	<b>UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR</b>	CODIGO: 201-300-PRO05-FOR01
		VERSIÓN: 1
PLAN DE ASIGNATURA		PÁG: 1 de 4

### IDENTIFICACIÓN

Nombre de la asignatura	<b>Actividad Deportiva Extraplan (Voleibol)</b>		
Código de la asignatura	UPC08-N		
Programa Académico	Todos		
Créditos académicos	Sin créditos		
Trabajo semanal del estudiante	Docencia directa: 3 h	Trabajo Independiente: 0	
Trabajo semestral del estudiante	48 horas		
Pre-requisitos			
Co-requisitos			
Departamento oferente	Sección Deportes		
Tipo de Asignatura	Teórico:	Teórico-Práctico: X	Práctico:
Naturaleza de la Asignatura	Habilitable:		No Habilitable: X
	Validable: X		No Validable:
	Homologable: X		No Homologable:

### PRESENTACIÓN

En esta asignatura se desarrollarán contenidos relacionados con la evolución histórica del voleibol, teniendo en cuenta la evolución de sus reglamentos y las distintas adaptaciones reglamentarias que se realizan en función del periodo de formación.


De una forma específica, se favorecerá el aprendizaje conceptual y procedimental de las ejecuciones técnicas y tácticas básicas de esta disciplina deportiva.

El Voleibol es un deporte cuyas características particulares lo convierten en un deporte adecuado para el desarrollo de las actividades directamente relacionadas con los objetivos de la sesión y suele incluir explicaciones de los fundamentos técnico-tácticos que se vayan a tratar: saque, recepción, colocación, ataque, bloqueo y defensa así como las actividades que se van a practicar para su aprendizaje.

### JUSTIFICACIÓN

Voleibol es una asignatura de carácter teórico-práctico, que le ofrece al estudiante la posibilidad de obtener vivencia y su aprendizaje del deporte como tal, mediante el aprendizaje conceptual y comprensión del proceso metodológico para el desarrollo del voleibol como disciplina deportiva en toda su dimensión.

Su desarrollo no se limita exclusivamente a conceptualizar, sino que lleva a pensar, reflexionar, estructurar y llevar a cabo en la práctica este proceso.

	<b>UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR</b>	CODIGO: 201-300-PRO05-FOR01
		VERSIÓN: 1
PLAN DE ASIGNATURA		PÁG: 2 de 4

### OBJETIVO GENERAL

Contribuir a la formación teórica y práctica del estudiante a partir de los diferentes contenidos de la asignatura de la actividad deportiva extraplan para su formación profesional.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS


- Crear un interés constante hacia la práctica del voleibol.
- Reconocer los hechos más trascendentales de la historia, evolución del voleibol nivel mundial.
- Conocer las características físico – atléticas de cada estudiante.
- Desarrollar los procesos educativos en este deporte como la atención, la disposición hacia el trabajo, la motivación, y todos los aspectos referentes a este deporte.

### COMPETENCIAS GENERALES Y ESPECÍFICAS

- Transmitir a los estudiantes los valores de respeto, atención, asistencia, colaboración, auto exigencia y concentración en el trabajo a realizar.
- Conocer los sistemas básicos para la iniciación deportiva en voleibol.
- Conocer, reflexionar y adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo a partir del adecuado uso de las fuentes de información y documentación científica.
- Desarrollar habilidades de liderazgo, comunicación, relación interpersonal, negociación y trabajo en equipo, así como la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas.
- Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación al ámbito de la actividad física y del deporte.

### METODOLOGÍA

- Realizar ensayos y relatorías para abordar una temática específica de la asignatura para así conceptualizar argumentar y proponer nuevos conocimientos.
- Trabajo colaborativo en pequeños y grandes grupos para el trabajo practico.

	<b>UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR</b>	CODIGO: 201-300-PRO05-FOR01
		VERSIÓN: 1
PLAN DE ASIGNATURA		PÁG: 3 de 4

- Búsqueda de artículos investigativos que permitan actualizar teorías y tendencias en el área específica.
- Ejecución de Test de fundamentos técnicos ejecutados durante el desarrollo de la asignatura para obtener datos cualitativos y cuantitativos para evaluar el estado del deporte.
- Elaboración de trabajos contextualizados, para la contribución en las diferentes situaciones que se presentan en el ámbito deportivo, y así aportar en los hábitos y estilos de vida saludable y el aprovechamiento del tiempo libre.

### ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Para la obtención de los resultados esperados en la asignatura se propondrán las siguientes estrategias:

Trabajo presencial, trabajo Independiente, clase magistral, talleres prácticos, exposiciones, , dinámica de grupos, aprendizaje significativo, investigación formativa y otras que se puedan formular durante el tiempo programado de desarrollo de la asignatura.


### CONTENIDO

#### **UNIDAD: 1 Generalidades del voleibol**

- Historia y evolución del voleibol a nivel nacional e internacional.
- Reglamento.
- Planillaje.
- Arbitraje.

#### **UNIDAD: 2 Fundamentos técnicos el voleibol**

- Técnica de golpe de antebrazo.
- Tipos de amarre.
- El golpe de dedos.
- Pases de antebrazo y dedos.
- El saque.
- La recepción.
- El remate.
- El bloqueo.

	<b>UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR</b>	CODIGO: 201-300-PRO05-FOR01
		VERSIÓN: 1
PLAN DE ASIGNATURA		PÁG: 4 de 4

### UNIDAD: 3 Táctica en el voleibol

- Sistema de rotación.
- Posiciones en el terreno de juego.
- Acciones defensivas y ofensivas.
- Estrategias.
- Función del libero.

#### EVALUACIÓN

- La evaluación tendrá una función formativa y formadora. En ella participarán tanto el profesor como los estudiantes,
- El aprendizaje del estudiante se plantea como un proceso de evaluación continua.
- Evaluaciones teórico prácticas.
- Evaluaciones de campo.

Además, una evaluación cuantitativa de 3 cortes:

La primera del 30%

La segunda del 30%

Y la tercera del 40%

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CHOIS, Vergara. Francisco Profesor. Cátedra de Voleibol E.N.D.
- Aragón, P. y Rodado, P. (1985). "Voleibol. Del aprendizaje a la competición". Madrid
- A.E. Pila Teleña. Mainer, M. (1989). "Iniciación al voleibol". Zaragoza: CEPID.
- Estrategia metodológica para la enseñanza-aprendizaje del voleibol en los escolares con un enfoque desarrollador. Facultad de Cultura Física Universidad del Deporte, Las Tuna (Cuba) Msc. Michel Romero Téllez pavon@ult.edu.cu  
<http://www.efdeportes.com/efd165/estrategia-para-voleibol-con-enfoque-desarrollador.htm>.