

UNIVERSIDAD DE CHILE

FACULTAD DE CIENCIAS AGRONOMICAS

VOLEIBOL SELECCIÓN DAMAS

Profesor Responsable	: Oscar Ramírez Arriagada, Prof. Estado Educación Física.
Código	: EA010
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