

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA MADRE Y MAESTRA
 DECANATO DE ESTUDIANTES
 DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
 PROGRAMA**

**DEP-106-T
 Voleibol Femenino**

**T P C
 0 2 1**

**Prerrequisito: Ninguno
 Correquisito: Ninguno**

I. JUSTIFICACION:

Esta es una asignatura electiva del Departamento de Educación Física y Deportes enmarcada en el Ciclo de Estudios Generales que procura alcanzar un **Desarrollo Integral** de nuestros alumnos. No es prerrequisito de ninguna asignatura, pero si contribuye considerablemente, a la socialización del estudiante en su nuevo ambiente, así como también, elevar su autoestima, alcanzar un alto grado de auto motivación y otros requisitos imprescindibles para enfrentar los obstáculos de su carrera.

Mediante actividades grupales, simples y entretenidas, el estudiante explora y desarrolla sus facultades sicomotriciales y afectivas a tal nivel que le permita enfrentar los retos personales, grupales y de su entorno con un aceptable nivel de éxitos.

Con el dominio de los fundamentos tanto técnicos como legales del juego, el estudiante podrá explorar y disfrutar de otras sensaciones agradables que brinda la práctica de esta interesante disciplina deportiva: Participar en Torneos Intramuros o conformar la selección titular de esta Universidad o de su comunidad.

Con las competencias a desarrollar en el juego de Voleibol, el estudiante podrá mantener a todo lo largo de su existencia, un aspecto más sano, seguro, responsable y solidario en consonancia con los desafíos y retos en los diversos aspectos de su vida: Familia, comunidad, ocupación, ambiente...

II. COMPETENCIAS:

Competencias genéricas

Trabajo en equipo	
Nivel de dominio 1:	Participar y colaborar activamente en las tareas del equipo y fomentar la confianza, la cordialidad y la orientación a la tarea conjunta.
Resistencia y adaptación al entorno	

Nivel de dominio 1:	Mantener dinamismo y energía para seguir realizando las tareas en situaciones de presión de tiempo, desacuerdo, dificultades y un manejo adecuado de los resultados.
Automotivación	
Nivel de dominio 1:	Tener conciencia de los recursos personales y limitaciones (personales, entorno, etc.) para aprovecharlos en el óptimo desempeño de las tareas encomendadas.

Competencias específicas

1. Evaluar los recursos y limitaciones de su equipo y del equipo contrario, así como las condiciones ambientales (temperatura, aire libre o no, visitante/local, relevancia del partido) para formular la estrategia de juego. **Automotivación / Trabajo en equipo**
2. Planificar y ejecutar estrategias de juego tomando en cuenta las reglas del voleibol, los recursos y limitaciones de cada uno de los miembros del equipo y las condiciones ambientales para alcanzar el mejor resultado posible. **Trabajo en equipo**
3. Evaluar constantemente el desarrollo del juego y el ambiente psicológico de su equipo y del opuesto para tomar medidas (pedir tiempo, hacer sustituciones, dar ánimo a los compañeros, etc.) con la finalidad de mantener la energía y dinamismo del equipo y una actitud positiva ante los resultados. **Resistencia y adaptación al entorno**

III. CONTENIDO

UNIDAD I: Consideraciones generales

- 1.1 Descripción: Naturaleza y reglas fundamentales del juego
- 1.2 Historia del voleibol: origen, evolución y momentos culminantes de su desarrollo.
- 1.3 Su organización, eventos importantes y personalidades destacadas.

UNIDAD II: Reglamentos del juego

- 2.1 Anotación general
- 2.2 Oficiales del partido
- 2.3 Funciones de los oficiales del partido
- 2.4 Iniciación y finalización del partido
- 2.5 Sistemas de juego

UNIDAD III: Acondicionamiento físico

- 3.1 Calentamiento
- 3.2 Preparación física necesaria para su práctica

3.3 Salud integral del Voleibolista: Nutrición, sustancias prohibidas, cuidado personal, etc.

UNIDAD IV: Proyección de la enseñanza de los fundamentos básicos

- 4.1 Posición fundamental y desplazamiento dentro de la cancha
- 4.2 Descripción de los pasos fundamentales
- 4.2 El toque de la pelota

UNIDAD V: El voleo

- 5.1 Metodología de la enseñanza y perfeccionamiento del pase
- 5.2 Prácticas del voleo
- 5.3 Ejercicios complementario

UNIDAD VI: Recepción:

Modalidades y técnicas de recepción

- 6.1 Perfeccionamiento del golpe bajo
- 6.2 Uso del muñequero en el golpe bajo
- 6.3 Ejercicios propios del golpe bajo
- 6.4 La figura del Libero: Razones y efectos en el desarrollo del juego

UNIDAD VII: Saque o servicio

- 7.1 Importancia del servicio
- 7.2 Diferentes formas de saque
- 7.3 Control, posición y precisión

UNIDAD VIII: Remate, clavada y ataque

- 8.1 Definición y estructura del ataque
- 8.2 Mecanización de la carrera
- 8.3 Salida, despegue y salto
- 8.4 Balance de los brazos
- 8.5 Ejercicios propios del saque

UNIDAD IX: El bloqueo

- 9.1 Definición, técnica, evolución y estructura del bloqueo
- 9.2 Condiciones necesarias para el bloqueo
- 9.3 Importancia del ritmo y control del cuerpo para saltar
- 9.4 Perfeccionamiento de la técnica del bloqueo, según los diferentes ataques
- 9.5 Ejercicios propios del bloqueo

UNIDAD X: La acomodada como fundamento técnico

- 10.1 Importancia del trabajo de los pies para los acomodadores.
- 10.2 Técnica del pase y función de las manos.
- 10.3 Elementos para una buena acomodada.
- 10.4 Diferentes tipos de acomodada.

IV. ESTRATEGIA DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

El profesor agrupará a los alumnos a partir de una evaluación **diagnóstica** física y técnica para desarrollar su proceso de E-A, llevando a la práctica los conceptos teóricos que rigen esta disciplina (método colaborativo). El profesor empleará entre ellos, juegos informales que les permitan corregir sus desviaciones o afianzar sus destrezas y habilidades, también se realizarán partidos donde los alumnos puedan **dirigir y arbitrar** a la vez. Se utilizarán filmicas de eventos de alta competición (a modo de Casos) donde los alumnos puedan ver, comparar y disfrutar desde otro ángulo, las delicias del voleibol como disciplina de alto valor competitivo.

V. EVALUACIÓN:

El profesor realizará una evaluación práctica continua **formativa** en estrecha relación con el proceso E-A, midiendo el progreso desplegado por el alumno y la actitud hacia su desarrollo. Asignará trabajos de investigación que permitan adquirir un crecimiento más amplio sobre este deporte.

Actividades	Unidades a Evaluar	Distribución de las Calificaciones
Pruebas Parciales Prácticas	I-X	70 %
Pruebas y trabajo Teóricos	I-X	30 %
Total		100 %

VI. BIBLIOGRAFÍA

- Dramsckke, K. y Kroeer, C. (2002). *El entrenador del voleibol*. Badalona: Editorial Paidotribo.
- Hessing, W. (2003). *Voleibol para principiantes*. Badalona: Editorial Paidotribo.
- Ivailov, A. (1986). *Voleibol: técnica, táctica y entrenamiento*. Argentina: Editorial Stadium.