

## SÍLABO ACTIVIDADES I: VOLEIBOL

### ÁREA CURRICULAR: HUMANIDADES

#### I. DATOS GENERALES

1.1	Departamento Académico	: Ingeniería y Arquitectura
1.2	Semestre Académico	: 2019-II
1.3	Código de la asignatura	: TR000501010
1.4	Ciclo	: I
1.5	Créditos	: 1
1.6	Horas semanales totales	: 4
	1.6.1 Horas lectivas (Teoría, Práctica. Laboratorio)	: 2 (T=0, P=2, L=0))
	1.6.2. Horas no lectivas	: 2
1.7	Condición de la asignatura	: Obligatoria
1.8	Requisito(s)	: Ninguno
1.9	Docentes	: Lic. Yudy Balcázar Hernández

#### II. SUMILLA

Introducción. Importancia de las actividades físicas, específicamente del voleibol en su relación las diversas esferas de la actividad humana y en el ejercicio de su profesión, mediante dos aspectos fundamentales de aprendizaje: teoría (reglas de juego) y práctica (acondicionamiento físico y técnica y fundamentos del voleibol) El propósito fundamental del curso es que mediante el aprendizaje teórico y práctico del voleibol complementar el desarrollo intelectual con el desarrollo motor.

El contenido del curso comprende las siguientes unidades: I: El voleibol actual-teoría del entrenamiento en voleibol. Las reglas de juego más relevantes – la planilla de juego, II: fundamentos de voleo y el antebrazo, III: fundamentos del saque y del ataque y IV: dirección de equipo. Sistemas de juego ofensivo, defensivo, formación de recepción.

#### III. COMPETENCIAS Y SUS COMPONENTES COMPRENDIDOS EN LA ASIGNATURA

##### 3.1 Competencias

- . Interpreta las reglas de juego.
- . Aplica las técnicas básicas de los fundamentos de juego.
- . Conoce, compete y trabaja en equipo a través de los sistemas básicos de juego y el complejo 1 y complejo 2.
- . Fomentar la habilidad de relaciones interpersonales positivas y solidarias.

##### 3.2 Componentes

- **Capacidades**
  - . Explica las reglas y señales de juego.
  - . Practica los fundamentos básicos del voleibol
  - . Compiten por equipos.
  - . Organizan sus equipos de acuerdo a la afinidad y equidad de habilidades.
- **Contenidos actitudinales**
  - . Participa en la interpretación y conocimiento de las reglas de juego.
  - . Decide practicar en forma repetitiva las técnicas básicas del voleibol.
  - . Persevera en su propósito de mejorar su técnica de voleibol.
  - . Valora las relaciones interpersonales y en equipo sin diferencias.

#### IV. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS

UNIDAD I: EL VOLEIBOL ACTUAL-TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO EN VOLEIBOL. LAS REGLAS DE JUEGO MÁS RELEVANTES – LA PLANILLA DE JUEGO.					
CAPACIDAD: Explica las reglas de juego y las técnicas básicas de desplazamientos.					
SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS	
				L	T.I.
1	El voleibol actual: Principio de los movimientos Posturas básicas – Teoría del entrenamiento en voleibol.	· Conoce y realiza gestos motrices, desplazamientos y posturales.	<b>Lectivas (L):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Introducción al tema - 1 h</li> <li>· Desarrollo del tema - 1 h</li> </ul> <b>Trabajo Independiente (T.I):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trabajo Aplicativo - 2 h</li> </ul>	2	2
2	Lectura e interpretación de las reglas de juego.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Aplica las reglas de juego.</li> <li>· Interpreta los gestos arbitrales.</li> <li>· Analiza las reglas e juego.</li> <li>· Utiliza esquemas para la interpretación y comprensión de las reglas de juego.</li> </ul>	<b>Lectivas (L):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Introducción al tema - 1 h</li> <li>· Desarrollo del tema - 1 h</li> </ul> <b>Trabajo Independiente (T.I):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trabajo Aplicativo - 2 h</li> </ul>	2	2
3	Confección de una planilla de juego. Forma de llenarla	· Participa y reconoce la forma de control de un partido	<b>Lectivas (L):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Introducción al tema - 1 h</li> <li>· Desarrollo del tema - 1 h</li> </ul> <b>Trabajo Independiente (T.I):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trabajo Aplicativo - 2 h</li> </ul>	2	2
4	Puntos importantes en la técnica del voleibol. Enseñanza en tratamiento del juego de voleibol.	· Aplica y adopta los aspectos motrices técnicos y tácticas con la dinámica del proceso de enseñanza	<b>Lectivas (L):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Introducción al tema - 1 h</li> <li>· Desarrollo del tema - 1 h</li> </ul> <b>Trabajo Independiente (T.I):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trabajo Aplicativo - 2 h</li> </ul>	2	2

