

# UNIVERSIDAD DE CHILE

## FACULTAD DE CIENCIAS AGRONOMICAS

### VOLEIBOL SELECCIÓN VARONES

Profesor Responsable	: Oscar Ramírez Arriagada, Prof. Estado Educación Física.
Código	: EA011
Semestre	: Otoño y Primavera
Tipo de Asignatura	: Electiva General
Requisito	: Voleibol II
Horas teóricas/alumno	: 1
Horas prácticas/alumno	: 2
Total horas del programa	: 48
Horas Adicionales	: 3 (competencias Inter-Facultades)
Unidades docentes	: 3
Página Web	: ---

#### Objetivos Generales y Específicos

- Perfeccionar todas las cualidades físicas y técnicas de cada alumno en pro de un rendimiento.
- Mantener dos equipos de varones y un equipo femenino que representen a la Facultad en competencias universitarias.
- Afianzar el hábito y la conciencia deportiva de estos estudiantes con un nivel de exigencias y ritmo de trabajo que requiere este curso.

#### Unidades Didácticas

##### 1. Introducción

Plan de trabajo  
Atuendo e higiene personal  
Fichaje  
Test físico  
Condiciones que debe reunir un jugador

##### 2. Acondicionamiento Técnico

Estado condición técnica  
Trabajo individual  
Perfeccionamiento en la ejecución de los gestos

##### 3. Acondicionamiento Físico

Condición de fuerza  
Velocidad y habilidad  
Resistencia general

##### 4. Organización defensiva

Bloqueo  
Defensa baja  
Recuperación de la pelota en la red  
Ejercicios de ubicación defensiva  
Juegos dirigidos

##### 5. Organización de ataque

saque  
levantada o segundo pase  
recepción o primer pase  
remache  
ubicación y función de remachadores

**6. Ajuste de equipo**

Coordinación ataque defensa  
Sistema de juego  
Ejercicios pre-tácticos

**7. Juego dirigido**

Aplicación del estudio técnico táctico  
Sin ataque potente (colocadas)  
Un equipo ataca y otro defiende  
Aplicación de consignas: ataque interior, ataque a las líneas, ataque por el centro, puntas, colocadas, utilización del bloqueo.

**8. Preparación especial**

consignas frente a un adversario  
capacitación psíquico-táctico  
corregir o modificar el equipo  
actitud física y mental

**9. Competencias**

Preparación corporal y síquica  
Estadística individual  
Evaluación  
Resultados

**Método:**

Clases prácticas, que deberán elevar el nivel individual y de equipo. Además, se complementará con sesiones teóricas para hacer planes tácticos y de conocimiento social. Constituyen actividades propias del curso la asistencia a partidos y competencias organizadas por los equipos.

**Evaluación:**

La evaluación, se obtiene del rendimiento como jugador en los entrenamientos y partidos, con su correspondiente calificación en notas.

**Asistencia:** A prácticas, es de un 100% obligatoria

**Bibliografía:**

No tiene