



SECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

Juntos avanzamos por la senda de los procesos de autoevaluación.

ACTIVIDAD DEPORTIVA VOLEIBOL PRINCIPIANTES MUJERES EF-8201 II CICLO, 2014

Créditos: 0

Horas por semana: 2 horas Prácticas.

Profesora: Lic. María Auxiliadora Vargas Villalobos.

Correo electrónico: edufipilates@gmail.com

Oficina: 25117156

Grupo 01: Lunes

I. DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso de voleibol para principiantes en la Actividad Deportiva está orientado fundamentalmente a contactar a las 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 trabajo en equipo.

II. OBJETIVO GENERAL

Contribuir con el desarrollo integral de las estudiantes universitarias por medio de los beneficios físicos, mentales y sociales que la actividad deportiva progresiva y sistemática produce en los individuos.

Fomentar en 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 las estudiantes.

III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Ejecutar durante el juego los principios básicos que comprende el programa.

Desarrollar las actividades en un ambiente de respeto y compañerismo.

Conocer y aplicar las diferentes reglas de juego durante los colectivos.

IV. CONTENIDOS

Acondicionamiento físico general y específico.

Voleo: al frente, atrás, de lado.

Mano baja



Saque: elemental, de tenis.
Remate.
Bloqueo.
Sistemas defensivos.
Sistemas ofensivos.
Reglamentación del juego.

V. METODOLOGÍAS

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 las estudiantes, llevándolas progresivamente a la 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 las estudiantes la mayor parte posible del tiempo de clase. Además, se emplearán ayudas visuales mediante el correo, para facilitar ciertas explicaciones técnico-tácticas, cuando así se requiera.

Además se desarrollará el trabajo en parejas, tríos y demás, no dejando de lado la práctica individual y el refuerzo constante.

VI. RECURSOS

Cancha oficial de voleibol.
20 balones.
1 Net
2 Tubos verticales
Conos.
Silbato.

VII. CRITERIOS DE MEDICIÓN

1. Podrán asistir a lecciones las estudiantes universitarias debidamente matriculadas en el respectivo curso.
2. Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban 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.
3. De acuerdo con el Artículo 24 del *Reglamento de Régimen Académico Estudiantil*, 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".
4. Se considera llegada tardía al retraso de la estudiante hasta los primeros 10 minutos de **cada lección**. Posterior a este tiempo, la llegada tardía **se convierte en ausencia**. **Dos tardías conforman una ausencia**.



5. La estudiante que **no se presente con la indumentaria deportiva respectiva** para el curso matriculado (pantalóneta (no pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra, camiseta, zapatos tenis, y medias), **queda ausente** en la(s) lección(es).

6. Se desarrollará el trabajo en equipo, buscando la evaluación formativa, máxima participación de las estudiantes matriculadas en el curso.

VIII. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
11 Agosto	Actividad introductoria	Profesora	Lectura y discusión del programa
18 Agosto	Acondicionamiento – Ambientación	Profesora	
25 Agosto	Acondicionamiento-Voleo atrás y al lado	Profesora	
01 Septiembre	Repaso de voleo y voleo en suspensión		
08 Septiembre	Mano baja	Profesora	
15 Septiembre	Feriado.		
22 Septiembre	Mano baja, defensa	Profesora	
29 Septiembre	Saque elemental.	Profesora	
06 Octubre	Saque flotado	Profesora	
13 Octubre	Saque de tenis	Profesora	
20 Octubre	Remate	Profesora	
27 Octubre	Bloqueo	Profesora	
03 Noviembre	Recepción	Profesora	
10 Noviembre	Sistemas defensivos	Profesora	
17 Noviembre	Sistemas ofensivos	Profesora	
24 Noviembre	Colectivo	Profesora	
01 Diciembre	Sesión recreativa Final	Profesora	

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

Real Federación Española de Voleibol. Reglas Oficiales del Voleibol. Edición 2011-2012. Madrid. www.rfevb.com

Vargas R. (1991). Voleibol 1001 Ejercicios y Juegos. Editorial Augusto Pila Teleña S.A. Madrid.