

INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMA DE CATADRA CICLO LECTIVO 2015



ESPACIO CURRICULAR	VOLEIBOL I
TIEMPO DE CURSADO	ANUAL
CURSOS: 3° AÑO: B T.TARDE AYC	CARGA HORARIA : 5HS CATEDRAS

NOMBRE Y APELLIDO	CARGO
PROF. GABRIELA LIBERTI	PROFESOR DE NIVEL SUPERIOR

TM - TT.

INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA
 FECHA: 09 DIC 2015
 RECIBE: [Signature] HORA: 17:00





VOLEIBOL I: FUNDAMENTACION

El deporte es un medio educativo, rico en experiencias, que facilita el desarrollo integral de las personas, fomentando el reconocimiento y respeto de las normas, que a futuro son fundamentales para la socialización del ciudadano en una comunidad democrática.

El Vóleibol se define como un deporte de situación, que requiere de gran capacidad de adaptación a circunstancias de juego que se modifican continuamente, exige la disponibilidad de un repertorio de acciones motrices muy amplio y una gran concentración.

El vóleibol es un deporte de alta complejidad, actualmente el mas practicado en las escuelas de nuestra provincia, es decir que manifiesta un crecimiento constante en la demanda, ya sea en grupos de niños o jóvenes como así también en adultos y tercera edad. Por ello en la carrera de formación docente es primordial desarrollar profesionales competentes, que en un futuro sean capaces de captar estos grupos ávidos del deporte y desarrollen las mejores condiciones para que su formación motriz y deportiva alcance niveles significativos.

Si bien este deporte resulta complejo en su totalidad, puede adaptarse fácilmente a los grupos de iniciación deportiva, considerando los elementos didácticos y la infraestructura con la que cuenta cada institución educativa. A su vez por la ausencia de contacto físico, la práctica del Vóleibol es altamente recomendable en las instituciones estatales, que hoy en día se encuentran inmersas en un entorno de violencia y en consecuencia también el alumno.

Por lo ya expuesto la presente propuesta se centrará en la adquisición de los fundamentos del deporte, el desarrollo del Mini-Vóleibol y las propuestas metodológicas más apropiadas para los diferentes grupos.

EXPECTATIVAS DE LOGROS

Que el alumno sea capaz de:

- ❖ Comprender el significado y lógica del deporte en forma global.
- ❖ Distinguir y ejecutar las técnicas fundamentales para su posterior enseñanza en los distintos niveles de la educación formal y no formal.
- ❖ Conocer el Reglamento oficial en su totalidad y sea capaz de interpretar las reglas durante el juego.
- ❖ Respetar las etapas del desarrollo del deporte y su relación en los diferentes niveles escolares.
- ❖ Interesarse por el deporte y su desarrollo a nivel país adentro y afuera del sistema educativo



CONTENIDOS CONCEPTUALES

EJE TEMÁTICO Nº 1: "INTRODUCCIÓN AL JUEGO REDUCIDO"

- Definición del Vóleybol. Características del deporte. Historia, nacimiento y difusión.
- El pase. La anticipación. Interdependencia. Visión periférica
- Juego uno contra uno
- Juego dos contra dos
- Rotación en la cancha
- Propuesta metodológica del juego dos contra dos
- MINI VOLEIBOL: El mini vóleybol adentro del proceso educativo. Juego tres contra tres. Juego cuatro contra cuatro. Reglamento del mini vóleybol. Aplicación práctica.

EJE TEMÁTICO Nº 2 : "FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL"

Clasificación de los fundamentos:

- **MANEJO A DOS MANOS DE ARRIBA:** (Golpe de arriba) definición general, descripción técnica y propuesta metodológica. Ejecución correcta. Errores más comunes. Propuesta de trabajo con escasos elementos didácticos. Metodología de la enseñanza. Distintos tipos de golpes con dos manos. Variaciones, combinaciones con y sin desplazamientos. Reglamento y aplicación del mismo.
- **GOLPE CON ANTEBRAZOS:** (Golpe de abajo) descripción técnica. Ejecución correcta. Errores más comunes. Metodología de la enseñanza. Combinaciones con el golpe de arriba. Reglamento y aplicación del mismo.
- **SAQUE :**
 - DE ABAJO:** Descripción técnica. Ejecución correcta. Errores mas comunes. Metodología de la enseñanza. Reglamento y aplicación del mismo.
 - DE ARRIBA:** Descripción técnica. Ejecución correcta. Errores mas comunes. Ejercitaciones para la corrección de errores. Metodología de la enseñanza. Reglamento y aplicación del mismo.
- **REMATE:** Descripción técnica. Ejecución correcta. Errores mas comunes. Metodología de la enseñanza. Reglamento y aplicación del mismo.
- **BLOQUEO:** Individual, Doble y Triple. Descripción técnica. Ejecución correcta. Errores mas comunes. Metodología de la enseñanza. Reglamento y aplicación del mismo.
- **DEFENSA INDIVIDUAL:** Técnica. Metodología de la enseñanza y ejecución

