

**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

**NOMBRE DEL CURSO: ACTIVIDAD DEPORTIVA VOLEIBOL MUJERES  
NIVEL: PRINCIPIANTES  
CÓDIGO: EF- 8201  
HORAS SEMANALES: 2 (PRÁCTICA)  
CRÉDITOS: 0**

**II CICLO 2008**

**M.Ed. Mynor Rodríguez Hernández**

**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.

**OBJETIVOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA**

- 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 los y las estudiantes.

**OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL CURSO**

Durante el curso los estudiantes:

- A) Conocerán y aplicarán las diferentes reglas de juego durante los colectivos.
- B) Aplicarán durante el juego los principios básicos que comprende el programa.
- C) Desarrollarán las actividades en un ambiente de respeto y compañerismo.

**CONTENIDOS**

- A) Acondicionamiento físico general y específico.
- B) Voleo: al frente, atrás, de lado, en suspensión.
- C) Mano baja
- D) Saque: elemental, de tenis, flotado
- E) Remate
- F) Bloqueo
- G) Sistemas defensivos
- H) Sistemas ofensivos
- I) Reglamentación del juego

## 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 los 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 los estudiantes la mayor parte posible del tiempo de clase. Además, se emplearán ayudas visuales para facilitar ciertas explicaciones técnico-tácticas, cuando así se requiera.

## ACTIVIDADES DE MEDIACIÓN

Se desarrollará el trabajo en equipo, buscando la máxima participación de los y las estudiantes matriculadas en el curso. Además se desarrollará el trabajo en parejas, tríos y demás, no dejando de lado la práctica individual y el refuerzo constante.

## RECURSOS

Cancha oficial de voleibol.

12 balones.

2 Net

2 Tubos verticales

30 conos.

Silbato

Carteles con esquemas (posiciones básicas defensivas y de ataque).

## EVALUACIÓN

- Podrán asistir a lecciones los estudiantes universitarios regulares y debidamente matriculados en el curso.
- El curso se aprueba con la asistencia y participación activa a todas las lecciones. Por razones de fuerza mayor plenamente comprobadas, la estudiante podrá justificar por escrito una ausencia durante el transcurso del ciclo lectivo. En todo caso, de mutuo acuerdo con el profesor, deberá reponer su lección.
- Se considera llegada tardía, el retraso del estudiante hasta los primeros diez minutos de iniciada la lección. Posterior a este tiempo se convierte en ausencia. Dos llegadas tardías conforman una ausencia.
- El estudiante deberá presentarse a las lecciones con ropa deportiva, entendiéndose pantaloneta (no pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra, camiseta, zapatos tenis, y medias. La presentación con ropa no deportiva implica ausencia.

## CRONOGRAMA

| FECHA        | CONTENIDO                                     | A CARGO DE             | NOTAS                                     |
|--------------|---|------------------------|---|
| 11 Agosto    | <i>Actividad introductoria</i>                | Profesor y estudiantes | Discusión del programa. Reglas del curso. |
| 18 Agosto    | <i>Voleo al frente</i>                        | Profesor               |   |
| 25 Agosto    | <i>Voleo al frente, mano baja</i>             | Profesor               |   |
| 1 Setiembre  | <i>Voleo atrás y al lado</i>                  | Profesor               |   |
| 8 Setiembre  | <i>Repaso de voleo y voleo en suspensión.</i> | Profesor               |   |
| 15 Setiembre | <i>Feriado</i>                                |                        |   |
| 22 Setiembre | <i>Mano baja</i>                              | Profesor               |   |
| 29 Setiembre | <i>Saque elemental</i>                        | Profesor               |   |
| 6 Octubre    | <i>Saque de tenis</i>                         | Profesor               |   |
| 13 Octubre   | <i>Saque flotado</i>                          | Profesor               |   |
| 20 Octubre   | <i>Remate</i>                                 | Profesor               |   |
| 27 Octubre   | <i>Bloqueo</i>                                | Profesor               |   |
| 3 Noviembre  | <i>Recepción</i>                              | Profesor               |   |
| 10 Noviembre | <i>Sistemas defensivos</i>                    | Profesor               |   |
| 17 Noviembre | <i>Sistemas ofensivos</i>                     | Profesor               |   |
| 24 Noviembre | <i>Torneo Interno</i>                         | Profesor               |   |
| 1 Diciembre  | <b>Torneo Interno, Evaluación</b>             | Profesor               |   |

**Nota:** Los contenidos del curso son sumativos, es decir que, sesión tras sesión se incorporan (desde el calentamiento y el trabajo general) los contenidos de las clases pasadas.