

Programa del curso SE - 1223

## **Voleibol**

**Escuela de Cultura y Deporte**

## **I parte: Aspectos relativos al plan de estudios**

### **1 Datos generales**

<b>Nombre del curso:</b>	Voleibol
<b>Código:</b>	SE - 1223
<b>Tipo de curso:</b>	Práctico
<b>Electivo o no:</b>	Electivo
<b>Nº de créditos:</b>	0
<b>Nº horas de clase por semana:</b>	1 hora y 45 minutos
<b>Nº horas extraclase por semana:</b>	1
<b>Ubicación en el plan de estudios:</b>	Variable según carrera
<b>Requisitos:</b>	No
<b>Correquisitos:</b>	No
<b>Asistencia:</b>	Obligatoria
<b>Suficiencia:</b>	No
<b>Posibilidad de reconocimiento:</b>	Sí
<b>Vigencia del programa:</b>	I Semestre 2025

## **2 Descripción general**

El presente curso pretende brindar, capacitar y recrear al estudiante en la práctica de la disciplina del voleibol, para esto se estudiarán los fundamentos técnicos básicos de dicho deporte.

Las actividades planeadas, serán enmarcadas en un ambiente formativo y recreativo que favorezcan una amplia participación de los estudiantes, complementando el aprendizaje de los fundamentos se utilizarán diversos tipos de ejercicios físicos, así como sistemas de entrenamiento dirigidos a mejorar la condición y salud física.

## **3 Objetivos generales**

Conocer sobre el origen, reglamentación y la historia del voleibol.  
Ejecutar los fundamentos técnicos del voleibol.  
Promover la salud física y mental.  
Reforzar mediante las prácticas de juego el respeto, los valores sociales y deportivos.

## **4 Contenidos**

### **UNIDADES**

Origen e historia del voleibol  
Origen e historia del voleibol en Costa Rica y el mundo  
El calentamiento en el deporte  
Fundamentos técnicos básicos del voleibol  
Sistemas de juego  
Reglamento del voleibol  
Preparación física  
Lesiones deportivas y primeros auxilios  
Elementos básicos de juego:

Cancha de juego  
Red  
Antenas  
Balón  
Jugadores

Posición básica y desplazamiento:

Posición fundamental  
Formas de desplazamiento

Recepción mano baja:

Mano baja al frente  
Mano baja lateral  
Mano baja atrás  
Mano baja atrás con giro

Voleo:

Voleo al frente  
Voleo atrás  
Voleo lateral  
Voleo en suspensión

El saque o servicio:

Saque sencillo o de seguridad  
Saque lateral  
Saque de tenis  
Saque de gancho  
Saque flotante

El remate:

Remate frontal  
Remate diagonal  
Remate paralelo

Bloqueo:

Bloqueo activo  
Bloqueo pasivo

Sistemas de juego:

Sistemas de ataque  
Sistemas de defensa

Reglamento del voleibol

Preparación física:

Cualidades físicas de la resistencia  
Cualidades físicas de la velocidad  
Cualidades físicas de la fuerza  
Cualidades de movimiento: coordinación, agilidad y flexibilidad

## II parte: Aspectos operativos

### 5 Metodología de enseñanza y aprendizaje

En el TEC, los procesos de enseñanza aprendizaje, están orientados a la formación integral de las personas para favorecer su crecimiento personal, profesional, su socialización y su autonomía, para lo cual toman como sus valores fundamentales:

- El aprender a aprender
- El aprender a emprender
- El aprender a hacer
- El aprender a ser
- El aprender a vivir juntos
- El aprender a resolver

Por tanto, la persona facilitadora promueve la filosofía de “aprender a aprender”, considerando las destrezas y habilidades requeridas para que los futuros profesionales enfrenten con éxito los retos que plantea el mundo del trabajo y la sociedad.

De acuerdo con el Modelo Pedagógico del TEC, se potencia la creación, gestión y transferencia del conocimiento orientada hacia el trabajo e investigación interdisciplinaria, multidisciplinaria y transdisciplinaria en los diferentes campos del conocimiento.

