



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

Facultad de
Medicina
Humana

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

ASIGNATURA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y CULTURALES

TALLER DE VOLEIBOL

I. DATOS GENERALES

1.1	Unidad Académica	:	Ciencias Básicas
1.2	Semestre Académico	:	2024 - I
1.3	Código de la asignatura	:	10140901010
1.4	Ciclo	:	I
1.5	Créditos	:	01
1.6	Horas totales	:	32
	Horas de Teoría	:	0
	Horas de Práctica	:	32 horas
	Horas de Seminario	:	0
1.7	Requisitos	:	Ninguno
1.8	Docente Responsable	:	Lic. María del Pilar Retamozo Noriega

II. SUMILLA

La asignatura forma parte de la formación general, es de naturaleza práctica y tiene por propósito desarrollar habilidades y destrezas en la práctica del vóley, fomentando la disciplina y aptitud frente al desarrollo físico y mental dentro de un ámbito de disciplina en el deporte. Asimismo, por su exigencia física, impulsará buenos hábitos que le permitirán adoptar un estilo de vida que le permita conducirse idóneamente tanto en su conducta personal como en la profesional.

Desarrolla dos unidades de aprendizaje:

Unidad I: Desarrolla la técnica individual y colectiva.

Unidad II: Desarrolla la Táctica colectiva.

III. COMPETENCIAS Y SUS COMPONENTES COMPRENDIDOS EN LA ASIGNATURA

3.1. Competencia

Descubrir, reconocer, combinar estrategias generales en la adquisición de destrezas dirigidas al Voleibol, tanto individual como colectivo. Así mismo valora las normas éticas de la práctica del deporte.

3.2. Componentes

Capacidades

C1: Reconoce y aplica los conceptos adquiridos de estrategia respecto al deporte.

C2: Reconoce y aplica los fundamentos y reglas de las disciplinas del vóley.

Contenidos Actitudinales

- Respeto al ser humano, reconocimiento de sus derechos y deberes.
- Búsqueda de la verdad.
- Compromiso ético en todo su quehacer.
- Integridad (honestidad, equidad, justicia, solidaridad y vocación de servicio).
- Compromiso con la calidad y búsqueda permanente de la excelencia.
- Actitud innovadora y emprendedora.

IV. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS

UNIDAD I					
TECNICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA.					
CAPACIDAD: - Reconoce y aplica los conceptos adquiridos de la técnica respecto al deporte.					
SEMANAS	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS	HORAS TRAB. INDEP.
SEMANA 1	Sesión 1: Generalidades del curso y estrategias metodológicas. Evaluación de entrada sobre fundamentos técnicos.	Entrega de fichas y elección de grupos por horario de clases. Lectura del silabo	-Se realizarán trabajos individuales y en parejas. -Entrenamiento por circuitos para el trabajo de sus capacidades deportivas. -Driles técnicos para el desarrollo de los fundamentos básicos. Individuales y por parejas. -Trabajos por grupos para el desarrollo del fundamento del remate. -Driles técnico-tácticos. -Juego real.	2	
SEMANA 2	Sesión 2: Trabajo de coordinación para fundamentos técnicos.	Ejecuta ejercicios de coordinación óculo manual y ejercicios de velocidad, fuerza y resistencia.	-Se realizarán trabajos individuales y en parejas. -Entrenamiento por circuitos para el trabajo de sus capacidades deportivas. -Driles técnicos para el desarrollo de los fundamentos básicos. Individuales y por parejas. -Trabajos por grupos para el desarrollo del fundamento del remate. -Driles técnico-tácticos. -Juego real.	2	
SEMANA 3	Sesión 3: Fundamento de la recepción alta y baja. Desarrollo de las capacidades físicas.	Realiza la recepción sobre el sitio y con desplazamientos. Ejecuta ejercicios de fuerza a través de circuitos.	-Se realizarán trabajos individuales y en parejas. -Entrenamiento por circuitos para el trabajo de sus capacidades deportivas. -Driles técnicos para el desarrollo de los fundamentos básicos. Individuales y por parejas. -Trabajos por grupos para el desarrollo del fundamento del remate. -Driles técnico-tácticos.	2	