**UNIDAD II: FUNDAMENTOS DE VOLEO Y EL ANTEBRAZO.**

**CAPACIDAD:** Clases teórico – práctico / Tipo de sesión – expositiva – demostrativa

SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS	
				L	T.I.
5	Movimiento del jugador antes, durante y después de la acción y posición de rodillas, pies, ángulos de recepción, formas de desplazamiento hacia el lugar ideal, características de un buen pase.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoce y aplica el control del balón a través de los desplazamientos y posturas correctas, para una buena técnica</li> </ul>	<b>Lectivas (L):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Introducción al tema - 1 h</li> <li>Desarrollo del tema - 1 h</li> </ul> <b>Trabajo Independiente (T.I.):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo Aplicativo - 2 h</li> </ul>	2	2
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>El pase manos arriba o voleo,</li> <li>Defectos más comunes y desplazamientos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplica los movimientos aprendidos a través de desplazamientos aprendidos.</li> <li>Explica la técnica de voleo.</li> <li>Aplica las reglas de los movimientos para el gesto técnico de voleo.</li> </ul>	<b>Lectivas (L):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Introducción al tema - 1 h</li> <li>Desarrollo del tema - 1 h</li> </ul> <b>Trabajo Independiente (T.I.):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo Aplicativo - 2 h</li> </ul>	2	2
7	El antebrazo o pase bajo mano, defectos más comunes y desplazamientos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza ejercicios aplicando los movimientos básicos para realizar el fundamento correctamente.</li> <li>Explica la técnica de antebrazo.</li> <li>Aplica las reglas de los movimientos para el gesto técnico de antebrazo.</li> </ul>	<b>Lectivas (L):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Introducción al tema - 1 h</li> <li>Desarrollo del tema - 1 h</li> </ul> <b>Trabajo Independiente (T.I.):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo Aplicativo - 2 h</li> </ul>	2	2
8	Examen parcial <ul style="list-style-type: none"> <li>Acondicionamiento físico.</li> <li>Reglas de juego.</li> <li>Desarrolla, técnicas. Características del voleo y el antebrazo.</li> <li>Reconoce las destrezas en el toque y manejo del balón.</li> <li>Contenido actitudinal</li> <li>Participa con responsabilidad en actividades, coopera con los compañeros en el uso de los materiales.</li> </ul>				

