

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON

FACULTAD DE ORGANIZACION DEPORTIVA



PROGRAMA DE

VOLEIBOL

II

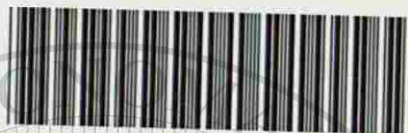
V1017
V6
1
1



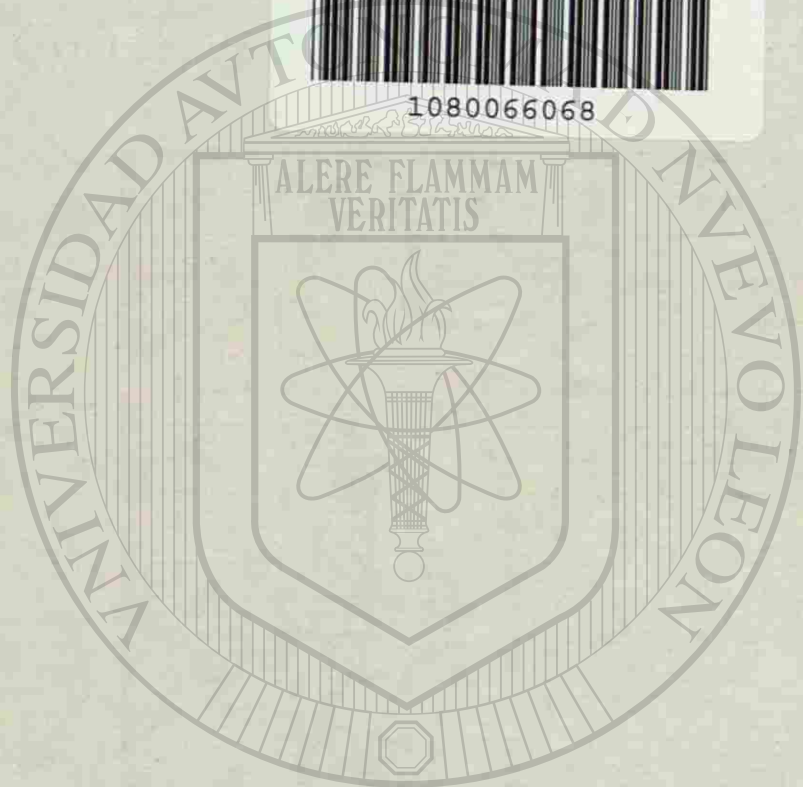
1

GV1017
.V6
G3
v.1
p.1

GU1017
v6
63



1080066068



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECA



PRIMERA UNIDAD

OBJETIVOS ESPECIFICOS: TEORIA DEL JUEGO Y SUS ELEMENTOS, AL TERMINO DE ESTA UNIDAD, EL ALUMNO:

- 1.1 Conocerá brevemente el origen del voleibol.
- 1.2 Entenderá cada uno de los elementos que intervienen en la práctica del voleibol.
- 1.3 Será capaz de trazar una cancha de voleibol.

OBJETIVOS ESPECIFICOS: ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: QUE EL ALUMNO:

- | | | | |
|---------|---|---------|---|
| 1.1.1.1 | Relatará brevemente donde y cuando se originó el voleibol. Quién lo inventó y cuales fueron las causas. | 1.1.1.1 | Realice una investigación bibliográfica. |
| 1.1.1.2 | Investigará el inicio de voleibol en México. | 1.1.1.2 | Inicie la elaboración del cuaderno de trabajo. |
| 1.1.1.3 | Investigará el desarrollo del voleibol en Europa y Asia. | 1.1.2.1 | Realice una investigación bibliográfica. |
| 1.2.1 | Describirá los siguientes elementos que intervienen en el juego de voleibol. | 1.1.2.2 | Consulte a Profesores o Entrenadores sobre el desarrollo del voleibol en México. |
| | Jugadores | 1.1.3.1 | Realice una investigación bibliográfica. |
| | Juego (Mecánica de Juego) | 1.1.3.2 | Asistir a entrenamientos y consultar a los entrenadores de mayor experiencia en el voleibol. |
| | Cancha | 1.2.1.1 | Identifique las diferentes posiciones de los jugadores determinando sus funciones. |
| | Red | 1.2.1.2 | Determiné las características de los siguientes elementos. Cancha, red, antenas, balón, postes y documentación que interviene en el voleibol. |
| | Antenas | 1.2.1.3 | Determine el número de jueces que intervienen en diferentes tipos de competencias y analice las funciones de cada uno de ellos. |

Balón

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN
REFERENCIA BIBLIOGRAFICA.

