

<b>Materia:</b>	<b>Voleibol I</b>
-----------------	-------------------

Universidad de Sonora  
Unidad Regional Centro  
División de Ciencias Biológicas y de la Salud  
Imparte la materia: Licenciatura en Cultura Física y Deporte

<b>Eje de Formación:</b>	<b>Profesionalizante</b>
--------------------------	--------------------------

<b>Carácter:</b>	<b>Obligatoria</b>	<b>Prerrequisito: Ninguno</b>
------------------	--------------------	-------------------------------

<b>Créditos:</b>	<b>6</b>
------------------	----------

<b>Horas Semana:</b>	<b>5</b>	<b>Teoría:</b>	<b>1</b>	<b>Práctica:</b>	<b>4</b>
----------------------	----------	----------------	----------	------------------	----------

<b>Modalidad:</b>	<b>Taller</b>
-------------------	---------------

**Competencias:**

- Planeación
- Intervención
- Enseñanza.

**Objetivo General:**  
Obtener y utilizar los conocimientos generales del voleibol como medio para el desarrollo de las capacidades motrices y deportivas considerando el proceso de desarrollo del individuo y su entorno social.

**Objetivos específicos:**

- Conocer el origen e historia del voleibol
- Conocer y aplicar el Reglamento vigente del voleibol
- Comprender y aplicar los procesos de enseñanza - aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol.
- Aplicar elementos de control y evaluación del desarrollo de habilidades motrices y de elementos del voleibol.
- Desarrollar capacidades motrices en la aplicación de actividades pre deportivas
- Elaborar proyectos de procesos de sesiones de enseñanza de los fundamentos técnicos, tácticos y físicos aplicando los principios de la planificación metodológica.

**Conocimientos y experiencias previas:**

- Habilidades comunicativas de expresión oral básica
- Nociones básicas de diseño de una clase de educación física.
- Habilidades motrices necesarias para desempeñar los elementos técnicos del voleibol

**Contenidos disciplinares específicos:**

**UNIDAD 1**

- Origen del voleibol

- Desarrollo histórico del voleibol
- Reglamentación
- Estructura organizativa

### **UNIDAD 2**

- Fundamentos biomecánicos y generales que sustentan la técnica del voleibol
- Fundamentos técnicos del voleibol
  - Voleo
  - Recepción
  - Bloqueo
  - Remate
  - Servicio
  - Defensa

### **UNIDAD 3**

- Sistemas tácticos del voleibol
  - Complejo I
  - Complejo II

### **UNIDAD 4**

- Preparación física del volibolista
  - Velocidad
  - Resistencia
  - Fuerza
  - Flexibilidad
  - Saltabilidad

### **Espacios de Enseñanza-Aprendizaje:**

- Aula
- Cancha de voleibol
- Biblioteca
- Aula de Medios
- Eventos deportivos

### **Estrategias metodológicas:**

<b>Alumno</b>	<b>Docente</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensayos</li> <li>• Exposiciones</li> <li>• Trabajos en equipo</li> <li>• Mapas conceptuales</li> <li>• Investigaciones</li> <li>• Tareas</li> <li>• Organización de eventos deportivos.</li> <li>• Demostraciones prácticas</li> <li>• Actividades que el alumno debe realizar a través del curso para la adquisición de aprendizajes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Propiciar situaciones de enseñanza-aprendizaje acordes a la actividad a desarrollar.</li> <li>• Creación de ambientes propicios</li> <li>• Elaborar sistemas de evaluación</li> <li>• Elaborar material didáctico para las actividades.</li> <li>• Evaluar el desempeño de los estudiantes sistemáticamente.</li> <li>• Asesorías grupales e individuales</li> <li>• Estrategias metodológicas a utilizar por el docente.</li> </ul>

- **Bibliografía, documentación y material de apoyo:**
- Hensing Walter, "Voleibol para principiantes", Barcelona, Paidotribo, 2002.
- Molina Martin, Juan Jose. Voleibol Táctico editorial paidotribo México S de RL de C
- Hensing, Walter 2006. Voleibol para principiantes : entrenamiento, técnica y táctica

<b>Evaluación:</b>	Participación en clase	20%
	Elaboración de trabajos	15%
	Exposiciones	15%
	Examen Escrito	25%
	Examen Práctico	25%

**Perfil docente:**

- Licenciado en Educación Física, o Licenciado en Entrenamiento Deportivo.
- Mínimo dos años de experiencia docente en nivel superior.
- Demostrar experiencia en voleibol