El docente se encargará de guiar al estudiante en el proceso de adquisición de nuevas destrezas la puesta en práctica de diferentes ejercicios, juegos y progresiones de enseñanza. Las actividades se desarrollarán mediante el uso de métodos participativos, donde el estudiante pondrá en práctica sus habilidades para el desarrollo de estas nuevas destrezas. Estas actividades deberán favorecer el logro de los objetivos y las interrelaciones personales de los estudiantes, llevándolos progresivamente por actividades individuales, parejas o en pequeños grupos, que permitan mejorar la técnica individual y la aplicación de los conceptos aprendidos.

Se recurrirá a ejecución de los ejercicios en espacios reducidos, trabajo en estaciones y principalmente la ejecución de progresiones de enseñanza para desarrollar la técnica de los fundamentos desarrollados para que los aplique en el juego real, buscando lograr mantener actividad constante a los estudiantes la mayor parte posible del tiempo de clase. Además, se emplearán ayudas visuales, diferentes plataformas interactivas y trabajos escritos para facilitar ciertas explicaciones técnicas desarrolladas.

#### **Actividades:**

- Exposiciones por parte del profesor.

- Exposiciones de trabajos de investigación literaria por parte del estudiante.
- Videos de trabajos de progresiones técnicas individuales y en grupo.
- Rally
- Circuitos de trabajo
- Charlas.
- Evaluaciones físicas y técnicas.

Igualmente, en consonancia con las líneas institucionales y con la visión científica, social y humana de la institucional, con el fin apoyar la formación integral humana y profesional que se aspira consolidar en el estudiantado TEC y modelos de acreditación adoptados por las Escuelas.

En el desarrollo del curso se emplearán diversas estrategias y técnicas metodológicas (individuales o grupales) que favorezcan en el estudiantado el logro de los objetivos de aprendizaje, así como:

- la formación integral humana y académica del estudiantado, la construcción del aprendizaje a partir de las experiencias y conocimientos del estudiantado;
- la formación del pensamiento crítico del estudiantado frente a problemas relacionados con asuntos éticos, de equidad y de sostenibilidad;
- el trabajo en equipo como motor de sociabilización, relaciones socio-afectivas asertivas, innovación y construcción de conocimiento;
- el empleo de medios tecnológicos en el proceso de comunicación, socialización y de aprendizaje.

Con el fin de desarrollar este proceso educativo, la persona facilitadora debe promover en las sesiones de trabajo un aprendizaje significativo y colaborativo en consonancia con el modelo pedagógico institucional.

En consecuencia, la persona facilitadora debe recurrir, por una parte, a estrategias o técnicas didácticas y evaluativas acordes con esas líneas, de trabajo individual o grupal con el estudiantado que permitan alcanzar los propósitos propuestos, según los postulados del Modelo Pedagógico, por lo que, su papel se caracteriza por:

1. Ejecuta una formación centrada en el aprendizaje.
2. Enseña el uso en forma eficiente de las competencias digitales docentes para empoderar las del estudiante, según su área disciplinar.
3. Su enseñanza considera y respeta las diversidades.
4. Orienta la enseñanza desde una reflexión crítica, participativa y continua, a través de una investigación educativa.
5. Transforma lo tradicional a la enseñanza significativa, situada y auténtica.
6. Es un sujeto clave para la transformación y cambio del papel en el campo disciplinar desde una socialización del saber.

7. Potencializa habilidades relacionales, resultados de aprendizaje, competencias o atributos desde su área disciplinar y didáctica específica.

Para cumplir lo anterior, la persona facilitadora tendrá la responsabilidad de asistir puntualmente a las clases, cumplir con el horario establecido para las actividades y las horas de consulta y atención, en concordancia con los objetivos y contenidos planteados en este programa; así mismo, debe ofrecer espacios para aclarar las dudas o comentarios que a la persona participante, a través de distintos medios de comunicación [correos electrónicos institucional, TEC Digital, Equipos de TEAMS, Zoom y otras plataformas a convenir).

