

**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**

**I CICLO 2010**

**Lic. Tyrone Loría Calderón**

**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.

Participación de los estudiantes en un torneo interno.

## 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.

1 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.
- La evaluación de este curso es de tipo formativa.
- Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban con la **asistencia y participación activa en TODAS las lecciones**. Sí un estudiante se niega a participar ACTIVAMENTE en una lección, automáticamente queda ausente en ella.
- De acuerdo con el Artículo 24 del *Reglamento de Régimen 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 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, entiéndase 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
10 Marzo	<i>Actividad introductoria</i>	Profesor y estudiantes	Discusión del programa. Reglas del curso.
17 Marzo	<i>Voleo al frente</i>	Profesor	
24 Marzo	<i>Voleo al frente, atrás y al lado</i>	Profesor	
31 Marzo	<b>Semana santa.</b>	libre	
7 Abril	<i>Mano baja</i>	Profesor	
14 Abril	<i>Defensa, mano baja</i>	Profesor	
21 Abril	<i>Saque elemental.</i>	Profesor	
28 Abril	<i>Saque de tenis</i>	Profesor	
5 Mayo	<i>Saque flotado</i>	Profesor	
12 Mayo	<i>Remate</i>	Profesor	
19 Mayo	<i>Bloqueo</i>	Profesor	
26 Mayo	<i>Recepción</i>	Profesor	
2 Junio	<i>Sistemas defensivos</i>	Profesor	
9 Junio	<i>Sistemas ofensivos</i>	Profesor	
16 Junio	<i>Situación de juego</i>	Profesor	
23 Junio	<i>Torneo</i>	Profesor	
30 Junio	<i>Torneo y <b>FINAL</b> del curso</i>	Profesor y estudiantes	

**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.