



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

Departamento: Educación Física

Asignatura: Educación Física

Ciclo Lectivo: 2019

Año de cursada: 2º Año

Voleibol inicial

Carga horaria: 4 horas cátedra semanales

1. Presentación

Fijación y andamiaje de 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; capitanía.



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); sustituciones.

◆ **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; orientación corporal para pase direccionado; pase en ángulo hacia adelante y hacia atrás; aplicación al juego: armado 3er tiempo y recepción.
- **Golpe de manos bajas:** Desplazamientos previos y frenado; posición básica del cuerpo; técnica global del golpe; orientación corporal para pase direccionado; pase en ángulo; aplicación al juego: recepción y defensa.
- **Saque:** De abajo: técnica global; dirección del saque: precisión y efectividad. De arriba: iniciación; técnica global a pie firme.
- **Remate:** Desarrollo de la carrera de aproximación, salto y golpe; dirección del remate y precisión: diagonal y paralela; aplicación al juego: ataque.
- **Bloqueo:** Individual; posición de brazos; salto encarpado y caída; timing; técnica global.

◆ **Unidad n°3: Juego**

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

| | |
|--------------|----------|
| → 1 con 1 | → 2 vs 2 |
| → 1 vs 1 | → 3 vs 3 |
| → 1 vs 1 + 1 | → 4 vs 4 |

- **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;



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

- Complejo K2 (con saque propio): Saque-Bloqueo-Defensa-
Contraataque;
- Complejo K3 (juego de transición): Bloqueo-Defensa-
Contraataque
- **Desarrollo del pensamiento táctico y estratégico:** anticipación de la jugada; lectura de fortalezas y debilidades del rival; ubicación dentro del campo de juego según la situación de juego; transición ataque/defensa y defensa/ataque.

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

- **Formación:** 4-2
- **Sistemas:**
 - Recepción: 5 jugadores (M-W); 4 jugadores (semicírculo)
 - Armado: por posición 3; por posición 2;
 - Ataque: Pelotas de 3er tiempo por posiciones 4, 3 y 2 según el lugar del armado.
 - Defensa: 3-1-2; 3-2-1
- **Bloqueo:** Individual

◆ **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; cambio de lado; fin de set; tiempo técnico; rotación.

◆ **Unidad n°7: Formación física**



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

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
- ◆ 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