activa a todas las lecciones.

Por razones de fuerza mayor plenamente comprobada el estudiante podrá justificar por escrito una

4.-El estudiante que no se presente con la indumentaria respectiva quedará ausente de dicha lección.

VII.- BIBLIOGRAFÍA

- 1.- Molina Zúñiga, Rodrigo. OBRA DIDÁCTICA . Fundamentos y destrezas técnicas elementales para la enseñanza del Volibol a principiantes . Turrialba, Costa Rica: U:C:R.
- 2.- Ferronese, Juan Francisco, (1986) El Volibol. Barcelona España: Editorial De Vecchi.
- 3.- Fredley Mariane. () . Volibol Moderno. Argentina: Editorial Stadium.
- 4.- Porras Quirós, Warren. (1996) . Volibol Manual Pedagógico. Heredia, Costa Rica : Editorial , Universidad Nacional.
- 5.- Reglamento Oficial de Volibol. (2004)