

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA**  
**COORDINACIÓN DE FORMACIÓN BÁSICA**  
**COORDINACIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL Y VINCULACIÓN**  
**PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE**

**I. DATOS DE IDENTIFICACIÓN**

1. Unidad académica (s): Escuela de Deportes
2. Programa (s) de estudio: (Técnico, Licenciatura (s)) Licenciado en Actividad Física y Deporte 3. Vigencia del plan: 2012-2
4. Nombre de la unidad de aprendizaje Voleibol Escolar 5. Clave 15432
6. HC: 2 HL:     HT:     HPC: 2 HCL:     HE 2 CR 6
7. Etapa de formación a la que pertenece: Básica
8. Carácter de la unidad de aprendizaje Obligatoria  Optativa
9. Requisitos para cursar la unidad de aprendizaje: Ninguno

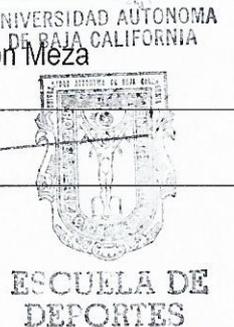


Formuló LAFD. Rosa Iralia Angulo Ochoa,  
Javier Acosta

Fecha: Enero 2012

Vo. Bo Edgar Ismael Alarcón Meza

Cargo Director



## **II. PROPÓSITO DEL CURSO**

La unidad de aprendizaje de voleibol escolar es optativa dentro de la etapa básica, la cual otorga 6 créditos. En ella, el alumno obtendrá los conocimientos básicos del voleibol, la importancia de esta dentro de la formación del licenciado en actividad física y deporte es que lo capacitara en el área técnico-deportivo del voleibol, con los conocimientos habilidades, destrezas y actitudes, para aplicar la metodología de la enseñanza de los fundamentos técnicos, identificar los sistemas de juego, desarrollar sesiones de entrenamiento de acuerdo a las herramientas brindadas durante el curso, utilizar el reglamento y conocer todo lo necesario para llevar a cabo un encuentro, con actitud innovadora, trabajo en equipo, de manera respetuosa y responsable.

## **III. COMPETENCIA DEL CURSO**

Analizar y aplicar los fundamentos del voleibol, apoyándose en la metodología de la enseñanza y empleando las herramientas técnico-deportivas para realizar unidades de entrenamiento, eventos deportivos, que favorezcan el desarrollo las capacidades físicas y contribuyan a la formación integral con actitud positiva, innovadora, trabajando en equipo de manera respetuosa.

## **IV. EVIDENCIA (S) DE DESEMPEÑO**

Demostrar el dominio de los fundamentos técnicos, presentando una sesión de entrenamiento plasmada en un video usando un lenguaje apropiado, demostrar el manejo de grupo.

## V. DESARROLLO POR UNIDADES

### **Competencia:**

Explicar los hechos más relevantes en la historia del voleibol hasta la actualidad en nuestro país y en el mundo, identificando su origen, por medio de lecturas, artículos y videos del deporte, para tener un marco de referencia sobre el deporte, y su evolución, con actitud crítica, analítica, responsable y respetuosa.

### **Contenido**

**Duración 5 horas**

### **Encuadre**

#### **Unidad I Historia y organización del voleibol.**

- 1.1 Concepto de voleibol.
- 1.2 Origen y evolución del voleibol.
- 1.3 Cronología de hechos relevantes.
- 1.4 Historia del voleibol en México.
- 1.5 Estructura y organización mundial.
- 1.6 División por categorías.
- 1.7 Voleibol de playa.
  - 1.7.1 Reseña histórica del voleibol de playa.
  - 1.7.2 consideraciones del juego y su reglamento.

## V. DESARROLLO POR UNIDADES

### **Competencia:**

Explicar la metodología de la enseñanza del voleibol, por medio de la simulación técnica y evolución de movimientos ofensivos y defensivos, para reconocer la importancia de la aplicación en la enseñanza de la disciplina, con actitud creativa, innovadora, trabajo en equipo y respetuosa.

### **Contenido**

**Duración 15 hrs**

#### **Unidad II Fundamentos técnicos**

- 2.1 Características del voleibol
- 2.2 Fundamentos técnicos básicos.
  - 2.2.1 posición básica
  - 2.2.2 desplazamientos
  - 2.2.3. golpe bajo
  - 2.2.4 voleo
- 2.3 Fundamentos ofensivos
  - 2.3.1 servicio
  - 2.3.2 remate
- 2.4 Fundamentos defensivos
  - 2.4.1 bloqueo
  - 2.4.2 recepción
  - 2.4.3 defensa de campo

## V. DESARROLLO POR UNIDADES

### **Competencia:**

Diferenciar los sistemas de juego ofensivo y defensivo más utilizado en el voleibol, identificando sus estrategias, para seleccionar el más acorde al nivel competitivo de un equipo, con actitud analítica, disposición al trabajo en equipo y responsabilidad.

