

**DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES
PROGRAMA SELECCIÓN VOLEIBOL
FEMENINA
2021-10**

CURSO DE DEPORTES CON FORMACIÓN ÉTICA: SI_X_ NO___

INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Selección Voleibol Femenina

CÓDIGO: DEPO- 3105

SECCIÓN: 1

CRÉDITO: 1

PROFESOR RESPONSABLE: Mauricio García Díaz

CORREO ELECTRÓNICO: maurgarc@uniandes.edu.co

SALÓN: Sala Virtual

PLATAFORMA: Zoom

HORARIO: martes: 5:00 – 6:45 p.m., jueves 5:00 – 5:45 p.m. y sábado: 12:30 – 1:45 p.m.

1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

La Decanatura de estudiantes a través del Centro Deportivo ofrece a todos los estudiantes de la universidad, cursos de deportes y actividad física que buscan contribuir a su proceso de formación de acuerdo al Proyecto Educativo Institucional.

La Selección de Voleibol femenina modalidad virtual, es un espacio académico de tipo teórico práctico que permite al estudiante adquirir conocimientos que le permitan la práctica de voleibol como deporte, pero que también abordan las cualidades físicas y la formación Ética.

Este proceso se desarrolla mediante el abordaje de conceptos fundamentales del deporte del voleibol, actividad física, ejercicio físico y la formación ética; el estudiante, utilizando el espacio físico que disponga, podrá encontrar una gran posibilidad de medios y métodos para el entrenamiento del voleibol y la condición física, de acuerdo con sus propios intereses.

Se abordarán temáticas teóricas que den sustento al deporte y a la práctica dirigida de actividad física y ejercicio físico, que adicionalmente con la fundamentación técnica del deporte del voleibol permitan al estudiante tener un aprendizaje significativo que aporte a su vida universitaria.

El proceso se realizará virtualmente teniendo en cuenta las particularidades formativas de cada estudiante, que a su vez asumirán objetivos a realizar de forma autónoma apoyados por el docente.

2. OBJETIVOS DEL CURSO:

1. Enseñar de forma clara los gestos técnicos básicos del deporte y su importancia en el desarrollo del juego.
2. Relacionar los gestos técnicos con los sistemas de juego y sus fases de desarrollo e implementación en la competencia.
3. Abordar la reglamentación y características teóricas del deporte con el fin de dar sustento a la práctica.
4. Relacionar de manera práctica el acondicionamiento físico general con la realización del deporte.
5. Verificar y evaluar la ejecución de ejercicio físico de manera pertinente y segura.

3. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

<u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u>		Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.
<p>Contenidos Teóricos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Factores de riesgo cardiovascular. • Entrenamiento de fuerza con autocargas. • Entrenamiento cardiovascular. • Flexibilidad y propiocepción. • Fisiología básica y biomecánica en el voleibol. • Historia del deporte. • Reglas básicas. • Sistemas defensivos • Sistemas ofensivos • Análisis de Juego • Formación Ética • Responsabilidad • Resiliencia • Comunicación asertiva • Autogestión • Auto regulación 	<p>Contenidos prácticos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mecánica del gesto de Remate. • Mecánica del golpe de antebrazos. • Mecánica del golpe de dedos. • Mecánica del bloqueo. • Desplazamientos. • Pliometría. • Trabajo de fuerza resistente con autocargas. • Entrenamiento de la fuerza con métodos de alta intensidad. • Trabajo de entrenamiento funcional. • Entrenamiento de resistencia a través de métodos continuos intensivos y extensivos. • Entrenamiento de resistencia a través de métodos variados. • Entrenamiento de flexibilidad • Entrenamiento de propiocepción y agilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ropa deportiva. • Hidratación. • Espacio físico cómodo. • Implementos como bandas elásticas, y tarros vacíos para construir implementos de sobre carga. • Computador o dispositivo electrónico con plan de datos. • Acceso a la plataforma de Zoom • Disponibilidad de horario para asistir a las prácticas. • Balón para las sesiones (no necesariamente de voleibol). • MORAS Feliu, Gerard. La preparación integral en el voleibol 1000 ejercicios y juegos 3a ed. 2005. • LUCAS, Jeff. El voleibol iniciación y perfeccionamiento 5a ed. 1998. • BANACHOWSKI, Andy. Guía de voleibol de la A.E.A.V. guía oficial de la Asociación de Entrenadores Americanos de Voleibol 2a ed. 1996. • PIMENOV, Mikhail Pavlovich. Voleibol aprender y progresar (Mas de 500 ejercicios del servicio, pase, remate y bloqueo) 1a ed. 1997. • FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE VOLEIBOL, historia FIVB. Fuente Internet: • URL:<http://www.fivb.org/EN/FIVB/FIVB_History.asp>

