

**DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES
SELECCIÓN DEPORTIVA
2021-20**

INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Selección Voleibol femenina

CNR: 10285

CÓDIGO: DEPO 3105

SECCIÓN: 1

CRÉDITO: 1

EPSILON: SI NO

PROFESOR RESPONSABLE: Mauricio Andrés García Díaz

CORREO ELECTRÓNICO: maurgarc@uniandes.edu.co

SALÓN: Blended - Cancha de Fútbol- Gata Centro Deportivo.

PLATAFORMA: Bloque Neón y zoom

HORARIO: martes 6:00 a 6:45 p.m. virtual

Miércoles 2:00 a 3:15 p.m. presencial Cancha de Fútbol

Sábado 10:00 a 11:45 a.m. presencial Cancha La gata.

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:

General:

- Fomentar espacios de bienestar a los estudiantes de la Universidad de los Andes, a través, de la práctica del deporte del voleibol; en el marco de los valores y el compromiso ético.

Específicos:

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

<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. • 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 • Manejo de la frustración • Tiempo Libre 	<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. • Formas jugadas • Defensa • Desplazamientos en el campo de juego • Complejos de ataque • Complejos de defensa • Juegos adaptados 	<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 presenciales y remotas • Balón para las sesiones (no necesariamente de voleibol). •

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, flexibilidad y circuito de fortalecimiento por tiempo. En el contenido ético se tratará el tema de la comunicación asertiva.	Ejecución técnica adecuada de los ejercicios de fuerza y flexibilidad, así como la participación en las actividades de ética.	Apropie la ejecución adecuada del gesto de forma precisa y de acuerdo a lo explicado, también que participe activamente en la sesión remota.
3	Calentamiento. Juegos y actividades introductorias. Golpe de antebrazos y desplazamientos.	La realización del gesto técnico y sus fundamentos, así como fortalecer la realización de desplazamientos de forma correcta.	Apropie la ejecución adecuada del gesto técnico de forma precisa y de acuerdo a lo explicado.
4	Calentamiento, flexibilidad golpe de dedos y desplazamientos	La realización del gesto técnico y sus fundamentos, así como la participación de forma activa.	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, flexibilidad y circuito de fortalecimiento por repeticiones y trabajo de Core. En el contenido ético se realizará actividad de integración y conocimiento del otro.	Ejecución técnica adecuada de los ejercicios de fuerza y flexibilidad, 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 remota.
6	Calentamiento, flexibilidad golpe de dedos y antebrazos, formas jugadas básicas.	La realización del gesto técnico y sus fundamentos, así como la participación de forma activa.	Apropie la ejecución adecuada de los gesto técnicos de forma precisa y de acuerdo a lo explicado, también que participe activamente en la sesión
7	Calentamiento, flexibilidad, desplazamientos, gesto de remate y zonas de ataque, formas jugadas básicas.	La realización del gesto técnico y sus fundamentos, así como la participación de forma activa.	Apropie la ejecución adecuada de los gesto técnicos de forma precisa y de acuerdo a lo explicado, también que participe activamente en la sesión

8	Calentamiento, flexibilidad método de series dobles y resistencia en método continuo extensivo.	Ejecución técnica adecuada de los ejercicios de fuerza y flexibilidad, 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 remota.
9	Calentamiento, flexibilidad, desplazamientos, gesto de remate y defensa de forma conjunta y ubicación en el campo de juego.	La realización del gesto técnico y sus fundamentos, así como la participación de forma activa.	Apropie la ejecución adecuada de los gesto técnicos de forma precisa y de acuerdo a lo explicado, también que participe activamente en la sesión
10	Calentamiento, flexibilidad pliometría, pase de dedos y gesto de remate, carrera de ataque.	La realización del gesto técnico y sus fundamentos, así como la participación de forma activa.	Apropie la ejecución adecuada del gesto técnico de forma precisa y de acuerdo a lo explicado, también que participe activamente en la sesión
11	Calentamiento, flexibilidad método de series triples y resistencia en método continuo extensivo. En el contenido ético se realizará actividad de manejo de la comunicación.	Ejecución técnica adecuada de los ejercicios de fuerza y resistencia, 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 remota.
12	Calentamiento, flexibilidad, desplazamientos, saque y recepción, ubicación en el campo de juego.	La realización del gesto técnico y sus fundamentos, así como la participación de forma activa.	Apropie la ejecución adecuada de los gesto técnicos de forma precisa y de acuerdo a lo explicado, también que participe activamente en la sesión
13	Calentamiento, flexibilidad, desplazamientos, saque, recepción y remate.	La realización del gesto técnico y sus fundamentos, así como la participación de forma activa.	Apropie la ejecución adecuada de los gesto técnicos de forma precisa y de acuerdo a lo explicado, también que participe activamente en la sesión
14	Calentamiento, flexibilidad Tabata. En el contenido ético se realizará actividad de manejo de la frustración	Ejecución técnica adecuada de los ejercicios de fuerza y resistencia, 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 remota.

15	Calentamiento, flexibilidad, desplazamientos, formas jugadas y complejos de juego.	La realización del gesto técnico y sus fundamentos, así como la participación de forma activa.	Apropie la ejecución adecuada de los gesto técnicos de forma precisa y de acuerdo a lo explicado, también que participe activamente en la sesión
16	Calentamiento, flexibilidad, desplazamientos, formas jugadas y complejos de juego.	La realización del gesto técnico y sus fundamentos, así como la participación de forma activa.	Apropie la ejecución adecuada de los gesto técnicos de forma precisa y de acuerdo a lo explicado, también que participe activamente en la sesión

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.

6. BIBLIOGRAFIA:

- 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>
- 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