			-Juego real.		
SEMANA 4	Sesión 4: Desarrollo del saque bajo mano y tenis	Realiza la técnica del saque en parejas a corta y larga distancia.	-Se realizarán trabajos individuales y en parejas. -Entrenamiento por circuitos para el trabajo de sus capacidades deportivas. -Driles técnicos para el desarrollo de los fundamentos básicos. Individuales y por parejas. -Trabajos por grupos para el desarrollo del fundamento del remate. -Driles técnico-tácticos. -Juego real.	2	
SEMANA 5	Sesión 5: Fundamento técnico individual del remate frontal.	Realiza la técnica del remate en forma individual sin balón y con balón.	-Se realizarán trabajos individuales y en parejas. -Entrenamiento por circuitos para el trabajo de sus capacidades deportivas. -Driles técnicos para el desarrollo de los fundamentos básicos. Individuales y por parejas. -Trabajos por grupos para el desarrollo del fundamento del remate. -Driles técnico-tácticos. -Juego real.	2	
SEMANA 6	Sesión 6: Control del balón por medio de la recepción.	Controla la recepción durante la ejecución de driles técnicos	-Se realizarán trabajos individuales y en parejas. -Entrenamiento por circuitos para el trabajo de sus capacidades deportivas. -Driles técnicos para el desarrollo de los fundamentos básicos. Individuales y por parejas. -Trabajos por grupos para el desarrollo del fundamento del remate. -Driles técnico-tácticos. -Juego real.	2	

SEMANA 7	Sesión 7: Formaciones básicas de Juego	Conoce y aplica las formaciones básicas en acciones de juego	-Se formarán en el campo de juego en las 6 posiciones, se explica la rotación para el orden al saque. -Se les explicara la formación en W para la recepción de saque, en sus diferentes rotaciones. -Juego real.	2	
SEMANA 8	EXAMEN PARCIAL				
UNIDAD II TÁCTICA COLECTIVA					
CAPACIDAD: Reconoce y aplica los fundamentos técnico-tácticos y reglas de la disciplina del voleibol.					
SEMANA 9	Sesión 8: Driles técnicos de recepción-armado-ataque.	Ejecuta ejercicios con coordinación y colaboración de la defensa para un buen ataque.	-Situaciones de juego, técnica y táctica básica -Juego real, aplicación del reglamento. -Juego real, aplicación del reglamento.	2	
SEMANA 10	Sesión 9: Introducción a los sistemas básicos de juego.	Identifica las diferentes situaciones de juego	-Situaciones de juego, técnica y táctica básica -Juego real, aplicación del reglamento. -Juego real, aplicación del reglamento.	2	
SEMANA 11	Sesión 10: Formaciones de recepción de saque y defensa de campo.	Diferencia y utiliza estos tipos de formaciones en el juego.	-Situaciones de juego, técnica y táctica básica -Juego real, aplicación del reglamento. -Juego real, aplicación del reglamento.	2	
SEMANA 12	Sesión 11: Sistemas de ataque y defensa.	Ejecuta la técnica del ataque y demuestra intuición para adoptar una determinada posición en el campo.	-Situaciones de juego, técnica y táctica básica -Juego real, aplicación del reglamento. -Juego real, aplicación del reglamento.	2	

SEMANA 13	Sesión 12: Ataque y bloqueo con asistencia o apoyo.	Se desplaza anticipadamente a una posible zona de impacto del balón	-Situaciones de juego, técnica y táctica básica -Juego real, aplicación del reglamento. -Juego real, aplicación del reglamento.	2	
SEMANA 14	Sesión 13: Torneo interno de voleibol – semifinal	Se organizan por equipos y aplican los fundamentos y sistemas aprendidos en situaciones de juego.	Formación de equipos para torneo interno.	2	
SEMANA 15	Sesión 14: Torneo interno de voleibol – Final	Aplica estrategias de juego y respeta las reglas de juego.	Formación de equipos para torneo interno	2	
SEMANA 16	EXAMEN FINAL				

V. ESTRATEGIAS METODOLOGICAS

Las prácticas se desarrollarán en los campos deportivos de la facultad de medicina humana, en grupos no mayores de 20 alumnos, de acuerdo al horario establecido.

Los alumnos realizarán cada sesión de entrenamiento dirigidos por su profesor buscando lograr el objetivo principal que es el desarrollo de sus capacidades, habilidades y destrezas descritas en cada sesión. La evaluación es permanente y constante, por ello cada estudiante debe asistir preparado para ejecutar las indicaciones del entrenador.

Es de carácter obligatorio el uso de indumentaria y zapatillas apropiadas para la práctica deportiva.

VI. RECURSOS DIDACTICOS

- Balones oficiales MIKASA.
- Postes de voleibol.
- Mallas oficiales.
- Conos.
- Sogas.
- Campo deportivo.
- Carrito porta balones para entrenamiento.

VII. EVALUACION DEL APRENDIZAJE

El promedio final de la asignatura se determina de acuerdo con lo establecido en la Directiva de Evaluación de Estudiantes de Pregrado vigente para el año 2024.

VIII. FUENTES DE INFORMACION

7.1. Bibliográficas

1. Manual de Educación Física y deportes – Grupo Docente – Editorial Océano
2. Los estiramientos – Michael J. Alter – Editorial Paidotribo.
3. Manual de la unidad técnica – federación peruana de voleibol.
4. Manual del entrenador – Juan Luis Hernández Álvarez. Editorial Paidotrio.