



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

CURSO DEPORTIVO RECREATIVO (DR)

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

1.-OBJETIVOS GENERALES

1. Profundizar los conocimientos técnicos , tácticos y reglamentarios del Voleibol.
2. Mejorar la condición física de los alumnos.
3. Fortalecer el espíritu de trabajo en equipo.

2.-CONTENIDOS

1. Conocer y practicar los fundamentos técnicos en situaciones dificultadas de juego.
 - 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. Táctica individual
3. Táctica colectiva
4. Ejercitación del razonamiento táctico.
5. Condición física: Fuerza, potencia, agilidad, flexibilidad, elasticidad y resistencia anaeróbica alácticaos en circuito, en parejas, en situación de juego, etc, para mejorar la condición física

3.-ACTIVIDADES

1. Golpe de manos alta para levantar balones a distintas distancias y alturas.
2. Golpe de mano baja en distintos sectores de la cancha, después de remate, toques próximos a la red,etc.
3. Remate en distintas direcciones e intensidades
4. Saque dirigidos a sectores específicos de la cancha.
5. Ejercicios de razonamiento táctico
6. Juego 3 contra 3 y 4 contra 4
7. Trabajos para mejorar la condición física con balones medicinales, en parejas, en circuitos, en situaciones de juego,etc

4.- EVALUACIÓN

1. El alumno para aprobar el curso deberá haber asistido como mínimo a un 80 % de las clases dictadas..
2. Se realizarán 4 controles de carácter práctico con calificación del 1 al 7. Evaluación de contenidos :
Técnica ,táctica y físico.
3. La nota final será obtenida de la división porcentual entre las asistencias a clases (60%) y el rendimiento técnico (40%)