



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

**Departamento: Educación Física**

**Asignatura: Educación Física**

**Ciclo Lectivo: 2019**

**Año de cursada: 1º Año**

Voleibol inicial

Carga horaria: 4 horas cátedra semanales

### **1. Presentación**

Primera aproximación a las técnicas, tácticas y aspectos reglamentarios básicos que permitirán el dominio y desarrollo del voleibol.

### **2. Objetivos**

- (a) Que las alumnas y los alumnos se apropien de las técnicas fundamentales del deporte y las utilicen adecuadamente en las diferentes situaciones de juego;
- (b) Que las alumnas y los alumnos se desenvuelvan en el juego en forma coordinada, tanto motriz como técnicamente, según las normas establecidas en el reglamento;
- (c) Que las alumnas y los alumnos apliquen los diferentes elementos de los sistemas estratégicos, en forma individual y colectiva, según las circunstancias del juego.

### **3. Contenidos**

Serán explorados y trabajados por los alumnos y alumnas en forma transversal a lo largo de todo el ciclo lectivo.

#### **◆ Unidad n°1: Teoría del deporte**

- **Campo de juego:** dimensiones y elementos que lo conforman; ubicación de los diferentes sectores en la cancha.
- **Jugadores:** vestimenta adecuada, cantidad de jugadores en el campo de juego; funciones específicas, designación de roles.



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

- **Formas del juego:** rotación, rally-point (puntuación); Sets y partido; golpes permitidos; acciones de juego (pelota en juego y fuera de juego; pelota adentro y afuera).

◆ **Unidad n°2: Técnicas fundamentales**

- **Golpe de manos altas:** Desplazamientos previos y frenado; posición básica del cuerpo; técnica global del golpe; pase a pie firme; pase en ángulo hacia adelante; aplicación al juego: armado 3er tiempo y recepción.
- **Golpe de manos bajas:** Desplazamientos previos y frenado; posición básica del cuerpo; técnica global del golpe; pase en ángulo; aplicación al juego: recepción y defensa.
- **Saque:** De abajo: técnica global; dirección del saque: precisión y efectividad.
- **Remate:** Iniciación (carrera de aproximación, salto y golpe); aplicación al juego: ataque.

◆ **Unidad n°3: Juego**

- **Juegos predeportivos.**
- **Juegos de progresión:**

→ 1 con 1

→ 2 vs 2

→ 1 vs 1

→ 3 vs 3

→ 1 vs 1 +

→ 4 vs 4

1

- **Juego 6 vs 6:** Secuencia básica del juego (triangulación); estructura del juego dentro de los llamados Complejos (adaptados al nivel inicial del aprendizaje del deporte):
  - Complejo K1 (con saque adversario): Recepción-Armado-Ataque;
  - Complejo K2 (con saque propio): Saque-Defensa-Contraataque;
  - Complejo K3 (juego de transición): Defensa-Contraataque
- **Desarrollo del pensamiento táctico y estratégico:** anticipación de la jugada; lectura de fortalezas y debilidades del rival; ubicación dentro del



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

campo de juego según la situación de juego; transición ataque/defensa y defensa/ataque.

#### ◆ **Unidad n°4: Formaciones y sistemas**

- **Formación:** 6-0; 4-2
- **Sistemas:**
  - ➔ Recepción: 5 jugadores (M-W);
  - ➔ Armado: a turno en posición 3; a turno en posición 2; por posición 3; por posición 2;
  - ➔ Ataque: Pelotas de 3er tiempo por posiciones 4, 3 y 2 según el lugar del armado.
  - ➔ Defensa: 1-3-2; 3-1-2

#### ◆ **Unidad n°5: Reglamento**

Comprensión y manejo de todas las reglas que conforman el reglamento oficial del voleibol. Análisis de situaciones de juego

#### ◆ **Unidad n°6: Referato y planillaje**

- Arbitraje
- Señas básicas: pelota afuera, pelota adentro, orden de saque, toque de red, invasión, doble toque, cuatro toques, repite punto, manos y afuera.

#### ◆ **Unidad n°7: Formación física**

Se realizarán las adaptaciones necesarias del programa de examen de la asignatura (resistencia, fuerza y potencia de los principales grupos musculares, flexibilidad y coordinación) para aplicar en el voleibol.

Trabajos de: desarrollo motor para el deporte; movilidad articular (cintura escapular y cadera); lectura de trayectorias, reacción, fuerza miembro superior; saltabilidad. Ejercicios de prevención (hombros, rodillas y tobillos).

### **4. Bibliografía y otros recursos**

- ◆ Apuntes de la cátedra



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

- ◆ Pittera, Carmelo, “Voleibol dentro del movimiento”, 1980, edición independiente.
- ◆ Reglamento oficial (Links: <http://www.fivb.org> o <http://www.arbitrosdevoley.com.ar>)

## **5. Instrumentos de evaluación**

- ◆ Observación permanente
- ◆ Registro de efectividad en determinadas técnicas fundamentales
- ◆ Toma correcta de decisiones en la dinámica de los partidos.

## **6. Pautas generales para la aprobación de la asignatura**

Asistencia a clase

Participación activa en la clase

Autogestión individual y colectiva

Respeto de las normas de convivencia esenciales donde se garantiza el aprendizaje significativo.

Apropiación de los valores que el mismo deporte promueve.

Prof. Roberto Rodríguez  
Jefe del Departamento de Educación Física