Postes

1.3.1.1 Elabore gráficamente el trazado de una cancha de voleibol.

Jueces

1.3.1.2 Trace en el lugar adecuado una cancha de voleibol.

Documentación

1.3.2.1 Anexe a su cuadro de trabajo los diferentes sistemas para trazar una cancha de voleibol.

1.3.1 Determinará el lugar y la orientación para trazar una cancha de voleibol.

SEGUNDA UNIDAD

POSICIONES FUNDAMENTALES Y DESPLAZAMIENTOS, AL TERMINO DE ESTA UNIDAD, EL ALUMNO:

2.1 Comprenderá la importancia que tienen las posiciones fundamentales para la realización de los demás elementos técnicos.

OBJETIVOS PARTICULARES:

2.2 Comprenderá la necesidad de practicar los desplazamientos en diferentes direcciones.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN:
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS QUE EL ALUMNO:

2.1.1 Adoptará las diferentes posiciones fundamentales: Alta, media y baja.

2.1.1.1 Practique simulacros de boxeo, por parejas.

2.2.1 Realizará y conocerá varias formas de enseñar desplazamientos en diferentes direcciones.

2.1.1.2 Analice las diferentes posiciones corporales que adopta un jugador de voleibol.

2.1.1.3 Practique por parejas el siguiente ejercicio, tratar de tocar la rodilla de su compañero, evitando que sea tocado.

Al frente

2.1.1.4 Practique por parejas el ejercicio y pelea de gallos.

Atrás

Izquierda

2.2.1.1 Juego de "roña" por parejas tripletas o cuartetos.

Diagonal al frente, derecha e izquierda.

2.2.1.2 Practique por parejas aventándose un balón a la altura de la cara, desplazándose en dif. direcciones.

Diagonal atrás, derecha.

2.2.1.3 Lance por parejas, un balón a su compañero para que éste se desplace y trate de cazarlo con las dos manos a la altura de la cara.

2.2.1.4 Practique por parejas, el ejercicio "el espejo".

2.2.1.5 Practique en grupo, desplazamientos en diferentes direcciones, ordenadas por el Profesor.

2.2.1.6 Diferencie el tipo de desplazamientos del voleibol en comparación con el beisbol.

TERCERA UNIDAD

VOLEO Y GOLPE BAJO, AL TERMINO DE LA UNIDAD EL ALUMNO:

OBJETIVOS PARTICULARES:

3.1 Conocerá la técnica del voleo.
3.2 Conocerá la técnica del golpe bajo.
3.3 Conocerá una progresión de enseñanza para el voleo y golpe bajo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN QUE EL ALUMNO:

3.1.1 Realizará y describirá la técnica para el voleo, colocación de:

3.1.1.1 Practique el voleo por parejas, sentadas en el piso con las piernas extendidas, uno frente al otro a una distancia apropiada de 1.50 Mts.

- Pies
- Piernas
- Cadera
- Tronco
- Brazos
- Manos
- Dedos
- Cabeza

3.1.1.2 Practique el voleo, por parejas, hincando una rodilla colocando uno frente al otro a una distancia apropiada de 1.50 mts.

3.1.1.3 Realice el mismo ejercicio anterior, con las dos rodillas hincadas.

3.1.1.4 Practique el voleo individualmente, frente a una pared, sentado con una rodilla hincada sobre las dos rodillas y de pie.

3.2.1 Realizará y describirá la técnica del golpe bajo, colocación de:

3.1.1.5 Practique el voleo individualmente sobre su cabeza manteniendo la posición de pie.

Pies

Piernas

Cadera

Brazos

Manos

Cabeza

3.1.1.6 Practique voleo individualmente sobre su cabeza, en la posición de pie, utilizando la flexión y extensión de piernas.

3.1.1.7 Practique el voleo individualmente sobre su cabeza, a diferentes alturas. También haciendo medios giros completos antes de cada voleo.