En este mismo sentido, se espera de cada persona participante un alto nivel de participación y compromiso en el desarrollo de las sesiones, dentro y fuera de clase, involucrarán:

- discusión plenaria y el diálogo con el/la docente
- identificación y aplicación de conceptos clave para los contenidos del programa
- investigación en bases de datos y fuentes académicas, con el fin de obtener textos académicos pertinentes para la obtención de información que sirva de base para la redacción de sus propios textos (ensayo y propuesta de proyecto)
- búsqueda y discusión de ejemplos que ilustren su comprensión de los conceptos claves, esquemas y hallazgos científicos para los contenidos del programa.
- síntesis de exposiciones en resúmenes, esquemas y mapas mentales
- realización de prácticas y ejercicios orientados a desarrollar una mejor comprensión de los temas por desarrollar en el programa.
- reconocimiento y aplicación del método APA (edición vigente) en el formato, la citación y las referencias de sus textos académicos
- repaso constante de todas aquellas destrezas prácticas desarrolladas a lo largo del curso, para su aplicación en las distintas etapas de este.
- uso y aplicación de medios tecnológicos facilitados institucionalmente que promuevan el desarrollo de las actividades del programa y su aprendizaje.

Cabe destacar que la persona participante debe asistir puntualmente a las clases, comunicar situaciones de dificultad, según lo estipule la normativa vigente en el RREA, en las cuales participará activamente, y desarrollará las actividades asignadas, con el fin de alcanzar los objetivos del curso. Asimismo, la persona participante debe demostrar acciones que fomenten una apropiación de su proceso de aprendizaje, un trabajo en equipo eficiente, y que reflejen los valores éticos y humanos fomentados por la Institución y por el departamento.

## 6 Evaluación

Para esta asignatura se asume un enfoque evaluativo que responde a un planteamiento integral, acorde a los señalado en el apartado metodológico del programa. De esa manera, se incentivar la autorregulación de los aprendizajes y la construcción del conocimiento desde la propia experiencia del estudiante y el aprendizaje colaborativo.

El curso propone a nivel diagnóstico (Se realizarán una batería de pruebas físicas para valorar el nivel del estudiante; por ejemplo: push ups, abdominales, salto sin impulso, etc).

En cuanto a la aprobación de la asignatura, se requiere cumplir con una serie de rubros, criterios formativos y sumativos, para que el estudiante, de manera individual y se autoevalúe, según las orientaciones por actividad evaluativa e instrumentos logre potencializar sus competencias, que son verificadas por la persona facilitadora (heteroevaluación).

El detalle de los insumos de evaluación de carácter sumativo corresponde a:

La evaluación del curso se desarrollará tomando en cuenta los siguientes aspectos:

### **Asistencia 10% :**

El estudiante recibirá el porcentaje de acuerdo con las clases que haya asistidos en relación con el total de clases del curso. Las llegadas tardías inician a partir de la hora de inicio de la clase y la llegada después de 10 minutos implica que el estudiante quede ausente, pero sí tiene la opción de participar de la clase.

### **Participación 30%:**

El estudiante debe participar de todas las actividades desarrollas en cada clase de la mejor manera posible, mantener el respeto hacia la profesora y hacia sus compañeros, velar por el buen uso y el orden del material didáctico, mostrar actitud de interés y superación en el trabajo realizado en la clase, cumplir el reglamento de la piscina en todos sus aspectos.

### **Evaluaciones físicas y médicas 10% :**

El estudiante debe cumplir con realizar un chequeo médico en las 2 primeras semanas de clases para garantizar un buen desempeño en el curso. Además, los estudiantes deben realizar una evaluación diagnostica de aptitud física.

### **Exposición sobre tema asignado 15%:**

De manera grupal deberán realizar una investigación sobre un tema asignado con un formato que se les indicará y deberán realizar una exposición a los compañeros basada en la investigación realizada.

### **Actividad recreativa 5%:**

En parejas los estudiantes seleccionan un juego de calentamiento donde pongan en práctica diferentes habilidades y destreza en una sesión, deben entregar una descripción escrita de la actividad.