### **Contenido**

**Duración 7 horas**

#### **Unidad III Sistema de juego**

- 3.1 Especialización por posición de los jugadores
- 3.2 Sistema defensivo
- 3.3 Sistema ofensivo
- 3.4 Preparación física en el voleibol

## V. DESARROLLO POR UNIDADES

### **Competencia:**

Explicar las reglas que rigen el voleibol a nivel internacional, mediante la identificación de las señas de arbitraje mas importantes, para llevar a cabo un encuentro deportivo, con actitud positiva trabajo en equipo y respeto.

### **Contenido**

**Duración 5 horas**

#### **Unidad IV Reglamento**

- 5.1 Reglamento internacional.
- 5.2 Señas de arbitraje.
- 5.3 Área de juego.
- 5.4 Integración de los equipos
- 5.5 Hoja de anotación.
- 5.6 Ficha de posiciones.
- 5.7 Protocolo de juego.

## VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS

No. de Práctica	Competencia(s)	Descripción	Material de Apoyo	Duración
1	<p><b>Posición básica fundamental:</b> Realizar una ejecución correcta de la posición básica fundamental del voleibol, aplicando de forma integral la técnica, para tener un amplio dominio de la técnica, de manera organizada, colaborando, con respeto.</p>	<p>Se explicara la posición fundamental básica segmentando las partes involucradas para mejorar el aprendizaje</p>	<p>Gimnasio. cronometro</p>	<p>1 horas</p>
2	<p><b>Desplazamientos direccionales</b> Realizar los diferentes tipos de desplazamientos direccionales del voleibol, a través de ejercicios laterales, para aplicarlos de acuerdo a la situación de juego, con actitud positiva y responsabilidad.</p>	<p>Se realizan los diferentes tipos de desplazamiento y se informa para qué situación es conveniente cada uno de ellos.</p>	<p>Gimnasio. Conos cronometro</p>	<p>1 horas</p>
3	<p><b>Práctica del golpe bajo:</b> Demostrar la técnica del golpe bajo y sus diferentes direcciones del voleibol, a través de los ejercicios de control y dirección, para tener un amplio dominio de la técnica, con y actitud positiva y de manera responsable.</p>	<p>Se mostrara las diferentes técnicas de agarre del golpe bajo y sus direcciones de acuerdo a la acción.</p>	<p>Gimnasio Balones conos</p>	<p>4 horas</p>
4	<p><b>Práctica del voleo:</b> Ejecutar el voleo y sus variantes de dirección, a través de ejercicios prácticos, para tener dominio de la técnica, de manera persistente con entusiasmo y respeto a los compañeros.</p>	<p>Se describirá la técnica del voleo segmentándola para su mejor aprendizaje.</p>	<p>Gimnasio Balones Conos Canasta</p>	<p>4 horas</p>
5	<p><b>Práctica del servicio</b> Realizar de manera adecuada los diferentes tipos de servicio, cumpliendo con las características de ejecución, para perfeccionar la técnica adecuada, con actitud positiva, trabajo en equipo y responsable.</p>	<p>Mostrar la técnica de servicio y los tipos que existen de acuerdo al nivel competitivo, y analizar cuál es el más efectivo.</p>	<p>Gimnasio Balones conos</p>	<p>4 horas</p>
6	<p><b>Práctica del remate:</b> Demostrar el dominio de la técnica de las diferentes fases del remate, a través la ejecución de tiempos, para identificar las fases del remate con disposición, al trabajo en equipo y respeto.</p>	<p>Explicar la técnica y las fases del remate dividiendo los movimientos paso por paso.</p>	<p>Balones Red conos Balón colgante</p>	<p>4 horas</p>

