



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE DE OCCIDENTE
CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO
DEPARTAMENTO CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CURSO: Actividad Deportiva Voleibol Principiantes Mujeres

SIGLA: EF-8201

CRÉDITOS: 0

REQUISITO: No tiene

HORAS: 2 horas

PERÍODO: I Ciclo, 2015

PROFESOR: Lic. María Auxiliadora Vargas Villalobos

CORREO: edufipilates@gmail.com

I. 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.

II. 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.

III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Al finalizar el curso el estudiante será capaz de:

Teléfonos: 2511-7156 / Fax. 2445-6005

Correo Electrónico: educación.so@ucr.ac.cr Página Web: <http://www.so.ucr.ac.cr>



- 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.
- 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.
- e) Desarrollar las actividades en un ambiente de respeto y compañerismo.

IV. CONTENIDOS TEMÁTICOS

- Acondicionamiento físico general y específico.
- Desplazamientos
- Voleo: al frente, atrás, de lado, en suspensión.
- Mano baja.
- Saque: elemental, de tenis, flotado.
- Remate.
- Bloqueo.
- Sistemas defensivos.
- Sistemas ofensivos.
- Reglamentación del juego.
- Mini torneo

V. 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 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.

Teléfonos: 2511-7156 / Fax. 2445-6005

Correo Electrónico: educación.so@ucr.ac.cr Página Web: <http://www.so.ucr.ac.cr>



20 balones.
1 Net
2 Tubos verticales
Conos.
Silbato
Esquemas (posiciones básicas defensivas y ofensivas).

VII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Podrán asistir a lecciones los estudiantes universitarios debidamente matriculados en el respectivo curso.
2. Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban con la **asistencia y participación activa en TODAS las lecciones**. Si un 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*, el 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 del 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. El 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 los estudiantes matriculados en el curso.

VIII. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
09 Marzo	Actividad introductoria	Profesora	Lectura y discusión del programa
16 Marzo	Acondicionamiento – Ambientación	Profesora	
23 Marzo	Acondicionamiento-Voleo, voleo atrás y al lado	Profesora	
30 Marzo	Semana Santa		

Teléfonos: 2511-7156 / Fax. 2445-6005

Correo Electrónico: educación.so@ucr.ac.cr Página Web: <http://www.so.ucr.ac.cr>



06 Abril	Repaso de voleo	Profesora	
13 Abril	Mano baja	Profesora	
20 Abril	Saque elemental	Profesora	Semana Universitaria
27 Abril	Saque flotado	Profesora	40 Aniversario
04 Mayo	Saque de tenis	Profesora	
11 Mayo	Remate	Profesora	Simposio UCR
18 Mayo	Bloqueo	Profesora	
25 Mayo	Recepción	Profesora	
01 Junio	Sistemas defensivos	Profesora	
08 Junio	Sistemas ofensivos	Profesora	
15 Junio	Colectivo- Torneo	Profesora	
22 Junio	Colectivo- Torneo	Profesora	
29 Junio	Sesión recreativa final	Profesora	

IX. REFERENCIAS

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.

Teléfonos: 2511-7156 / Fax. 2445-6005

Correo Electrónico: educación.so@ucr.ac.cr Página Web: <http://www.so.ucr.ac.cr>