**Post test 30%:**

Al finalizar el semestre cada estudiante deberá realizar una comprobación práctica de la técnica de los fundamentos técnicos vistos en la clase y del uso correcto de la reglamentación basado en las observaciones de la evaluación diagnóstica y al trabajo realizado durante el semestre.

UNIDAD	CONTENIDOS	SEMANA
Bienvenida	Actividad de bienvenida 1° ingreso	18/02
Presentación del curso y aspectos administrativos	Presentación, reglamento y aspectos generales	25/02
Reglamentación Valoración del nivel del estudiante Ambientación	Reglamento Diagnóstico Progresiones de enseñanza ambientación	04/03
Historia y calentamiento  Grupo 1	Exposición -Video Progresiones de enseñanza Mano baja Torneo Cuadros	11/03
Mano baja- toque bajo Grupo 2	Exposición -Video Progresiones de enseñanza Mano baja	18/03
Voleo o toque de dedos  Grupo 3	Exposición – Video Progresiones de enseñanza  Mano baja	25/03
Cualidad física: Fuerza	Exposición – Video  Progresiones de enseñanza Voleo	01/04
Saque seguridad  Saque Tenis y Suspensión  Grupo 4	Exposición -Video  Progresiones de enseñanza Saque Seguridad	08/04
Cualidad física: Resistencia	Exposición -Video  Progresiones de enseñanza  Saque suspensión	22/04
Remate  Grupo 5	Exposición – Video  Progresiones de enseñanza Remate	29/04

Cualidad física: Potencia	Progresiones de enseñanza Remate	06/05
Bloqueo Grupo 6	Exposición - Video Progresiones de enseñanza Bloqueo	13/05
Sistemas de juego	Progresiones de enseñanza Bloqueo	20/05
<b>Torneo</b>	TORNEO	27/05
Valoración del nivel alcanzado por los estudiantes	Torneo y pruebas físicas	03/05
Valoración del nivel alcanzado por los estudiantes	Post-test práctico (EXAMEN FINAL)	10/05

## 7 Bibliografía

- Acosta, A. (2019). Cualidades físicas básicas. Asuncion: ABC Color. Retrieved from <https://www.proquest.com/blogs-podcasts-websites/cualidades-físicas-básicas/docview/2186096187/se-2>
- Astuti, Y., Zulbahri, Z., Lawanis, H., Erianti, E., & Damrah, D. (2023). Desarrollo de modelos conceptuales de confianza en uno mismo en cursos de aprendizaje de voleibol (Self-Confidence Conceptual Model Development in Volleyball Learning Courses). [Desenvolvimento de modelo conceitual de autoconfiança em cursos de aprendizagem de voleibol.] Retos, 50, 1085-1090. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.100423>
- Aurelio Ureña Espa, & Perla Moreno Arroyo, M. (2024). Definición de los componentes del juego en voleibol desde un enfoque sistémico (Definition of the components of the game in volleyball from a systemic approach). [Definição dos componentes do jogo de voleibol a partir de uma abordagem sistêmica.] Retos, 57, 570-580. <https://doi.org/10.47197/retos.v57.106594>
- Bertucci, B. (1992). Guía de Voleibol de la AEAB Guía oficial de la Asociación de Entrenadores Americanos de Voleibol. (Ed). Paidotribo
- Cortina, C.A. (2007). Voleibol Fundamentos Técnico. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. México.
- Gutiérrez, F. G. (2011). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. Cuerpo, Cultura y Movimiento, 1(1), 77-86. doi:<https://doi.org/10.15332/s2248-4418.2011.0001.04>

## 8 Profesor

Marcia Rodríguez Morera Master en Recreación de la Universidad de Costa Rica, Licenciada en educación física con énfasis en Salud en la Universidad Nacional. Postgrado en Entrenamiento Funcional en la Universidad Santa Paula - Multispa A nivel universitario ha trabajado en la Universidad de Costa Rica y en la Universidad Técnica Nacional y la Universidad La Salle, también trabajo como profesora en el Ministerio de Educación en diversas instituciones, además en programas de ICODER y en recreación a nivel empresarial.