3.3.1 Determinará la progresión de enseñanza para los elementos técnicos.

3.1.1.8 Practique el voleo por parejas en:

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN:

3.1.1.9 Practique el voleo por parejas - con desplazamientos en diferentes direcciones.

3.1.1.10 Practique "Juegos de Singles" - utilizando voleo.

3.1.1.11 Trate de realizar ejercicios de voleo en situaciones semejantes al juego.

3.2.1.1 Practique el mismo tipo de progresión que se realizó para el voleo, utilizando el golpe bajo.

3.2.1.2 Analice los inconvenientes de utilizar con mayor frecuencia el golpe de voleo, en la realización de un juego.

3.3.1.1 Elabore la progresión de enseñanza.

3.3.1.2 Realice gráficamente, en un cuaderno de trabajo, todos los ejercicios efectuados en la práctica. Agregando la progresión de enseñanza que se establecerá en la clase.

3.3.1.3 Elabore un cuadro dinámico del voleo y golpe bajo.

CUARTA UNIDAD

OBJETIVOS PARTICULARES

SAQUE, AL TERMINO DE ESTA UNIDAD EL ALUMNO:

4.1. Conocerá la técnica de los diferentes saques de voleibol.

4.2 Comprenderá la importancia del saque en el juego de voleibol.

4.3 Aplicará la progresión de enseñanza de los saques en el voleibol.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS QUE EL ALUMNO:

4.1.1 Realizará y describirá la técnica de los diferentes saques:

Por abajo

Lateral

Por arriba

Flotando (por arriba y lateral)

Lateral por arriba (rollo Pucho)

4.2.1 Enlistará algunas funciones del saque como elemento de eficiencia en un juego de voleibol.

4.3.1 Elaborará una progresión de enseñanza en el saque.

4.1.1.1 Realice por parejas, uno frente a otro 3 mts. aprox., lanzamientos del balón, con un movimiento del brazo de atrás hacia abajo y adelante, pasando cerca de la pierna.

4.1.1.2 Realice el ejercicio anterior, aumentando la distancia que separa a la pareja.

4.1.1.3 Realice por parejas, golpeo del balón por abajo a corta distancia y aumentando ésta, progresivamente.

4.1.1.4 Realice por parejas, las secuencias anteriores teniendo la red de voleibol de por medio, desde la línea de ataque hasta llegar atrás de la línea final de la cancha.

4.1.1.5 Realice con las mismas secuencias anteriores los demás saques.

4.1.1.6 Practique juegos de "Singles" utilizando voleo y golpe bajo y saques.

4.1.1.7 Observe en la realización de un juego, la efectividad del saque o la ineficacia, en caso.

Aporte conclusiones.

4.1.1.8 Anexe gráficas y explicación de los ejercicios a su cuaderno de trabajo así como la progresión de enseñanza para el saque.

QUINTA UNIDAD

OBJETIVOS PARTICULARES:

RODADAS Y CAIDA FACIAL.

Al término de esta Unidad, el alumno:

5.1 Comprenderá la importancia y utilidad de la técnica de las diferentes rodadas y de la caída facial -

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 1.1.1 Realizará y utilizará la técnica de las diferentes rodadas y caída facial. Media rodada atrás Media lateral, derecha e izquierda. Rodada completa (japonesa) de las diferentes rodadas, con voleo o golpe bajo y de la caída facial con golpe bajo a una o dos manos.
- 1.1.2 Distinguirá las funciones de las rodadas y de la caída facial. 0 Ampliar desplazamiento Amortiguar el contacto con el peso.
- 1.1.3 Elaborará una progresión en enseñanza de las rodadas y caída facial.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 3.1 Elaborará una progresión sobre la enseñanza del voleibol.

en el voleibol.

5.2 Aplicará una progresión de enseñanza para las rodadas y caídas facial en el voleibol.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: QUE EL ALUMNO:

- 5.1.1.1 Practique individualmente sin balón los diferentes tipos de rodadas y caída facial con desplazamientos.
- 5.1.1.2 Practique por parejas con balón los diferentes tipos de rodadas, con desplazamientos utilizando voleo y golpe bajo y la caída facial con golpe bajo, a una o dos manos.
- 5.1.1.3 Practique por parejas con balón los diferentes tipos de rodadas con desplazamientos utilizando voleo y golpe bajo.
- 5.1.1.4 Repita rodadas y caída facial en diferentes situaciones semejantes al juego.
- 5.1.1.5 Anexe en su cuaderno de trabajo las progresiones de enseñanza de las rodadas y caída facial.
- 5.1.1.6 Observe en un juego de voleibol la realización de rodadas y caída facial. Analice su importancia y aplicación.