		<ul style="list-style-type: none">• FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE VOLEIBOL, historia. Fuente Internet:• URL:< http://www.fivb.org/en/volleyball/History.asp>• FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE VOLEIBOL, Reglas oficiales.• http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/RulesOfTheGame_VB.asp
--	--	---

4. CONTENIDOS DEL CURSO:

N° de clase	Temas para la clase	Se evaluará	Se busca en el estudiante
1	Socialización del programa, contenidos, evaluaciones y normas para el curso. Realización de actividad física en donde se realice calentamiento general y estiramientos dirigidos. Presentación de los contenidos éticos que el curso abordará.	La comprensión y apropiación de las normas y temáticas presentadas	Tenga claras las normas y condiciones de participación en la actividad.
2	Calentamiento. Juegos y actividades introductorias. Golpe de antebrazos y desplazamientos. En la parte física se trabaja con el método de circuito general por tiempo para iniciar con el proceso de adaptación. Se trabajará sobre la escucha como contenido ético.	La realización del gesto técnico y sus fundamentos, así como la participación en las actividades de ética	Apropie la ejecución adecuada del gesto técnico de forma precisa y de acuerdo a lo explicado, también que participe activamente en la sesión.
3	Calentamiento, flexibilidad y circuito de fortalecimiento por tiempo. Golpe de antebrazos y aproximación al golpe de dedos. En el contenido ético se tratará el tema de la comunicación asertiva.	La realización del gesto técnico y sus fundamentos, así como la participación en las actividades de ética	Apropie la ejecución adecuada del gesto técnico de forma precisa y de acuerdo a lo explicado, también que participe activamente en la sesión
4	Calentamiento, flexibilidad y circuito de fortalecimiento por repeticiones y trabajo de Core. Golpe de dedos y desplazamientos. En el contenido ético se realizará actividad de integración y conocimiento del otro.	La realización del gesto técnico y sus fundamentos, así como la participación en las actividades de ética	Apropie la ejecución adecuada del gesto técnico de forma precisa y de acuerdo a lo explicado, también que participe activamente en la sesión
5	Calentamiento, acondicionamiento físico aeróbico con un método continuo extensivo, Core y flexibilidad. Historia del voleibol y desarrollo moderno del mismo. En el contenido ético trabajo colaborativo.	Participación en las actividades y el compromiso con las mismas.	Adquiera un mayor conocimiento del deporte, también que participe activamente en la sesión

6	Calentamiento, acondicionamiento físico general método de series dobles para el trabajo de fuerza y trabajo aeróbico continuo, flexibilidad. Golpe de dedos y antebrazos integrados. En el contenido ético se abordará el manejo de la presión en el campo de juego.	La realización del gesto técnico y sus fundamentos, así como la participación en las actividades de ética	Apropie la ejecución adecuada del gesto técnico de forma precisa y de acuerdo a lo explicado, también que participe activamente en la sesión
7	Calentamiento, acondicionamiento físico general método de agonista- antagonista para el trabajo de fuerza y trabajo aeróbico continuo intensivo, flexibilidad. Fundamentos del gesto de remate y la carreta de aproximación. En el contenido ético se abordará la autoevaluación y autocrítica.	La realización del gesto técnico y sus fundamentos, así como la participación en las actividades de ética	Apropie la ejecución adecuada del gesto técnico de forma precisa y de acuerdo a lo explicado, también que participe activamente en la sesión
8	Calentamiento, acondicionamiento físico general método alemán para el trabajo de fuerza y trabajo aeróbico variado extensivo, flexibilidad. Reglamento del deporte y el contenido ético la frustración.	Apropiación de las reglas de juego y su aplicación práctica, así como la participación en las actividades de ética	Conozca las reglas y su aplicación en el campo de juego, también que participe activamente en la sesión
9	Calentamiento, flexibilidad y trabajo aeróbico intensivo, Core. Golpe de dedos y antebrazos. En el contenido ético trabajará el liderazgo.	La realización del gesto técnico y sus fundamentos, así como la participación en las actividades de ética	Apropie la ejecución adecuada del gesto técnico de forma precisa y de acuerdo a lo explicado, también que participe activamente en la sesión
10	Calentamiento, trabajo físico método de escalera en fuerza y trabajo de intervalos en el contenido aeróbico, gesto técnico del bloqueo, se expondrán los sistemas de defensa y su adaptación al equipo de la universidad.	La realización del gesto técnico y sus fundamentos, así como la participación en las actividades.	Apropie la ejecución adecuada del gesto técnico de forma precisa y de acuerdo a lo explicado, también que participe activamente en la sesión, conozca y apropie los sistemas de juego.

