



---

## 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.

Profesor: Diego Moya Castro.

Correo electrónico: [diegofrancisco.moya@ucr.ac.cr](mailto:diegofrancisco.moya@ucr.ac.cr)

Oficina: 25117156

Grupo 02: 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 el compañerismo.

#### **II. OBJETIVOS GENERALES**

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.

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.

#### **III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

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

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

Teléfonos: 2511-7072 / Fax. 2445-6005



Desarrollar las actividades en un ambiente de respeto y compañerismo.

#### **IV. CONTENIDOS**

Acondicionamiento físico general y específico.

Voleo: al frente, atrás, de lado, en suspensión.

Mano baja.

Saque: elemental, de tenis, flotado.

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, 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 las estudiantes la mayor parte posible del tiempo de clase. Además, se emplearán ayudas visuales 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

Esquemas (posiciones básicas defensivas y ofensivas).

#### **VII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN**



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 (pantaloneta (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	Profesor	Lectura y discusión del programa
18 Agosto	Acondicionamiento – Ambientación	Profesor	
25 Agosto	Acondicionamiento-Voleo, voleo atrás y al lado	Profesor	
01 Setiembre	Repaso de voleo y voleo en suspensión		

Teléfonos: 2511-7072 / Fax. 2445-6005



<b>08 Setiembre</b>	Mano baja	Profesor	
<b>15 Setiembre</b>	<b>Día de la independencia</b>		
<b>22 Setiembre</b>	Saque elemental	Profesor	
<b>29 Setiembre</b>	Saque flotado	Profesor	
<b>06 Octubre</b>	Saque de tenis	Profesor	
<b>13 Octubre</b>	Remate	Profesor	
<b>20 Octubre</b>	Bloqueo	Profesor	
<b>27 Octubre</b>	Recepción	Profesor	
<b>03 Noviembre</b>	Sistemas defensivos	Profesor	
<b>10 Noviembre</b>	Sistemas ofensivos	Profesor	
<b>17 Noviembre</b>	Colectivo	Profesor	
<b>24 Noviembre</b>	<b>Sesión recreativa final</b>	Profesor	

## IX. BIBLIOGRAFÍA

Real Federación Española de Voleibol. Reglas Oficiales del Voleibol. Edición 2011-2012. Madrid. [www.rfevb.com](http://www.rfevb.com)

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