



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

PROGRAMA DE VOLEIBOL PRINCIPIANTES MUJERES
EF-8201

Lic. Tyrone Loría Calderón
II Semestre del 2010

Horario: Lunes de 8 a.m. a 9:40 a.m.
Grupo: 02

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.

- 24
- 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 básicos.
- Reglamentación Reglamento de juego (FIVB 2004)
- 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, aros, colchonetas, cuerdas.
- 30 balones de voleibol.
- 2 redes y 3 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

Semana	Día	Mes	CONTENIDO
1	9	Agosto	Actividad introductoria
2	16		Voleo al frente
3	23		Voleo al frente, atrás y al lado
4	30		Repaso de voleo y voleo en suspensión.
5	6	Setiembre	Mano baja
6	13		Defensa, mano baja
7	20		Saque elemental.
8	27		Saque de tenis
9	4	Octubre	Saque flotado
10	11		Remate
11	18		Bloqueo
12	25		Recepción
13	1	Noviembre	Sistemas defensivos
14	8		Sistemas ofensivos
15	15		Situación de juego
16	22		Torneo
17	29		Torneo y FINAL del curso

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.

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

X. Otros:

"Este documento es propiedad intelectual de la Escuela de Educación Física y Deporte, de la Facultad de Educación, la Universidad de Costa Rica y del autor. Prohibida la reproducción total o parcial del plan de estudios programa de curso sin la debida autorización del autor del programa y del coordinador de la Escuela de Educación Física. Una vez autorizada la reproducción total o parcial de este documento, debe citarse la fuente y el autor del documento en la primera página del programa de curso de la institución que lo ha reproducido."