11	Calentamiento, trabajo físico método de pirámide en fuerza y trabajo de intervalos en el contenido aeróbico, gesto técnico del bloqueo y remate, se expondrán los sistemas ofensivos y su adaptación al equipo de la universidad.	La realización del gesto técnico y sus fundamentos, así como la participación en las actividades.	Apropie la ejecución adecuada del gesto técnico de forma precisa y de acuerdo a lo explicado, también que participe activamente en la sesión, conozca y apropie los sistemas de juego.
12	Calentamiento, trabajo físico de alta intensidad (hit, tabata), gesto técnico dedos y remate, se trabajará sobre los apoyos en las acciones de ataque y las responsabilidades individuales, se abordará el trabajo colaborativo como contenido ético.	La realización del gesto técnico y sus fundamentos, así como la participación en las actividades.	Apropie la ejecución adecuada del gesto técnico de forma precisa y de acuerdo a lo explicado, también que participe activamente en la sesión, conozca y apropie los sistemas de juego.
13	Calentamiento, trabajo físico de alta intensidad (hit, tabata), gesto técnico bloqueo y golpe de antebrazos, se trabajará sobre los apoyos en las acciones de bloqueo y las responsabilidades individuales, se abordará la resiliencia como contenido ético.	La realización del gesto técnico y sus fundamentos, así como la participación en las actividades.	Apropie la ejecución adecuada del gesto técnico de forma precisa y de acuerdo a lo explicado, también que participe activamente en la sesión, conozca y apropie los sistemas de juego.
14	Calentamiento, trabajo físico de alta intensidad (hit, tabata), desplazamientos y el remate; se abordará el complejo de ataque K1 y su organización de acuerdo a los integrantes del grupo, el manejo de la frustración será el centro del trabajo ético	La realización del gesto técnico y sus fundamentos, así como la participación en las actividades.	Apropie la ejecución adecuada del gesto técnico de forma precisa y de acuerdo a lo explicado, también que participe activamente en la sesión, conozca y apropie los sistemas de juego.
15	Calentamiento, trabajo físico de alta intensidad (hit, tabata), desplazamientos y el bloqueo y golpe de dedos; se abordará el complejo de defensa k2 y su organización de acuerdo a los integrantes del grupo, se abordará la resiliencia y el juego en el trabajo ético	La realización del gesto técnico y sus fundamentos, así como la participación en las actividades.	Apropie la ejecución adecuada del gesto técnico de forma precisa y de acuerdo a lo explicado, también que participe activamente en la sesión, conozca y apropie los sistemas de juego.

16	Calentamiento, trabajo físico de alta intensidad (hit, tabata), remate y bloque conjuntamente con desplazamientos; se abordarán las transiciones en el juego y su organización de acuerdo a las particularidades del grupo,	La realización del gesto técnico y sus fundamentos, así como la participación en las actividades.	Apropie la ejecución adecuada del gesto técnico de forma precisa y de acuerdo a lo explicado, también que participe activamente en la sesión, conozca y apropie los sistemas de juego.
----	---	---	--

5. EVALUACIÓN:

- Cumplir con la asistencia del 80% de las actividades programadas por el entrenador, lo anterior de acuerdo al CAPITULO VII, REGIMEN ACADEMICO, ART.42. La universidad considera que la inasistencia a clase impide un rendimiento académico adecuado. Es facultativo de cada profesor controlar la asistencia de sus alumnos y determinar las consecuencias de la inasistencia, si esta es superior al 20%.
- Cumplir con todos los aspectos administrativos a los que haya lugar, evaluación médica, diligenciamiento ficha médica, envío de documentación y diligenciamiento de la base de datos entre otros.
- Planificar y realizar una sesión al semestre de forma grupal (2 estudiantes) que aporten a los contenidos éticos del curso de selección de voleibol.
- Participar activamente en las actividades virtuales que se desarrollen en el curso.