

**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
SEDE DE OCCIDENTE  
SECCION DE EDUCACION FISICA**

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

**II CICLO 2011**

**Licda Marielos Ramírez Ruiz**

**DESCRIPCIÓN DEL CURSO**

El voleibol hoy en día es uno de los deportes mas 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 dedicaran a la práctica del voleibol, propiciándole al estudiante los elementos básicos indispensables para su práctica en forma planificada y progresiva acorde a sus necesidades psicomotrices.

Este curso hace énfasis en los fundamentos del voleo, mano baja, saque, remate y bloqueo; así como el reglamentación básica respectiva y la puesto en práctica de las destrezas en diferentes situaciones del juego.

**OBJETIVOS GENERALES:**

- 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) Valorar la importancia del deporte, la educación física y la recreación en su formación integral y el mejoramiento de su calidad de vida, en busca de elevar el desarrollo humano.
- B) Ender y practica 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.

**CONTENIDOS**

- A) Acondicionamiento físico general y específico.
- B) Familiarización con el balón
- C) Desplazamientos
- D) Voleo
- E) Recepción del balón (mano baja)
- F) Saques o servicio

- G) Remates o bloqueos
- H) Sistema de recepción básico
- I) Reglamentación
- J) Juegos predeportivos
- K) Mini torneos por grupos

## 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.

## RECURSOS

Cancha oficial de baloncesto.

Balones de voleibol  
Red de voleibol  
Conos.  
Silbato  
Pizarra

## EVALUACIÓN

Los siguientes puntos establecen los criterios necesarios para cursar y aprobar satisfactoriamente un curso de actividad deportiva de la Universidad de Costa Rica.

- 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.

## Bibliografía

Abecedario Motor. Minivoley. Editorial Revista Voley. 1986

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

## RONOGRAMA

<b>FECHA</b>	<b>CONTENIDO</b>
<b>12 Agosto</b>	Discusión del programa.
<b>19 Agosto</b>	<i>Familiarización con el balón</i>
<b>26 Agosto</b>	<i>Desplazamientos –voleo y mano baja</i>
<b>02 Setiembre</b>	<i>Voleo -mano baja</i>
<b>09 Setiembre</b>	<i>Voleo- mano baja</i>
<b>16 Setiembre</b>	<i>voleo y mano baja</i>
<b>23 Setiembre</b>	<i>Saque de seguridad o sencillo</i>
<b>30 Setiembre</b>	<i>Saque de tennis</i>
<b>07 Octubre</b>	<i>Recepción de saque</i>
<b>14 Octubre</b>	<i>Remate y bloqueo</i>
<b>21 Octubre</b>	<i>Repaso de todos los fundamento vistos.</i>
<b>28 Octubre</b>	<i>Reglamento (charla práctica)</i>
<b>04 Noviembre</b>	<i>Juego dirigido</i>
<b>11 Noviembre</b>	<i>Juego dirigido</i>
<b>18 Noviembre</b>	<i>Torneo Interno</i>
<b>25 Noviembre</b>	<i>Torneo Interno</i>
<b>01 Diciembre</b>	<i>Evaluación del curso</i>

**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.