|  |
| --- |
| **PROGRAMA DE CURSO** |

|  |
| --- |
| **Unidad académica: Formación Común. Programa de F.general**  **Nombre del curso: Voleibol Mixto**  **Código:**  **Tipo de curso: CFG**  **Área de formación: Arte Deporte y Actividad Física**  **Semestre: Primero**  **Creditos: 2**  **Año: 2018** |

|  |
| --- |
| ENCARGADO DE CURSO: Mari Trini Caso |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Docentes Participantes** | **Unidad Académica** | **N° horas directas Actividades** |
| Mari Trini Caso | Unidad de deportes | 27 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**PROPÓSITO FORMATIVO**

° Fomentar competencias en el ámbito de la actividad física y el deporte como un espacio formativo del estudiante universitario incentivando una mejor adaptación a la práctica regular del deporte. Creando conciencia de la necesidad de obtener el equilibrio de salud físico y mental.

° Promover el mejoramiento de las cualidades psicomotoras, propias de la forma de vida saludable.

**COMPETENCIAS DE LA LÍNEA A LA QUE TRIBUTA EL CURSO**

**° Adopción de estilos de vida saludable**

El principal propósito de la actividad física es establecer un estado de bienestar, donde se le entrega al cuerpo una instancia de explorar sus propios debilidades y fortalezas, además adquirir un estado de bienestar emocional y psicológico en el cual un individuo pueda utilizar sus capacidades cognitivas, emocionales y así resolver demandas cotidianas de la vida diaria.

**° Capacidad crítica**

Examinar conceptos genéricos del deporte analizando los resultados de las propias acciones pudiendo ser estas correctas o erradas, con referencias de un modelo pre-establecido metodológicamente y proponiendo juicios evaluativos, detección de falencias y estableciendo acciones de mejora, de ser necesario.

**RESULTADOS DE APRENDIZAJE DEL CURSO:**

° El estudiante desarrolle conductas de respeto, puntualidad y trabajo en equipo.

° El estudiante logre dominar los fundamentos básicos del voleibol.

° El estudiante muestre mejora en el juego global del voleibol.

**PLAN DE TRABAJO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Unidades de aprendizaje** | **Indicadores de aprendizaje** | **Acciones asociadas** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aprendizaje de los fundamentos básicos técnicos del voleibol.** | | * Desarrolla habilidades básicas de golpeo de balón. * Domina desplazamientos y lectura de trayectoria de vuelo de balón. * Domina el fundamento del toque de dedos. * Domina el fundamento del saque. * Domina el fundamento del golpe de antebrazos. * Domina y practica juego reducido (minivoley) | | * Práctica y juegos de dominio del balón individual * Juego 1 a 1 con balón. Desplazamientos y trayectorias. * Trabajo en parejas de los fundamentos básicos del voleibol. * Practica del saque. * Juego de minivoley 2x2, 3x3 en espacio reducido. * Participa en masivo de minivoley 2x2 y 3x3. | |
| **Aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de voleibol.** | | * Dominio de la técnica de ataque y pase. * Domina y conoce el sistema de juego 6x6. * Domina y conoce el sistema de juego 4x2. * Conoce el sistema 5x1. * Conoce y aplica el reglamento oficial de voleibol | | * Desarrollo de la técnica de ataque. * Desarrollo del pase. Realización de ejercicios sintéticos y globales. * Practica sistema juego 6x6. * Practica del sistema de juego 4x2. * Practica de ejercicios de realidad juego. * Practica de ejercicios de saque - recepción. * Practica de ejercicios de ataque y defensa. * Participa en un partido 6 contra 6 de voleibol. * Lee el reglamento oficial de voleibol. * Observación de un partido oficial de voleibol. | |
|  | |  | |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Estrategias metodológicas** | * **Aprendizaje de los fundamentos básicos técnicos del voleibol**.   El Estudiante será expuesto a la mayor gama de ejercicios y actividades que lo ayudaran a adquirir un mejor dominio de los fundamentos básicos del voleibol.   * **Aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de voleibol.**   Usando la metodología Analítica-Global se busca que el Estudiante aprenda, domine y controle coordinaciones motrices complejas, modificándolas y fragmentándolas en acciones coordinadas más sencillas y en una última instancia se unen para conformar un concepto global de juego, buscando cumplir con éxito la participación en un partido de voleibol.   * **Informe análisis crítico del saque.**   Junto con la enseñanza del saque se le hará entrega al estudiante un conjunto de herramientas que podrá usar para ayudarse a sí mismo y a sus compañeros, con el fin de mejorar las posibles falencias que se puedan evidenciar. Este informe busca que el estudiante pueda identificar y pueda corregir las falencias en el gesto técnico del saque en el análisis de un video. |
| **Procedimientos  Evaluativos** | Informe del reglamento 20% (observación del arbitraje de un partido a determinar)  Control práctico e informe de saque de saque 20%  Coevaluación: Organización de un campeonato de voleibol demostrando los fundamentos técnicos y tácticos aprendidos en el juego, la aplicación del reglamento en el arbitraje, el trabajo en equipo identificación de liderazgo y respeto por los compañeros y por la autoridad (árbitros). 30%  Informe final del curso y autoevaluación, 10%  Evaluación cualitativa: Asistencia, trabajo en clases, progreso y puntualidad. 20%  **Pauta Evaluación Actitudinal**   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Item** | **Excelente**  **7** | **Muy bueno**  **6** | **Bueno**  **5** | **Suficiente**  **4** | **Insuficiente**  **<4** | | Asistencia y puntualidad | Cumple a cabalidad. Asiste siempre y llega antes de la hora establecida. | Cumple a cabalidad. Asiste siempre y llega a la hora establecida. | Cumple. Presenta 1 ausencia justificada y llega a la hora establecida. | Cumple casi siempre. Presenta 2 ausencias justificadas y llega casi siempre a la hora establecida | No cumple. Presenta 3 o más ausencias y a veces llega a la hora establecida. | | Cumplimiento de tareas | Cumple siempre perfectamente, a tiempo y con gran calidad. | Cumple siempre perfectamente y a tiempo. | Cumple lo comprometido | Cumple, a excepción de una oportunidad | Cumple, a excepción de más de una oportunidad. | | Demostración de interés y motivación | Destaca su gran interés, motivación y entrega en cada clase. | Manifiesta interés y motivación en cada clase. | Demuestra interés en cada clase. | Realiza las actividades en cada clase. | Evita realizar las actividades en cada clase. | | Manifestación de proactividad  y liderazgo | Propone actividades, soluciona problemas, se ofrece como voluntario, se muestra atento a colaborar con el proceso y con los demás. | Propone actividades, soluciona problemas, se muestra atento a colaborar con el proceso y con los demás. | Propone actividades, se muestra atento a colaborar con el proceso y con los demás. | Propone actividades | No se muestra atento a colaborar con el proceso y con los demás. | |
|  | **Bibliografía Obligatoria:**   * Reglas-de-Juego-2013-2016 * RulesDiagrams2001-2004-EF   **Bibliografía Complementaria:**   * El\_Toque\_de\_Dedos\_o\_Colocaci\_n * Ataque de rotación en el voleibol. * Principales\_tecnicas\_de\_voleibol. * TÉCNICAS PARA EL SAQUE * voleibol\_recepcioneltablon |