UNIDAD III: FUNDAMENTOS DEL SAQUE Y DEL ATAQUE, TIPOS, TÁCTICA DEL ATAQUE. – EL REMATE. CONDICIONES DEL REMATADOR					
CAPACIDAD: Clases teórico – práctico / Tipo de sesión – expositiva – demostrativa					
SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS	
				L	T.I.
9	El remate. Técnica de entrada y coordinación. Fases del remate. Ejercicios para el desarrollo, técnicas. Características del rematador en el voleibol.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Desarrolla ejercicios, para realizar coordinadamente la entrada al ataque.</li> <li>· Realiza y expone los ejercicios, posiciones y posturas para la técnica del fundamento del ataque.</li> </ul>	<b>Lectivas (L):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Introducción al tema - 1 h</li> <li>· Desarrollo del tema - 1 h</li> </ul> <b>Trabajo Independiente (T.I):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trabajo Aplicativo - 2 h</li> </ul>	2	2
10	Remate diagonal; remate paralelo, táctica del remate ángulo y tiempos de salto antes, durante y después de la acción. Defectos más comunes. Ejercicios para el desarrollo, técnicas. Características del rematador en el voleibol	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Desarrolla ejercicios, para realizar coordinadamente la entrada al ataque.</li> <li>· Realiza y expone los ejercicios, posiciones y posturas para la técnica del fundamento del ataque.</li> <li>· Describe los movimientos coordinados y tiempos de la entrada al ataque.</li> <li>·</li> </ul>	<b>Lectivas (L):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Introducción al tema - 1 h</li> <li>· Desarrollo del tema - 1 h</li> </ul> <b>Trabajo Independiente (T.I):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trabajo Aplicativo - 2 h</li> </ul>	2	2
11	¿El saque – que es? Posición básica. Tipos de saque. Características de un buen saque. - Saque tenis. - Saque bajo mano.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Aplica y adopta los aspectos motrices técnicos y tácticas con la dinámica del proceso de enseñanza.</li> <li>· Practica la posición y postura del cuerpo.</li> </ul>	<b>Lectivas (L):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Introducción al tema - 1 h</li> <li>· Desarrollo del tema - 1 h</li> </ul> <b>Trabajo Independiente (T.I):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trabajo Aplicativo - 2 h</li> </ul>	2	2
12	Los saques, direccionados, rasante y floting.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Desarrolla el gesto técnico a través de y posturas específicas.</li> </ul>	<b>Lectivas (L):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Introducción al tema - 1 h</li> <li>· Desarrollo del tema - 1 h</li> </ul> <b>Trabajo Independiente (T.I):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trabajo Aplicativo - 2 h</li> </ul>	2	2

**UNIDAD IV: DIRECCIÓN DE EQUIPO. SISTEMAS DE JUEGO OFENSIVO, DEFENSIVO, FORMACIÓN DE RECEPCIÓN.**

**CAPACIDAD:** Desarrollo de los sistemas de juego.

SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS	
				L	T.I.
13	Reforzamiento de levantada y remate. Aspectos a considerar dentro del entrenamiento y desarrollo técnico – táctico. Video técnico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Describe, utiliza y comprende el entrenamiento de manera positiva.</li> <li>Práctica las tácticas del armado y ataque</li> </ul>	<b>Lectivas (L):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Introducción al tema - 1 h</li> <li>Desarrollo del tema - 1 h</li> </ul> <b>Trabajo Independiente (T.I.):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo Aplicativo - 2 h</li> </ul>	2	2
14	La recepción, movimiento del jugador antes, durante y después acción de rodillas, pies, ángulos de recepción, Formas de desplazamiento hacia el lugar ideal, características de un buen pase de antebrazo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoce y aplica el control emocional para una buena técnica, venciendo el temor ante el saque del rival.</li> </ul>	<b>Lectivas (L):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Introducción al tema - 1 h</li> <li>Desarrollo del tema - 1 h</li> </ul> <b>Trabajo Independiente (T.I.):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo Aplicativo - 2 h</li> </ul>	2	2
15	Dirección de equipo, sistemas de juego, formación de recepción. K1 y K2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explora y maneja los fundamentos técnicos – tácticos en el juego sistemático del voleibol.</li> <li>Utiliza las acciones motrices y técnicas en concordancia con las estrategias de juego</li> </ul>	<b>Lectivas (L):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Introducción al tema - 1 h</li> <li>Desarrollo del tema - 1 h</li> </ul> <b>Trabajo Independiente (T.I.):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo Aplicativo - 2 h</li> </ul>	2	2
16	Examen final				
17	Entrega de promedios finales y acta del curso.				

## V. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

- Método Expositivo – Interactivo. Disertación docente.
- Método de Discusión Guiada. Conducción del grupo para abordar situaciones y llegar a conclusiones y recomendaciones.
- Método de Demostración – Ejecución. El docente ejecuta para demostrar cómo y con que se hace y el estudiante ejecuta, para demostrar que aprendió.

## VI. RECURSOS DIDÁCTICOS

Equipos: coliseo de voleibol, parantes con protectores, net oficial, varillas con gancho, computadora, ecran, proyector de multimedia.

Materiales: Separatas, pizarra, plumones, balones oficiales de voleibol, conos, ligas, aros, pelotas medicinales con bote. Cajones de madera para hacer defensa y recibo.

