



**CENTRO UNIVERSITARIO DE LOS ALTOS
PROGRAMA DE ESTUDIOS POR OBJETIVOS
FORMATO BASE**

1.- DATOS DE IDENTIFICACIÓN

CENTRO UNIVERSITARIO:	DE LOS ALTOS
DEPARTAMENTO:	CIENCIAS DE LA SALUD
ACADEMIA:	SALUD PÚBLICA
ÁREA DE FORMACIÓN:	OPTATIVA ABIERTA
NOMBRE DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE:	PRÁCTICAS DE VOLEIBOL
PARTICIPANTES:	LIC. CFyD JOSÉ GPE. ALCÁNTAR VALLÍN

CLAVE DE LA MATERIA	HORAS DE TEORÍA	HORAS DE PRACTICA	TOTAL DE HORAS	VALOR EN CRÉDITOS
MH181	10	30	40	3

TIPO DE CURSO	NIVEL EN EL QUE SE UBICA	CARRERA	PRERREQUISITOS
➤ CURSO-TALLER	➤ LICENCIATURA	PSICOLOGIA	

FECHA DE ELABORACIÓN	FECHA ULTIMA ACTUALIZACIÓN BIBLIOGRÁFICA
OCTUBRE 2008	OCTUBRE 2008
	PARTICIPANTES DE ACADEMIA
OCTUBRE 2008	LIC. CFyD JOSÉ GPE. ALCÁNTAR VALLÍN
FEBRERO 2012	LIC. CFyD JOSÉ GPE. ALCÁNTAR VALLÍN
AGOSTO 2012	LIC. CFyD JOSÉ GUADALUPE ALCÁNTAR VALLÍN
ENERO 2013	LIC. CFyD JOSÉ GUADALUPE ALCÁNTAR VALLÍN

2.- PRESENTACIÓN

El curso-taller de Prácticas Deportivas de Voleibol, ha sido elaborado con el propósito de fomentar en los alumnos del Centro Universitario de los Altos el hábito de realizar actividad física, como parte de su preparación universitaria. En esta dirección, complementar y ofrecer una educación integral, que además de tener actividad física, conozca el deporte de su elección (Voleibol Sala). Este curso-taller coadyuva en la formación del estudiante, ya que adquiere conocimientos, desarrolla habilidades, actitudes y valores. En espera de que al término del ciclo escolar, el estudiante logre integrar a su vida diaria la práctica indefinida de este deporte, dándole sentido a la práctica deportiva y obtener un mejor desempeño como persona, estudiante y profesionista.

3.- OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Objetivos Formativos:

- Fomentar una actitud de disciplina a través de la práctica deportiva.
- Desarrollar una actitud participativa.
- Desarrollar una actitud de trabajo en grupo.
- Fortalecer el vínculo alumno-Universidad.
- Formar una visión general del desarrollo del Voleibol Sala.

Objetivos Teóricos:

- Conocer los Antecedentes del Voleibol Sala.
- Conocer los fundamentos básicos del Voleibol Sala.
- Conocer el reglamento del Voleibol Sala.

Objetivos Generales:

- Desarrollar en el estudiante, la particularidad de poseer un mejor estado físico-atlético, lo cuál ayudará al mismo, a preservar una salud corporal y mental.
- Proporcionar a los alumnos las bases para realizar rutinas en las que únicamente trabajará la posición corporal y conforme avance el curso ejecutará rutinas compuestas por más fundamentos técnicos aumentando su dificultad.

Objetivos Específicos:

- Identificar las diferentes técnicas individuales del Voleibol Sala.
- Aplicación de técnicas individuales.
- Comprensión y aplicación del reglamento de Voleibol Sala.
- Participación en el encuentro deportivo final.

4.- CONTENIDOS TEMÁTICOS

1.- Antecedentes del Voleibol Sala.

1.1.- Reglamento del Voleibol Sala.

2.- Fundamentos técnicos del Voleibol Sala.

2.1.- El Voleo

2.2.- El Saque

2.2.1.- Tipos de Saque: Lateral, de tenis.

2.3.- Ataque o Remate.

2.3.1.- Tipos de Remate: Diagonal o de frente, de frente con giro de cuerpo, con giro de la mano, con giro del brazo, lateral, de muñeca.

2.5.- Fildeo o Golpe Bajo

2.6.- Bloqueo

2.6.1.- Tipos de Bloqueo: Tentativa de bloqueo, Consumado, Colectivo.

3.- Organización y participación en el encuentro deportivo final.

5.- METODOLOGÍA DEL TRABAJO

- Análisis de la historia del Voleibol Sala.
- Análisis y práctica del reglamento de Voleibol Sala.
- Previo a la práctica. Revisión de los videos descriptivos de las técnicas de Voleibol de Sala
- Práctica de los fundamentos técnicos del Voleibol Sala.
- Organización y participación en el Encuentro Deportivo final.

6.- BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

1.- Voleibol Aprender y Progresar

Pimenov, Mikhail Pavlovich

Paidotribo 3ª Edición 2006

2.- El Voleibol Iniciación y Perfeccionamiento

Lucas, Jeff

Paidotribo 7ª Edición 2005

3.- La preparación Integral en el Voleibol: 1000 ejercicios y juegos

Gerard Moras

Paidotribo, 1994, c2005.

4.- 1000 Ejercicios de Preparación Física Volumen I y II

Alfonso Blanco Nespereira

Paidotribo 3ª Edición, 2007

5.- Voleibol Táctico

Juan José Molina Martín, Cristófol Salas Santandreu

Paidotribo, 2009

7.- BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- | | | |
|----------|---|-----------|
| 1.- FMVB | Reglas oficiales del voleibol. | 2013-2016 |
| 2. | http://practicavoleibol.blogspot.mx/ | |

8.- CRITERIOS Y MECANISMOS PARA LA CALIFICACIÓN, LA EVALUACIÓN Y LA ACREDITACIÓN:**1. ACREDITACIÓN**

Cumplir con el 80% de las asistencias a prácticas.

2. EVALUACIÓN

Mostrar dominio mínimo de los fundamentos y técnicas individuales del Voleibol Sala.

Participar en el Encuentro Deportivo final.

Obtener como mínimo la calificación de 60.

3. CALIFICACIÓN

Participación en Encuentro Deportivo	30
Por asistencia a prácticas	10
Participación en práctica	50
Dominio de las técnicas	10
TOTAL	100