EJE TEMÁTICO Nº 3 DESTREZAS. SISTEMAS DE JUEGO

CAIDAS: Frontales: Secante. Planchas (con ambas manos).

Rodadas (hacia ambos lados)

Laterales sobre hombro derecho e izquierdo

Dorsal: hacia atrás.

Metodología de la enseñanza y ejecución práctica de las mismas.

▫ **SISTEMAS DE JUEGO:**

+ Armador a turno.

+ Armador fijo sin penetración.

+ Armadores Fijos sin penetración. (A en 3 y 2)

+ Enseñanza de los sistemas de juego en forma metodológica.

+ El Armador. Ejercitaciones metodológicas para el aprendizaje de la función.

+ Formación de juego: 6 / 6 / 1 __ 5 / 1 / 1 s/p y 4 / 2 / 1 sin penetración. (A en 3 y 2)

+ Sistema de Recepción de saque: 1-3-2 (W). Ejecución práctica de la misma a través de ejercicios metodológicos y del juego 6 Vs. 6.

+ Sistema de defensa de campo: 3-1-2 Ejecución práctica de la misma a través del Juego.

6 Vs 6. Ejercicios metodológicos para la enseñanza y comprensión de la misma.

+ Cobertura en los distintos frentes de ataque: Por posición: 4- 3 y 2.

Ejercicios metodológicos para la enseñanza y comprensión de la misma aplicando la defensa: 3-1-2.

+ Cambios de posición en la zona de frente y en la zona de fondo.

EJE TEMÁTICO Nº 4

REGLAMENTO OFICIAL

- REGLAS OFICIALES DEL VOLEIBOL, Edición 2013 – 2016
- Características del juego.
- El juego: Cap. 1: Instalaciones y equipamiento. Cap. 2: Los participantes. Cap. 3: Formato de juego. Cap. 4: Acciones de juego. Cap. 5: Interrupciones y demoras. Cap. 6: El Jugador libero. Cap. 7: Conducta de los participantes. Los árbitros sus responsabilidades y señas oficiales. Diagrama de la cancha.
- **PLANILLA DE JUEGO:** Formas de llevarla. Práctica en el curso.



CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

- Análisis, debate y adquisición de los contenidos propuestos por la cátedra.
- Ejecución de los procesos metodológicos para la enseñanza de cada uno de los fundamentos.
- Propuestas correctivas: ejercitaciones para la corrección de errores de cada uno de los fundamentos.
- Investigación y elaboración de informes de contenidos de la cátedra, utilizando la bibliografía institucional y la proporcionada por el docente.
- Observación y comentario constructivo de juegos de vóleybol ya sea en videos o en vivo.
- Ajustes de desplazamientos con cambios de dirección y velocidad, en forma individual, con compañeros y colectivamente.
- Ajuste del movimiento propio al espacio, los objetos y al movimiento de los otros jugadores.
- Aplicación del reglamento de juego, planilla y arbitraje en encuentros institucionales.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

- Actitud positiva y crítica con la cátedra y los contenidos que en ella se desarrollan.
- Compromiso y disposición amplia con su formación docente. Buena presencia. Solidaridad.
- Respeto por si mismos, compañeros y docentes.
- Respeto por las reglas y consignas planteadas.
- Gusto por el desarrollo de actividades física, confianza en si mismo. Autoestima. Deseo de superación permanente. Aceptación de los diferentes niveles de destrezas alcanzados
- Cuidado del material o elementos didácticos.
- Respeto por el tiempo y el espacio propio y de los demás.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Cada eje será abordado didácticamente a través de la exposición del profesor sobre el tema a tratar; en los que se promoverán momentos de crítica, de resolución de problemas, de interrogantes, etc.

Se utilizarán también técnicas grupales participativas y creativas que estimulen el pensamiento divergente en los alumnos y con ello la idea de que hay más de una forma de resolver las situaciones problemáticas que se le plantean; lectura de bibliografía recomendada, análisis de casos dados, aplicación de los conceptos aprendidos en la cátedra.



