



UNIVERSIDAD DE CHILE
FAC. DE C. FS. Y MATEMATICAS
ESCUELA DE INGENIERIA Y CIENCIAS
AREA DEPORTES Y RECREACION

CURSO DEPORTIVO RECREATIVO (DR)

NOMBRE	: Voleibol I
CODIGO	: DR 14A
REGIMEN DE ESTUDIO	: Semestral
UNIDADES DOCENTES	: 4 (3 horas semanales)
CUPOS	: 22 (damas y varones)
UNIDAD ACADEMICA	: Escuela de Ingeniería y Ciencias.
PROFESOR RESPONSABLE	:
CARÁCTER	: Práctico
REQUISITOS	: No tiene

1.-OBJETIVOS GENERALES

1. Proporcionar a los alumnos, los conocimientos básicos de la teoría y la práctica del Voleibol.
2. Asunción de una actividad positiva por medio de la práctica del Voleibol.

2.-OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Conocer y practicar los fundamentos técnicos, básicos de la teoría y práctica del Voleibol.
 - a) Golpe manos altas, (GMA) (adelante)
 - b) Golpe manos bajas, (GMB) (antebrazos)
 - c) Desplazamientos y observación previa.
 - d) Remate. (carrera previa, salto, golpe, caída)
 - e) Saque. Bajos frontal y lateral.
2. Ejercitación del razonamiento táctico.
3. Incremento de los factores que intervienen en el rendimiento deportivo, fuerza muscular, movielasticidad, saltabilidad, resistencia general y específica (aer-anas).
4. Aumento de la voluntad por medio de entrenamientos sistemáticos.

3.- CONTENIDOS PROGRAMATICOS

1. Concepto del Voleibol, características generales. Técnicas, físicas y psicológicas. El Voleibol como deporte de situación (PEM). Percepción-elaboración-movimiento.
2. Golpe manos altas, golpe de dedos. Adelante.
3. Sensibilidad, desplazamientos, ángulos, táctica individual. Técnica individual.
4. Golpe manos bajas, antebrazos. Sensibilidad, observación previa, desplazamientos. Angulos, táctica individual y colectiva. Recepción de saque.
5. Ataque, remate simple. Análisis biomecánico. Carrera previa, salto, golpe al balón, caída. Observación, táctica individual. Sistema simple de armado y ataque.
6. Saque. Bajo frontal y bajo lateral.
7. Táctica individual. Sistema saque-recepción.

4.- ASPECTOS METODOLOGICOS

1. Clases teórico-prácticas sistemáticas.
2. Utilización de métodos Sintético-analítico-sintético.
3. Ejercicios analíticos primarios y secundarios.
4. Ejercicios sistemáticos, juegos de aprendizaje.

5.- EVALUACION

1. Evaluaciones de tipo diagnóstico, formativa y final. Escala de notas 1 a 7, de acuerdo al reglamento de Pre-Grado.
2. Porcentaje de asistencia 80% del total de horas realizadas.