

**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE DE OCCIDENTE
SECCION DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
DEPARTAMENTO DE EDUCACION**

EF-8201 Actividad Deportiva: Voleibol Principiantes Mujeres
Créditos: 0
Número de horas semanales: 2
II Ciclo Lectivo 2006
Profesor: Lic. Enrique Cantero Alfaro

PROGRAMA DEL CURSO

I. Descripción:

El voleibol hoy en día es uno de los deportes más populares a nivel mundial, sus seguidores y su práctica se han propagado por todo el mundo y cada día son más los adeptos de este deporte.

El curso consta de dos lecciones semanales de 50 minutos cada una, las cuales se dedicarán a la práctica del voleibol, propiciándole al estudiante los elementos básicos indispensables para su práctica en forma planificada y progresiva, acorde a sus capacidades psicomotoras.

El curso de voleibol para principiantes, hace énfasis en los fundamentos de voleo, mano baja, saque, remate y bloqueo, así como la reglamentación básica respectiva y la puesta en práctica de las destrezas en diferentes situaciones de juego.

II. Objetivos generales de los cursos de Actividad Deportiva:

- a) 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.
- b) 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:

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.

IV. Contenidos

- Acondicionamiento físico.
- Familiarización con el balón
- Desplazamientos
- Voleos
- Recepción del balón (Mano baja)
- Saques o servicios
- Remates y bloqueos.
- Sistemas de recepción básico.
- Reglamentación Reglamento de juego (FIVB 2005)
- Juegos predeportivos
- Mini torneo por grupos

V. Metodología:

- Explicación y demostración de la destreza por parte del profesor.
- Prácticas individuales, en parejas y grupales.

VI. Recursos:

- Cancha de Voleibol.
- Conos..
- 20 balones de voleibol.
- redes y 2 postes.
- Pizarra

VII. Evaluación

- Podrán asistir a lecciones las estudiantes universitarias regulares y debidamente matriculadas en el respectivo curso.
- El curso se aprueba 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.

- De acuerdo con el artículo 24 del Reglamento Académico Estudiantil, el (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.”
- Se considera llegada tardía, el retraso de la estudiante hasta los primeros diez minutos de iniciada la lección. Posterior a este tiempo se convierte en ausencia. Dos llegadas tardías conforman una ausencia.
- La estudiante deberá presentarse a las lecciones con ropa deportiva, entiéndase pantaloneta (no pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra, camiseta, zapatos tenis, y medias. De no presentarse con ropa deportiva la estudiante quedará ausente en la(s) lección(es).

VIII. Cronograma

Semanas

1.	16 de agosto	Presentación programa -
2.	23 de agosto	Familiarización con el balón - Voleo
3.	30 de agosto	Desplazamientos – Voleo – Mano baja
4.	6 de setiembre	Voleo – Mano baj
5.	13 de setiembre	Voleo –mano baja
6.	20 de setiembre	Saque de seguridad
7.	27 de setiembre	Saque de tennis
8.	4 de octubre	Recepción de saque
10.	11 de octubre	Remate - Bloqueo
11.	18 de octubre	Repaso de todos los fundamentos vistos .
12.	25 de octubre	Práctica de remate
13.	1 de noviembre	Juego dirigido
14.	8 de noviembre	Juego dirigido
15.	15 de noviembre	Torneo Intergrupo
16.	22 de noviembre	Torneo Intergrupo
17.	29 de noviembre	Evaluación de curso

IX. Bibliografía

Abecedario Motor. Minivoley. Editorial Revista Voley. 1986.

Aragón, P. , Rodado, P. Voleibol, del aprendizaje a la competición. Editorial Augusto Pila Teleña. 1990.

Blume, G. (1989). Voleibol, Ed. Martínez Roca, Barcelona-España.

Porras Quirós, Warren. (1996) Volibol Manual Pedagógico. Heredia, Costa Rica: Editorial,Universidad Nacional.

Vargas, R (1991). Voleibol: 1001 ejercicios y juegos. Ed. Augusto Pila, 1ª edición; Madrid-España.

Reglamento Oficial FIVB 2004.