Algunas de las técnicas prácticas a utilizar serán:

- Enseñanza activa
- Asignación de tareas
- Resolución de problemas
- Descubrimiento guiado
- Ensayo y error

EVALUACIÓN

Instrumentos:

Registro de Acontecimientos: durante todo el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Lista de control: para valorar los trabajos prácticos.

Debates de situaciones de juego.

Escala Numérica: en instancias de Parciales y Examen Final.

Pruebas de Evocación: en la instancia de Exámenes Parciales.

Pruebas de Verdadero o Falso: luego del tratamiento de cada eje temático.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Disposición para aprehender los contenidos del Espacio Curricular.
- Actitud positiva y espíritu crítico ante los nuevos planteos sobre el vóleybol
- Responsabilidad y compromiso con la ejecución de las diferentes actividades planteadas en la cátedra.
- Reflexión y toma de posición frente a las metodologías y corrección planteadas para los diferentes fundamentos

CRITERIOS DE CURSADO

- Según reglamento en vigencia.
- Espacio curricular promocional

EVALUACIONES

N° 1 En grupos: Confeccionarán todos los elementos que se necesitan para desarrollar el deporte: Red, Bandas laterales, Varillas, Cartabón, soportes de balones Ficha de posiciones, etc. Mes de Abril y mayo.

N° 2 Individual. Confeccionará planillas de juego en clase en partidos realizados entre sus compañeros. Meses: Desde Mayo a Octubre.



N° 3 Realizará distintas funciones arbitrales y otras tales como: Secapisos, Pasa balones, Tablerista, etc. Meses de Mayo a Octubre.

N°4 Confeccionará una carpeta realizada en computadora con: **JUEGOS** relacionados con el deporte, desarrollando los distintos **Fundamentos** del deporte en los distintos niveles educativos: Nivel Inicial, Nivel Primario y Secundario. En éste último tendrá en cuenta los niveles en los que se dividen actualmente los grupos en la escuela: PRINCIPIANTES, INTERMEDIOS Y ADELANTADOS. Mes de septiembre.

N° 5 Realizará una **Clase práctica**, donde aplicará la metodología de la enseñanza de los fundamentos del deporte: Pase de Arriba. Pases de Abajo. Saque de Abajo y Saque de Arriba, Remate. Bloqueo en los distintos niveles de enseñanza: Principiantes, Intermedio y Adelantado. Meses de Agosto a Octubre.

PARCIALES TEÓRICOS Y PRACTICOS

1° PARCIAL TEORICO: Eje temático N° 1, 2 y los 4 primeros capítulos del Reglamento Oficial de Vóleibol

1° PARCIAL PRÁCTICO: el alumno deberá demostrar con técnica correcta las distintas habilidades que a continuación se detallan:

- 10 Pases de arriba y 10 pases con antebrazos en forma continuada.
- 5 Saques de Abajo con técnica correcta a zona 1, 6, 5 (sin tocar la red)
- Las destrezas aprendidas en clase: Plancha. Rodadas hacia ambos lados. Caídas laterales sobre hombros hacia ambos lados. Caída hacia atrás. Secante (si es necesario con ayuda de dos compañeros).

2° PARCIAL TEORICO: Eje temático N° 3 y 4 completo.

2° PARCIAL PRÁCTICO: el alumno deberá demostrar con técnica adecuada las distintas habilidades que a continuación se detallan:

- 5 Saques de Arriba con técnica básica al campo contrario (sin tocar la red), a las zonas 1-6-5
- 3 remates en posición cuatro y 3 remates en posición dos.
- Defensa Individual: Dos alumnos enfrentados, pasarán el balón mediante acciones de Armado, Ataque y Defensa, en forma continua, por lo menos dos veces sin que se les caiga la pelota.



EXAMEN FINAL

ALUMNOS REGULARES: el examen contará de dos instancias:

INSTANCIA PRÁCTICA:

- **Desarrollarán una Clase** aplicando las metodologías adecuadas al nivel solicitado, con temas dados por el tribunal. Los mismos serán: Todos los fundamentos del deporte a desarrollar en PRIMARIA Y SECUNDARIA (Los grupos serán: Principiantes, Intermedios y Avanzados).