7	<p><b>Práctica del bloqueo:</b> Ejecutar la técnica del bloqueo y aplicar los desplazamientos y los tipos de bloqueo de acuerdo a la ofensiva, para diferenciar en que momento se aplica cada tipo de desplazamiento en el voleibol, con actitud positiva y con responsabilidad.</p>	Mostrar la técnica de bloqueo así como los diversos desplazamientos para cada acción de juego.	.gimnasio Red Balones Cronometro conos	4 horas
8	<p><b>Práctica de la recepción:</b> Dominar la recepción de las diferentes posiciones del voleibol de acuerdo a la dificultad del servicio, para aplicar la técnica más adecuada, con disposición de trabajo en equipo y responsabilidad.</p>	Presentar la técnica adecuada de la recepción del servicio y los recursos que se emplean de acuerdo a la complejidad del servicio.	Gimnasio Red Balones Conos	2 horas
9	<p><b>Práctica del fildeo:</b> Identificar los recursos del voleibol a través de la rodada y facial, para lograr una buena ejecución de la técnica, de forma organizada, responsable y persistente.</p>	Mostrar los diferentes recursos para la defensa de campo de acuerdo a la ofensiva.	Gimnasio Red Balones Superficie cómoda	2 horas
10	<p><b>Sistemas ofensivos:</b> Identificar los sistemas ofensivos de un equipo, para implementar estrategias de juego defensivo, por medio del trabajo en equipo actitud innovadora, responsabilidad y respeto.</p>	Estudiar los sistemas ofensivos y principales características.	Gimnasio Red Balones Conos etiquetas	2 horas
11	<p><b>Sistemas defensivos:</b> Identificar los sistemas defensivos de un equipo adversario, mediante la clasificarlos de acuerdo a su grado de dificultad, para generar estrategias de juego ofensivo, de manera crítica, analítica, respetuosas y responsables.</p> <p><b>Especialización de jugadores:</b> Clasificar a los jugadores de acuerdo a las habilidades de juego, por medio de la detección de las aptitudes de cada uno, para el mejor desempeño en la cancha, con actitud analítica, disposición al trabajo en equipo y respeto.</p>	Analizar los sistemas defensivos más utilizados y definir cuáles son para cada nivel.	Gimnasio Red balones Conos Etiquetas	2 horas
12	<p><b>Especialización de jugadores:</b> Clasificar a los jugadores de acuerdo a las habilidades de juego, por medio de la detección de las aptitudes de cada uno, para el mejor desempeño en la cancha, con actitud analítica, disposición al trabajo en equipo y respeto.</p>	Dar a conocer las habilidades que debe poseer cada jugador de acuerdo a la posición que jugara y criterios para identificarlo.	Gimnasio Red Balones Codos papelería	2 horas

## VII. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Dado que la unidad de aprendizaje es teórico-práctica, se implementa una metodología participativa y de trabajo en equipo en el desarrollo de las prácticas. Se apoya en diversas estrategias acordes al grupo. El docente crea un ambiente favorable para que se genere la participación individual y grupal.

El docente funge como guía- facilitador del aprendizaje, conduce la parte teórica del curso y práctica de campo , dejando desarrollo de tareas prácticas en estrategias de aprendizaje específicas al alumno, e introduce en cada una de las unidades del programa, participa en el grupo, brinda atención personalizada, aclara dudas a los alumnos en la realización de sus ejercicios y prácticas de campo.

El alumno participa activamente en la realización de: Lecturas, búsqueda de información sobre el voleibol que se apeguen a la utilización de los fundamentos técnicos y estrategias de enseñanza, ejecución de los fundamentos técnicos en la práctica de campo. Todas estas actividades favorecen el desarrollo de habilidades prácticas, comprensión sobre la temática del deporte y mejoran su proceso de enseñanza-aprendizaje; así como actitudes: organizado, crítico, interés por la investigación, disposición al trabajo en equipo y valores de respeto y responsabilidad para el logro de las competencias.

## VIII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### **Criterios de acreditación:**

80 % de asistencia, calificación mínima de acuerdo a estatuto escolar, calificación mínima aprobatoria 60 puntos.  
Tres inasistencias permitidas en clase practica, utilizar ropa deportiva en clase práctica.

### **Criterios de evaluación y calificación:**

Examen teórico: demostrar el conocimiento teórico en base a un examen	20%
Examen práctico: demostración de los fundamentos técnicos: Voleo, golpe bajo, servicio, remate, bloqueo, recepción y fildeo.	40%
Trabajos en clase: análisis de los contenidos vistos en clase Entregar una cuartilla del análisis individual o en equipo.	10%
Trabajos de investigación: investigar el tema proporcionando los siguientes datos: autor, fuente, año de publicación.	10%

### **Trabajo final: presentación de un video donde se incluya:**

Demostrar el dominio de los fundamentos técnicos, presentando una sesión de entrenamiento plasmada en un video usando un lenguaje apropiado, demostrar el manejo de grupo.	20%
--	-----

## IX. BIBLIOGRAFÍA

### Básica

Bertante-Fantoni( 2004), Manual de voleibol, Susaeta ediciones , ISBN 13: 9788430540426

Klaus Draushchke- Christian Kroger- Arnold Scholz, Manfred Utz, (2002) El entrenador de voleibol Editorial Paidotribo.

Moras – Gerard (2005) Preparación integral del voleibol. Mil ejercicios y juegos.

Palao Andrés José Manuel/ Hernández Hernández (2009) Manual para la iniciación del voleibol. Ed. Diego Marín Librero.

Manual sicced Voleibol nivel I

Manuales CONADE

Manual sicced Voleibol nivel I I

Manuales CONADE

Manual sicced Voleibol nivel II

Manuales CONADE

Reglamento internacional

### Complementaria

[voleibolmexico.com/](http://voleibolmexico.com/)

[www.femexvoleibol.net](http://www.femexvoleibol.net)

[www.fivb.org](http://www.fivb.org)

[www.laguiadeldeporte.com](http://www.laguiadeldeporte.com)