



---

**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**

**HORARIO: Miércoles 13:00 a 14:50 (2 horas Prácticas)**

**PERÍODO: I Ciclo, 2016**

**PROFESOR: Lic. Diego Moya Castro**

**CORREO: diegofrancisco.moya@ucr.ac.cr**

**OFICINA: 25117156/25117513**

**GRUPO: 02**

## **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**

- 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 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.
- 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, llevándolas 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 (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 y máxima participación de las estudiantes matriculados en el curso.



### VIII. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
09 Marzo	Actividad introductoria	Profesor	Lectura y discusión del programa
16 Marzo	Acondicionamiento – Ambientación	Profesor	
23 Marzo	<b>Semana Santa</b>	Libre	
30 Marzo	Acondicionamiento-Voleo, voleo atrás, al lado y voleo en suspensión	Profesor	
06 Abril	Mano baja	Profesor	
13 Abril	Repaso de mano baja y voleo	Profesor	
20 Abril	Saque elemental	Profesor	
27 Abril	Saque flotado y Saque de tenis	Profesor	<b>Semana U</b>
04 Mayo	Remate	Profesor	
11 Mayo	Bloqueo	Profesor	<b>Simposio UCR</b>
18 Mayo	Acondicionamiento físico y Recepción	Profesor	
25 Mayo	Sistemas defensivos	Profesor	
01 Junio	Sistemas ofensivos	Profesor	
08 Junio	Colectivo- Torneo	Profesor	
15 Junio	Colectivo- Torneo	Profesor	
22 Junio	Colectivo- Torneo	Profesor	
29 Junio	<b>Sesión recreativa final</b>	Profesor	

### IX. INDICACIONES GENERALES

Es deber del estudiante comunicar y comprobar alguna situación especial de salud, lesión o embarazo, esto para adaptar las actividades o suspender algunas de ellas.



## X. REFERENCIAS

### Lecturas Obligatorias

Federación Internacional de Voleibol. Reglas Oficiales del Voleibol 2015-2016, aprobadas en por el 34to. Congreso FIVB 2014. Recuperado de <http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/Reglas%20de%20Juego%202015-1016%20-%20Espa%C3%B1ol%20FINAL.pdf>

### Lecturas Complementarias

Cortina Gúzman, C. A. (2007). *Voleibol, fundamentos técnicos*. México: Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.  
<https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/11/voleibol-fundamentos-tecnicos.pdf>

Portillo, M. (2009). *Fundamentos Básicos del Voleibol*. El Cid Editor/Apuntes. Disponible en Sibdi (e-brary)

<http://site.ebrary.com/lib/sibdilibrosp/detail.action?docID=10317372>

## XI. 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."