



SÍLABO

PLAN DE ESTUDIOS 2006 – II

I. **DATOS ADMINISTRATIVOS:**

Asignatura	:	Voleibol
Código	:	Arquitectura
		Biología
		Ciencias Económicas
		Administración
		Contabilidad
		Economía
		Hotelería y Turismo
		Administración de Negocios Globales
		Ingeniería
		Ing. Civil
		Ing. Industrial
		Ing. Informática
		Ing. Electrónico
		Medicina
		Psicología
		Traducción e Interpretación.
		Derecho
Créditos	:	01
Horas Semanales	:	02 Horas cronológicas
Profesor	:	Carlos Alberto Maldonado Rojas

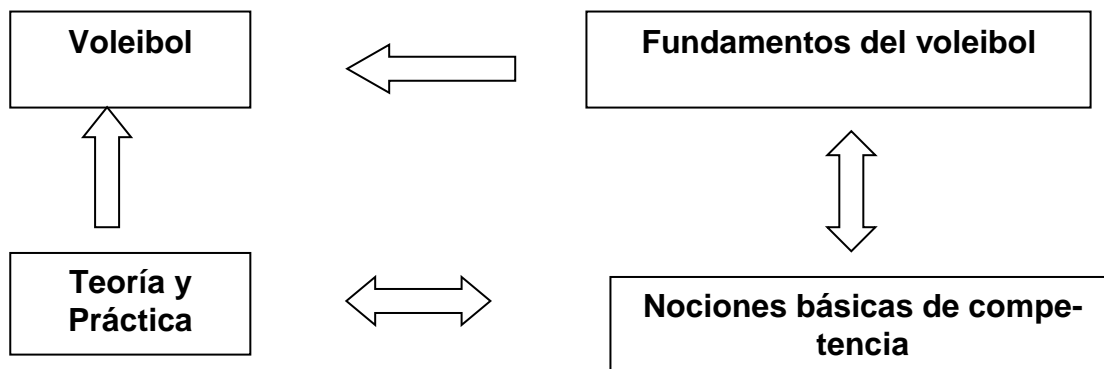
II. **SUMILLA:**

La asignatura del Voleibol está dirigida a los estudiantes de la Universidad Ricardo Palma como un Taller Deportivo dentro de la currícula de estudios como curso obligatorio dentro del área de actividades artísticas y deportivas. En esta asignatura se busca que el estudiante se inicie en el aprendizaje de voleibol logrando alcanzar el conocimiento de los fundamentos de este deporte así como las reglas del juego y a su vez como medio de entrenamiento y salud.

III. COMPETENCIAS DE LA ASIGNATURA

- Desarrollo de habilidades físicas corporales
- Hacer del voleibol para el alumno parte de su vida en mejora de su salud.
- Entrenar al alumno para formar parte de la selección de la Universidad.

IV. RED DE APRENDIZAJE



V. CONTENIDO DE APRENDIZAJE:

1ra Semana:

- Introducción al voleibol: Indicaciones de curso, Acondicionamiento Físico General – Calentamiento, Clasificación de los fundamentos, Divisiones de la cancha.

2da Semana:

- Fundamento de voleo, ¿Qué es el voleo?, técnicas para su desarrollo, Postura Movimientos, Ejercicios diversos de Voleo, Individual, Parejas, en Tríos, Acondicionamiento Físico, Soltura.

3ra Semana:

- Fundamento de antebrazo, introducción al antebrazo, formas de colocar las manos, golpe de antebrazo, ejercicio variados con desplazamiento, Antebrazo Individual, en parejas y en grupos ejercicios y xxx de antebrazo, Acondicionamiento físico y soltura, Drilles.

4ta Semana:

- Fundamento del saque o servicio, Posición para el saque o servicio, Tipos de saque: Saque bajo mano, Saque Tenis y Saque japonés. Ejercicios de saque o servicio, Dirección del Saque: Acondicionamiento físico – Soltura.
- Trabajo Práctico.

5ta Semana

- Fundamento de ataque o mate, Pasos para el ataque, Desplazamientos para el salto, Ataque o mate con desplazamiento ejercicios del ataque o mate repetitivos por 3 posiciones, Ataque, Ataque Zaguero. Acondicionamiento Físico soltura.

6ta Semana

- Examen Parcial
- Contenido del Examen Parcial

7ma Semana

- Fundamento de defensa: Posición básica para defender, desplazamientos básicos.
- Ejercicios de Defensa Individual, Defensa en Grupos, Ejercicios de Defensa con Desplazamiento, Ataque y Defensa. Partido.
- Acondicionamiento Físico, Soltura.

8va Semana

- Fundamento bloqueo, Posición y desplazamiento de las manos y pies, Ejercicios del Bloqueo, Bloqueo Individual, Bloqueo en parejas, Ejercicios de Ataque y Defensas, Partidos de acondicionamiento.

9na Semana

- Sistema de Juego K I saque, Recepción y ataque, Ejercicios de ataque y Contraataque. partido. Acondicionamiento Físico, Soltura.

10ma Semana

- Sistema de juego KI + KII. Ejercicio de formación de equipo. Mayor incidencia en situaciones de juego partido.

11va Semana

- Formación de Juego y Rotaciones
- Repaso general, Preparación para Examen Final.

12va Semana

- Partido de Practica entre Talleres de Voleibol

13va Semana

- Examen Final Escrito Teórico

14va Semana

- Examen Final Practico

OTRAS ACTIVIDADES OBLIGATORIAS

- Bicicletada
- Maratón

EXAMEN FINAL PRÀCTICO

- Voleo
- Antebrazo
- Ataque y defensa
- Saque
- Mateo y ataque
- Partido

RELACIÒN DE MATERIAL

- Pelotas de voleibol

- Colchonetas
- Conos
- Material teórico

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

Web Site

- www.fivb.org
- Reglas de Juego
- Internet

VII. CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DE APRENDIZAJE

- Rendimiento deportivo
- Asistencia
- Puntualidad
- Uniforme
- Trabajos, Teoría

VIII. SISTEMA DE EVALUACIÓN
$$\frac{NP1 + EP + NP2 + EF}{4} = \text{Promedio Final}$$

Nota de Practica 1 = NP1

Nota de Práctica 2 = NP2

Examen Parcial = EP

Examen Final = EF