



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA



SEFD

Sección de

Educación Física y Deportes

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

CURSO: Actividad Deportiva Voleibol Principiantes Mixto

SIGLA: EF6201

CRÉDITOS: 0

REQUISITO: No tiene

HORARIO: Miércoles 08:00 a 09:50 a.m. (2 horas Prácticas)

HORARIO DE ATENCIÓN: Miércoles 01:00 a 2:00 p.m.

PERÍODO: I Ciclo, 2023

PROFESOR: M.Sc. Diego Moya Castro

CORREO: diegofrancisco.moya@ucr.ac.cr

OFICINA: 25117063

GRUPO: 02

MODALIDAD: Presencial

I. DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso de voleibol para principiantes en la Actividad Deportiva está orientado fundamentalmente a contactar al estudiantado 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 del estudiantado universitario 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.
- C) Motivar la toma de consciencia en la importancia del ejercicio en la prevención y tratamiento de diversas enfermedades.

III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Al finalizar el curso los y las estudiantes serán capaces 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.



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA



SEFD

Sección de

Educación Física y Deportes

- 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 los y 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 los y 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

Antenas

Conos, discos, balones medicinales, entre otros.

Esquemas (posiciones básicas defensivas y ofensivas).

VII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Podrán asistir a lecciones los y las estudiantes universitarios (as) debidamente

matriculados (as) en el respectivo curso.

Teléfono: 2511-7063 | Correo electrónico: diegofrancisco.moya@ucr.ac.cr

Sitio web: <http://www.so.ucr.ac.cr/> | Apartado postal 111-4250, San

Ramón



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA



SEFD

Sección de

Educación Física y Deportes

2. Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban con la **asistencia y participación activa en TODAS las lecciones**. Si un (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*, el o 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. El estudiantado podrá reponer una lección por mutuo acuerdo con el profesor, en alguno de los cursos establecidos por el mismo. Lineamientos:

- Puede reponer máximo **una vez** en el semestre.
- Presentar **justificación** que compruebe la situación de ausencia.
- Debe reponer la clase en un **curso de contenidos similares**.
- **No se puede reponer** clases luego de la semana 12 del semestre.

5. 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.

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

7. Se desarrollará el trabajo en equipo, buscando la evaluación formativa, máxima participación de los y las estudiantes matriculados en el curso.

VIII. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS

15 de marzo	Actividad introductoria	Profesor	Lectura y discusión del programa
22 de marzo	Acondicionamiento – Ambientación	Profesor Estudiantes	

Teléfono: 2511-7063 | Correo electrónico: diegofrancisco.moya@ucr.ac.cr
 Sitio web: <http://www.so.ucr.ac.cr/> | Apartado postal 111-4250, San Ramón



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA



SEFD

Sección de

Educación Física y Deportes

29 de marzo	Voleo	Profesor Estudiantes	
05 de abril	Semana Santa		No hay lecciones
12 de abril	Mano Baja	Profesor Estudiantes	
19 de abril	Repaso mano baja y voleo	Profesor Estudiantes	
26 de abril	Acondicionamiento físico y Repaso mano baja y voleo	Profesor Estudiantes	
03 de mayo	Saque elemental	Profesor Estudiantes	
10 de mayo	Saque flotado y Saque de tenis	Profesor Estudiantes	
17 de mayo	Remate	Profesor Estudiantes	
24 de mayo	Bloqueo	Profesor Estudiantes	

31 de mayo	Sistemas defensivos	Profesor Estudiantes	
07 de junio	Sistemas ofensivos	Profesor Estudiantes	
14 de junio	Colectivo- Torneo	Profesor Estudiantes	
21 de junio	Colectivo- Torneo	Profesor Estudiantes	
28 de junio	Colectivo- Torneo	Profesor Estudiantes	
05 de julio	SESIÓN RECREATIVA FINAL	Profesor Estudiantes	

Teléfono: 2511-7063 | Correo electrónico: diegofrancisco.moya@ucr.ac.cr
 Sitio web: <http://www.so.ucr.ac.cr/> | Apartado postal 111-4250, San Ramón



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA



SEFD

Sección de

Educación Física y Deportes

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.
- Es de uso obligatorio el paño para todas las clases, esto con el fin de procurar el aseo personal.
- Se recomienda tener a mano una botella con agua para una adecuada hidratación, antes durante y después de las sesiones de entrenamiento.

X. REFERENCIAS

Lecturas Obligatorias

Federación Internacional de Voleibol. Reglas Oficiales del Voleibol 2017-2020, aprobadas en por el 35to. Congreso FIVB 2016. Recuperado de http://www.fivb.org/EN/RefereeingRules/RulesOfTheGame_VB.asp

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."

Teléfono: 2511-7063 | Correo electrónico: diegofrancisco.moya@ucr.ac.cr

Sitio web: <http://www.so.ucr.ac.cr/> | Apartado postal 111-4250, San

Ramón