INSTANCIA ORAL:

- **Desarrollará un eje temático:** a través de una exposición verbal, para lo cual podrá utilizar afiches, filminas, mapas conceptuales, etc

ALUMNOS LIBRES: para acceder al examen el alumno deberá tener cumplimentados las EVALUACIONES tomadas en clases. El examen contará de tres instancias:

INSTANCIA ESCRITA:

- El alumno deberá responder correctamente un cuestionario diseñado por el tribunal evaluador

INSTANCIA PRÁCTICA:

El alumno deberá realizar:

- **Uno o más fundamentos** correspondiente al deporte con técnica correcta solicitud del Tribunal evaluador.
- **Destrezas** vistas en clase para evitar lesiones en los jugadores, a solicitud del Tribunal.
- **Ataque y defensa:** Dos alumnos enfrentados, pasarán el balón mediante acciones de Armado, Ataque y Defensa, en forma continua, por lo menos dos veces sin que se les caiga la pelota. El alumno puede traer un ayudante para su ejecución, caso contrario lo realizará con los alumnos presentes, o un miembro del Tribunal.
- **Desarrollará una Clase práctica,** aplicando las metodologías adecuadas al nivel solicitado, con temas dados por el tribunal. Los mismos serán: Fundamentos del deporte a desarrollar en PRIMARIA Y SECUNDARIA (Los grupos serán: Principiantes, Intermedios y Avanzados).

EXAMEN FINAL



ALUMNOS REGULARES: el examen contará de dos instancias:

INSTANCIA PRÁCTICA:

- **Desarrollarán una Clase** aplicando las metodologías adecuadas al nivel solicitado, con temas dados por el tribunal. Los mismos serán: Todos los fundamentos del deporte a desarrollar en PRIMARIA Y SECUNDARIA (Los grupos serán: Principiantes, Intermedios y Avanzados).

INSTANCIA ORAL:

- **Desarrollará un eje temático:** a través de una exposición verbal, para lo cual podrá utilizar afiches, filminas, mapas conceptuales, etc

ALUMNOS LIBRES: para acceder al examen el alumno deberá tener cumplimentados las EVALUACIONES tomadas en clases. El examen contará de tres instancias:

INSTANCIA ESCRITA:

- El alumno deberá responder correctamente un cuestionario diseñado por el tribunal evaluador

INSTANCIA PRÁCTICA:

El alumno deberá realizar:

- **Uno o más fundamentos** correspondiente al deporte con técnica correcta solicitud del Tribunal evaluador.
- **Destrezas** vistas en clase para evitar lesiones en los jugadores, a solicitud del Tribunal.
- **Ataque y defensa:** Dos alumnos enfrentados, pasarán el balón mediante acciones de Armado, Ataque y Defensa, en forma continua, por lo menos dos veces sin que se les caiga la pelota. El alumno puede traer un ayudante para su ejecución, caso contrario lo realizará con los alumnos presentes, o un miembro del Tribunal.
- **Desarrollará una Clase práctica,** aplicando las metodologías adecuadas al nivel solicitado, con temas dados por el tribunal. Los mismos serán: Fundamentos del deporte a desarrollar en PRIMARIA Y SECUNDARIA (Los grupos serán: Principiantes, Intermedios y Avanzados).



INSTANCIA ORAL:

- **Desarrollará un eje temático:** a través de una exposición verbal, para lo cual podrá utilizar afiches, filminas, mapas conceptuales, etc

En el caso que en algunas de las instancias se obtenga una nota inferior a 4 se da por finalizado el examen ya que el aplazo anula las notas anteriores.

CRONOGRAMA

EJES	ABRIL	MAYO	JUNIO	AGOS	SEPT.	OCT.	NOV.
N° 1	*	*					
N° 2	*	*	*	*	*	*	*
N° 3	*	*	*	*	*	*	*
N° 4	*	*	*	*	*	*	*

BIBLIOGRAFÍA

Vóleibol: Juegos para el entrenamiento.
 De la Psicomotricidad al Vóleibol. Prof. Daniel Reynoso Arce. Prof. Alfredo A. Contreras.
 El Vóleibol. Su estructura, enseñanza y entrenamiento. Hugo Martinez Jara.
 Vóleibol por Vóleibol. Alcides V. Marquez. Jorge De Hegedus .Jorge Alvarez.
 El entrenamiento Exitoso en el Vóleibol. Bill Neville.
 REGLAMENTO OFICIAL DE VOLEIBOL. 2009 – 2012


GABRIELA LIBERTI
 PROF. INIC. DE EDUCACION FISICA