



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

**Departamento: Educación Física**

**Asignatura: Educación Física**

**Ciclo Lectivo: 2019**

**Año de cursada: 4º Año**

Voleibol avanzado

Carga horaria: 4 horas cátedra semanales

### **1. Presentación**

Desarrollo y profundización de las técnicas, tácticas y aspectos reglamentarios especiales que permitirán el dominio y desarrollo del voleibol competitivo.

### **2. Objetivos**

- (a) Que las alumnas y los alumnos conozcan y administren los diferentes fundamentos técnicos y tácticos (individuales y grupales) del voleibol;
- (b) Que las alumnas y los alumnos resuelvan las situaciones problemáticas que el deporte y el rival plantean sin intervención docente;
- (c) Que las alumnas y los alumnos transfieran los valores que el deporte promueve a los diferentes aspectos de la vida.

### **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.
- **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.



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

## ◆ Unidad n°2: Técnicas fundamentales

- **Golpe de manos altas:** Técnica global del golpe; orientación corporal para pase direccionado; pase a pie firme y en suspensión; pase en ángulo hacia adelante y hacia atrás; aplicación al juego: armado 3er, 2do y 1er tiempo.
- **Golpe de manos bajas:** Técnica global del golpe; orientación corporal para pase direccionado; pase en ángulo; iniciación al golpe lateral y a fondo lateral; aplicación al juego: recepción y defensa.
- **Saque:** De arriba: técnica global; dirección del saque: precisión y efectividad; saque a pie firme; saque flotado; saque en salto; iniciación al saque de potencia.
- **Remate:** Técnica global aplicada al 3er, 2do y 1er tiempo; dirección del remate y precisión: diagonal (corta y larga) y paralela; toques; desarrollo remate de zaguero; uso del bloqueo, amagues: giro de tronco; finta de brazo; aplicación al juego: ataque de diferentes tipos de pelotas.
- **Bloqueo:** Individual y doble; posición de brazos; desplazamientos; salto encarpado y caída; acople; timing; técnica global. En el juego: aplicación de la técnica en función del ataque rival.
- **Secantes y rocidos:** apoyos seguros; técnica de la caída y reincorporación. En el juego: aplicación de la técnica en las situaciones que lo ameritan.

## ◆ Unidad n°3: Juego

- **Juegos de progresión:**
  - 2 vs 2
  - 3 vs 3
  - 4 vs 4
- **Juego 6 vs 6:** Secuencia del juego (triangulación); estructura del juego dentro de los llamados **Complejos:**
  - Complejo K1 (con saque adversario): Recepción-Armado-Ataque-cobertura.
  - Complejo K2 (con saque propio): Saque-Bloqueo-Defensa-Contraataque-cobertura.



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

→ Complejo K3 (juego de transición): Bloqueo-Defensa-Contraataque-cobertura.

- **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:** 5-1
- **Sistemas:**
  - Recepción: 3 o 4 jugadores (semicírculo); desarrollo de las funciones del líbero.
  - Armado: por posición 3-2; con o sin penetración; el líbero como segunda opción.
  - Ataque: Pelotas de 3er, 2do y 1er tiempo por posiciones 4, 3, 2, 6 y 1.
  - Defensa: 3-1-2; 3-2-1
  - Bloqueo: Individual
  - Cobertura: cobertura del ataque.

#### ◆ **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**

- ◆ 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.