|  |
| --- |
| **REGLAMENTO DE ASISTENCIA**  Las clases teóricas son de asistencia libre; sin embargo, se recomienda a los estudiantes asistir regularmente.  Las actividades obligatorias requieren de un 100% de asistencia  **Son consideradas actividades obligatorias: 15 clases en el semestre, las evaluaciones y examen final.**  En el caso que la inasistencia se produjese a una actividad de evaluación, la presentación de justificación de inasistencia debe realizarse en un plazo máximo de cinco días hábiles a contar de la fecha de la inasistencia. El estudiante deberá avisar por la vía más expedita posible (telefónica - electrónica) tanto al PEC del curso y tutor, si corresponde, dentro de las 24 horas siguientes.  Si no se realiza esta justificación en los plazos estipulados, el estudiante debe ser calificado con la nota mínima (1.0) en esa actividad de evaluación.  Resolución N° 14 66 “Norma operativa sobre inasistencia a actividades curriculares obligatorias para los estudiantes de pregrado de las Carreras de la Facultad de Medicina |

**Plan de Clases**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fecha** | **Horario** | **Horas** | **Lugar** | **Actividad Principal** |
| 21/3 | 8:30 a 10:00 hrs. | 90 min. | Cancha techada | Introducción al voleibol. Familiarización con el balón |
| 28/3, 4/4 | 8:30 a 10:00 hrs. | 90 min. | Cancha techada | Fundamentos básicos de golpe antebrazos y toque dedos. Mini vóley 2x2. saque |
| 11/4 | 8:30 a 10:00 hrs. | 90 min. | Cancha techada | Evaluación formativa. Masivo de Minivoley |
| 18/4 | 8:30 a 10:00 hrs. | 90 min. | Cancha techada | Trabajo en tríos del saque |
| 25/4 | 8:30 a 10:00 hrs. | 90 min. | Cancha techada | Entrega informe, Control práctico saque.  Ejercicios saque – recepción. |
| 2/5, 9/5 | 8:30 a 10:00 hrs. | 90 min. | Cancha techada | Saque-recepción, ataque-defensa. Juego 6x6 |
| 16/5, 23/5 | 8:30 a 10:00 hrs. | 90 min. | Cancha techada | Sistemas de juego 4-2. Saque-recepción, ataque-defensa. Realidad de Juego |
| 30/5 | 8:30 a 10:00 hrs. | 90 min. | Cancha techada | Entrega informe análisis del reglamento de un partido oficial. Realidad de Juego |
| 6/6, 13/6 | 8:30 a 10:00 hrs. | 90 min. | Cancha techada | Realidad de Juego |
| 20/6, 27/6 | 8:30 a 10:00 hrs. | 90 min. | Cancha techada | Evaluación final. Campeonato 6 contra 6 |