5.1.2.1 Elabore representaciones gráficas de los ejercicios de aplicación de las rodadas y caída facial. ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

5.1.1.2 Realice rodadas y caída facial sobre colchones y posteriormente sobre superficies de diferente material.

5.2.1.1 Diseñar planes de clase sobre la enseñanza del voleibol.

SEXTA UNIDAD

OBJETIVOS ESPECIFICOS

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 6.1.1 Realizará y describirá la técnica del ataque los movimientos de:
Pies
Piernas impulso
Brazos
Brazo que ataca
- 6.1.2 Realizará y describirá las diferentes formas de ataque:
Fuerte (clavada)
Media velocidad
Cambio de velocidad
Dirigido

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

ATAQUE, AL TERMINO DE ESTA UNIDAD, EL ALUMNO:

- 6.1 Conocerá la técnica del ataque en el voleibol.
- 6.2 Comprenderá la función del ataque en el voleibol.
- 6.3 Aplicará una progresión de enseñanza para el ataque en el voleibol.

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN: REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS. QUE EL ALUMNO:

- 6.1.1.1 Coordine el movimiento de pies para el impulso de atrás de la línea de ataque, iniciar el desplazamiento hacia la red, cuidando de que el último paso se realice con el pie contrario del brazo que ataca.
- 6.1.1.2 Coordine el movimiento de pies para el impulso con vuelo de brazos.
- 6.1.1.3 Coordine el movimiento de pies, con vuelo de brazos, procurando formar ángulos entre pies y piernas y muslos y tronco.
- 6.1.2.1 Coordine los movimientos anteriores añadiendo el salto vertical.
- 6.1.2.2 Coordine los movimientos anteriores, aunando el movimiento simulado del brazo que ataca.
- 6.1.2.3 Practique con balón, de pie, individualmente por parejas, el golpe del balón con la mano que ataca.
- 6.1.2.4 Practique con balón aventando, el movimiento de pies, piernas y brazos cachando la pelota en el aire con las dos manos y los brazos extendidos.
- 6.1.2.5 Practique la clavada con acomodada voleada.
- 6.1.2.6 Practique la clavada en situa

ciones semejantes al juego.

6.1.2.7 Anexe al cuaderno de trabajo - las progresiones de enseñanza para la clavada.

6.1.2.8 Represente gráficamente en cuaderno de trabajo los ejercicios efectuados en la práctica.

6.1.2.9 Practique triples utilizando los elementos técnicos aprendidos.

SEPTIMA UNIDAD

OBJETIVOS ESPECIFICOS

BLOQUEO, AL TERMINO DE ESTA UNIDAD EL ALUMNO:

7.1 Comprenderá la función de este fundamento.

7.2 Conocerá la técnica del bloqueo en este deporte.

7.3 Aplicará una progresión de enseñanza - para el bloqueo en voleibol.

7.4 Detectará la necesidad del bloqueo individual, doble y triple.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN:

7.1.1 Realizará y describirá la técnica del bloqueo, los movimientos de:

Pies

Piernas (salto)

Cadera

Cabeza

Manos y brazos

Caída

7.1.2 Describirá y realizará las diferentes formas de bloqueo.

7.1.1.1 Coordine los movimientos de pies - para el desplazamiento y el impulso frente a la red con las piernas - semiflexionadas iniciará los desplazamientos hacia diferentes lados y con pasos indicados por tiempo a cada distancia.

7.1.2.1 Coordine los movimientos de pie con su competidor cuando realice el bloqueo doble o triple.

7.1.2.2 Coordine los movimientos anteriores añadiendo salto vertical.

7.1.2.3 Coordine los movimientos aumentando con movimiento de brazos sobre la red y caída sin chocar con sus compañeros.

7.1.2.4 Practique estos movimientos con balón fijo primero, individual, después doble y por último triple.

7.1.2.5 Practique el ejercicio anterior con balón lanzado.

APLICACION TACTICA DE FUNDAMENTOS TECNICOS

COMPONENTES

| FISICO | TECNICO | TACTICO | PSICOLOGICO |
|--------------|------------------|---|--|
| Fuerza | Voleo | Pase acomodada | |
| Resistencia | Golpe Bajo | Recepción fildeo | |
| Velocidad | Caída y Rodadas | Fildeo-Recuperación de balón. | Integración de grupo y actitudes Mentales. |
| Destreza | Saque | Saque suave, fuerte variado y dirigido. | |
| Flexibilidad | Clavada o Remate | Dirigido con asistencia. | |
| | Bloqueo | Dirigido con asistencia. | |
| | | Ofen-Defen. c/asis. | |

PROFR. JUAN MARCIANO GARZA SALINAS.

DIRECCION GENERAL DE BIBLIOTECAS