## VII. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

El promedio final se obtiene del modo siguiente:

$$PF = (PE + EP + EF) / 3$$

$$PE = (P1 + P2 + P3) / 3$$

Donde:

PF : Promedio Final

PE : Promedio de evaluaciones

EP : Examen parcial

EF : Examen Final

P1 : Evaluación 1 (práctica procedimental)

P2 : Evaluación 2 (práctica procedimental)

P3 : Evaluación 3 (práctica procedimental)

## VIII. FUENTES DE CONSULTA

### 8.1 Bibliográficas

- FIVB. (1198). Curso Internacional para Entrenadores de Voleibol.
- Ricardo Vargas. *Mil unos ejercicios para voleibol*. Editorial Paidotribo. Barcelona - España.
- Marianne Fiedler, Horst Blaacke, Dieter Scheidenet. 1974. *Voleibol*. Leipzig - Berlín - Alemania democrática.
- Zhcleznak – Chekov. (1993). *Voleibol Teoría y Método de Preparación de voleibolistas jóvenes*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana Cuba.
- Rafael Navelo Cabell. (2004). *El Joven voleibolista*. Editorial José Martí - Haban- Cuba
- Hill Neville. (1998). *Voleibol*. USA

### 8.2 Electrónicas

- Centro Virtual: <http://www.fivb.org.pe>

## IX. APOORTE DEL CURSO AL LOGRO DE RESULTADOS

El aporte del curso al logro de los resultados del estudiante (Outcomes), para las Escuelas Profesionales de: Ingeniería Industrial e Ingeniería Civil, se establece en la tabla siguiente:

**K** = clave      **R** = relacionado      **Recuadro vacío** = no aplica

(a)	Habilidad para aplicar conocimientos de matemática, ciencia e ingeniería	
(b)	Habilidad para diseñar y conducir experimentos, así como analizar e interpretar los datos obtenidos	R
(c)	Habilidad para diseñar sistemas, componentes o procesos que satisfagan las necesidades requeridas	R
(d)	Habilidad para trabajar adecuadamente en un equipo multidisciplinario	K
(e)	Habilidad para identificar, formular y resolver problemas de ingeniería	R

(f)	Comprensión de lo que es la responsabilidad ética y profesional	R
(g)	Habilidad para comunicarse con efectividad	R
(h)	Una educación amplia necesaria para entender el impacto que tienen las soluciones de la ingeniería dentro de un contexto social y global	
(i)	Reconocer la necesidad y tener la habilidad de seguir aprendiendo y capacitándose a lo largo de su vida	R
(j)	Conocimiento de los principales temas contemporáneos	R
(k)	Habilidad de usar técnicas, destrezas y herramientas modernas necesarias en la práctica de la ingeniería	

El aporte del curso al logro de los resultados del estudiante (Outcomes), para la Escuela Profesional de Ingeniería de Computación y Sistemas, se establece en la tabla siguiente:

**K = clave      R = relacionado      Recuadro vacío = no aplica**

a.	Habilidad para aplicar conocimientos de computación y matemáticas apropiadas para los resultados del estudiante y las disciplinas enseñadas.	
b.	Habilidad para analizar un problema e identificar y definir los requerimientos apropiados para su solución.	R
c.	Habilidad para diseñar, implementar y evaluar un sistema basado en computadoras, procesos, componentes o programa que satisfagan las necesidades requeridas.	
d.	Habilidad para trabajar con efectividad en equipos para lograr una meta común.	K
e.	Comprensión de los aspectos y las responsabilidades profesional, ética, legal, de seguridad y social.	R
f.	Habilidad para comunicarse con efectividad con un rango de audiencias.	
g.	Habilidad para analizar el impacto local y global de la computación en los individuos, organizaciones y la sociedad.	
h.	Reconocer la necesidad y tener la habilidad para comprometerse a un continuo desarrollo profesional.	R
i.	Habilidad para usar técnicas, destrezas, y herramientas modernas necesarias para la práctica de la computación.	
j.	Comprensión de los procesos que soportan la entrega y la administración de los sistemas de información dentro de un entorno específico de aplicación.	