

PROGRAMA DE CURSO

Código	Nombre			
DR 320A	VOLEIBOL I			
Nombre en Inglés				
VOLEYBALL I				
SCT	Unidades Docentes	Horas de Cátedra	Horas Docencia Auxiliar	Horas de Trabajo Personal
3	5	3	0	2
Requisitos			Carácter del Curso	
Salud compatible con la actividad física			1. Electivo	
Resultados de Aprendizaje				
<p>El estudiante será capaz de demostrar que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprende y ejecuta las técnicas básicas propias del voleibol: saque, recepción, voleo, ataque, bloqueo y defensa • Mejora su condición física específica para el voleibol: fuerza explosiva, fuerza en el tren superior para evitar lesiones, resistencia aláctica, velocidad de reacción y aceleración, saltabilidad y flexibilidad con referencia a su nivel inicial. • Comprende y ejecuta los sistemas tácticos básicos de ataque y defensa • Valora el desarrollo de actitudes tales como: perseverancia y trabajo en equipo 				

Metodología Docente	Evaluación General
<p>1. Métodos de enseñanza reproductivos (demostración-imitación)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mando directo • Enseñanza basada en la tarea • Enseñanza recíproca <p>2. Métodos de enseñanza productivos (de elaboración)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descubrimiento guiado <p>3. Siendo el estilo de enseñanza principal el uso de comando directo se emplean trabajos analíticos (dividir un movimiento complejo en sus partes) y sintéticos (movimiento global).</p>	<p>La evaluación sigue una propuesta de proceso, por lo tanto existirán instancias para ello.</p> <p>Las propuestas de evaluación son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluación diagnóstica 2. Evaluación de proceso 3. Evaluación final 4. Instrumentos de evaluación: lista cotejo. 5. Tipo de evaluación: Heteroevaluación y coevaluación.

Unidades Temáticas

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas	
I	Fundamentos técnicos básicos	4	
Contenidos		Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
<p>1 . Posición básica:</p> <ul style="list-style-type: none"> Alta Media baja <p>2. Saque:</p> <ul style="list-style-type: none"> Por debajo de frente Saque por arriba de frente <p>3. Pase:</p> <ul style="list-style-type: none"> De frente Hacia atrás Lateral <p>4. Bloqueo</p> <ul style="list-style-type: none"> Colocación pasiva de brazos Bloqueo defensivo <p>5. Remate y sus partes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Despegue Golpeo Caída <p>Tipos de remate:</p> <ul style="list-style-type: none"> Remate Finta (toque) <p>6 . Recepción</p> <ul style="list-style-type: none"> Con dos manos por abajo Con una mano con caída (rollo) Plancha 		<p>El estudiante demuestra que:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejecuta las técnicas de saque, pase y recepción a nivel estabilidad del movimiento. Ejecuta las técnicas de bloqueo, y remate a nivel de coordinación fina 	<p>1 – cap. 4</p> <p>2 - cap2, 4 , 5</p>

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas	
II	Cualidades físicas	4	
Contenidos		Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
CUALIDADES FÍSICAS: 1. Velocidad de reacción 2. Saltabilidad 3. Fuerza explosiva 4. Flexibilidad		El estudiante demuestra que: <ul style="list-style-type: none"> Logra ejecutar en forma adecuada el bloqueo y remate a la altura reglamentaria de la red Logra ejecutar 70 abdominales de forma continua. 	3 4

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas	
III	Sistemas tácticos de defensa y ataque	4	
Contenidos		Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
1 – SISTEMA DE RECEPCIÓN <ul style="list-style-type: none"> W (5 receptores) 4 receptores 2 – SISTEMA DE ATAQUE <ul style="list-style-type: none"> 4R – 2C (4 rematadores, 2 colocadores) 5R – 1C (5 rematadores, 1 colocador) 		El estudiante demuestra que: <ul style="list-style-type: none"> Aplica en juego el sistema de recepción y ataque apropiado de acuerdo a las características y/o especialización de los jugadores propios y rivales. Valora el trabajo en equipo y logra revertir estados anímicos negativos del equipo en caso de ir perdiendo 	3 4

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas	
IV	Reglamento	3	
Contenidos		Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
1. Breve Reseña histórica del Voleibol 2. Campo de juego y arbitraje 3. Reglas básicas (rotaciones, tiempo de descanso, libero, cambios)		El estudiante demuestra que: <ul style="list-style-type: none"> Comprende las reglas básicas de juego 	1 – cap 2

Bibliografía General
1. Cortina Guzmán Carlos Alejandro,(2007) Fundamentos técnicos” ,Universidad Autónoma de México . 2. Bertante. N, y Fantoni. G (2000). Manual de voleibol. Madrid, Ed. Susaeta. 3. Cibrián T. Samuel (1998) Manual para el entrenador de voleibol. Sistema de capacitación y certificación para entrenadores deportivos. Área técnico-practica. Nivel 3. México, CONADE. 4. Cibrián T. Samuel (2000) Manual para el entrenador de voleibol. Sistema de capacitación y certificación para entrenadores deportivos. Área técnico-practica. Nivel 4. México, CONADE.

Vigencia desde:	Marzo 2012
Elaborado por:	Jorge De la Cerda - Gisel Rodiño
Revisado por:	Gisel Rodiño