



Ficha técnica de materias optativas

Nombre del curso: Voleibol 1
Docente: LEF. Luis Daniel Farías Licea
Días y horarios: Lunes y Miércoles 13:00-14:30 horas
Cupo máximo: 20
Criterios de inscripción (si aplica): Abierto
Fundamentos básicos: Reglamento Voleo Recepción Remate Saque Bloqueo Sistemas de juego
Justificación: Por medio de la práctica del voleibol, el estudiante puede poner en juego todas sus capacidades físicas, lo que le ayudará al desarrollo integral que requiera en su vida, ya que enriquece al individuo en relación consigo mismo, con otras personas y con el mundo que le rodea. El individuo obtiene beneficios físicos, mentales y sociales derivados de la actividad física, desarrollando estilos de vida y actitudes saludables, así como respuestas deseables que contribuyen al desarrollo óptimo de las potencialidades del individuo en todas las fases de su vida, en aspectos cognoscitivos, psicomotores, afectivos y sociales.
Objetivo general: El alumno conocerá los fundamentos básicos del voleibol y desarrollara las habilidades y destrezas en su contexto histórico técnico y practico.
Objetivos específicos: Iniciar y desarrollar la capacidad física técnica, practica, teórica y psicológica. Ejecutará la técnica adecuada para la práctica del Voleibol. Conocer adoptar y practicar los diferentes sistemas de juego. Conocer y aplicar los reglamentos de éste deporte
Método de trabajo: Mando directo Asignación de tareas Circuitos



Ficha técnica de materias optativas

Criterios de evaluación:

Asistencia 30%

Evaluación: 50%

Teórica 25%

Practica 25%

Disciplina 20%

Temario:

1. Reglamento

1.1 Cronología del origen del voleibol

2 Posiciones básicas

2.1 Según estado ofensivo o defensivo

2.2 Posiciones de los jugadores

2.3 Rotaciones

3 Voleo

3.1 Voleo de pelotas altas

3.2 Voleo de pelotas bajas

4 Desplazamiento

5 Tipos de saques

5.1 Saque de tenis

5.2 Saque flotante

5.3 Saque en suspensión

6 Pases

6.1 Voleo o toque con la punta de los dedos

6.2 Recepción

6.3 Colocación

7 Remates

8 Bloqueos

Bibliografía:

Fundamentos básicos. (s.f.). En Galeon.com. Recuperado: 28 de marzo de 2018. En Galeon.com de mundovoley.galeon.com.



Universidad de La Ciénega del
Estado de Michoacán de Ocampo

Ficha técnica de materias optativas

Fundamentos básicos del Voleibol. (s.f.). En Ilustrados. Recuperado: 28 de marzo de 2018. En Ilustrados de ilustrados.com.

Cuáles son los tipos de pases en el voleibol. (2017). En Muy Fitness. Recuperado: 28 de marzo de 2018. En Muy Fitness de muyfitness.com.

Qué es el voleibol. (s.f.). En Quéesel/la...? Recuperado: 28 de marzo de 2018. En Quéesel/la...? De queesla.net.