



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

RECTORADO

PROGRAMA DE ESTUDIOS BÁSICOS

**SÍLABO ADAPTADO PARA EL PERIODO DE ADECUACIÓN A LA
EDUCACIÓN NO PRESENCIAL**



**SÍLABO
AÑO ACADÉMICO 2021-I**

I. Datos Administrativos

Asignatura: VOLEIBOL
Código: EB-0001
Ciclo: I
Créditos: 01
Horas semanales: 02
Requisito: NO APLICA
Coordinador: GIOVANA LEON MESIA
Profesores: JESUS RENATO FERNANDEZ SOTERO

II. SUMILLA:

La asignatura del Voleibol está dirigida a los estudiantes de la Universidad Ricardo Palma como un Taller Deportivo dentro de la currícula de estudios como curso obligatorio dentro del área de actividades artísticas y deportivas.

En esta asignatura se busca que el estudiante se inicie en el aprendizaje de voleibol logrando alcanzar el conocimiento de los fundamentos de este deporte así como las reglas del juego y a su vez como medio de entrenamiento y salud.

III. COMPETENCIAS DE LA ASIGNATURA

- Desarrollo de habilidades físicas corporales
- Hacer del voleibol para el alumno parte de su vida en mejora de su salud.

COMPONENTES CAPACIDADES

Conoce y comprende la historia, reglas oficiales y evolución del voleibol, considerando los aspectos importantes hasta la actualidad práctica ejercicios de preparación físico técnico deportivo empleando sus capacidades de Resistencia, Fuerza y Velocidad.

Practica y repite movimientos de fundamentos técnicos básicos (voleo, recepción) en un circuito de habilidades y destrezas. Practica y ejecuta movimientos de fundamentos técnicos básicos para el saque mediante el juego en equipo.

Actitudes y valores

Respeto a la persona Compromiso

Conservación ambiental Búsqueda de la excelencia.

III. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS

UNIDAD 1 HISTORIA, REGLAS Y EVOLUCIÓN DEL VÓLEY				
CAPACIDAD: Conoce y comprende la historia, reglas oficiales y evolución del voleibol, considerando los aspectos importantes hasta la actualidad				
SEMANA	CONTENIDOS EDUCATIVOS	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS	HORAS DE TRAB.INDEP
1	Fundamentos generales. Reseña histórica del vóley internacional Organismos internacionales Explica los inicios del Voleibol, a través de juegos pre-deportivos.	Prueba de entrada	2	0.5
2	Evolución del Voleibol nacional a través del tiempo desde sus inicios hasta la actualidad.	Diapositivas y videos	2	0.5
3	Las Reglas Oficiales (1,2,3,4, 5,7 y 8) Conocen los principales contenidos de la regla oficial del Voleibol. (1 al 8)	A través de videos y diapositivas exponen las reglas de vóley del 1 al 8.	2	0.5
4	Posición básica del cuerpo para la práctica del vóley	Mediante diferentes rutinas de ejercicios	1	0.5
PRIMERA PRUEBA DE EJECUCIÓN: Evalúa la primera unidad de aprendizaje			1	

UNIDAD 2
PREPARACION FÍSICO Y TÉCNICO
DEPORTIVA

CAPACIDAD: Practica ejercicios de preparación físico técnico deportivos empleando sus capacidades de Resistencia, Fuerza y Velocidad				
SEMANA	CONTENIDOS EDUCATIVOS	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS	HORAS DE TRAB.INDEP
5	Acondicionamiento físico general. Participa en un circuito de PFG.	Circuito de 6 estaciones de PFG.	2	0.5
6	Preparación física general de resistencia Ejecuta ejercicios en la preparación física específica con trabajos técnicos de resistencia. Dilema Ético: relacionado con el respeto a la vida y la persona en la presentación-exposición.	Ejercicios de resistencia.	2	0.5
7	Preparación física general de fuerza y velocidad Ejecuta ejercicios en la preparación física específica con trabajos técnicos de fuerza y velocidad	Ejercicios de fuerza.	2	0.5
8	EXAMEN PARCIAL: Evalúa las capacidades de las Unidades I y II		2	0.5

UNIDAD 3				
FUNDAMENTOS TÉCNICOS BASICOS DEL VOLEY				
CAPACIDAD: Practica y repite movimientos de fundamentos técnicos básicos (voleo, recepción) en un circuito de habilidades y destrezas.				
SEMANA	CONTENIDOS EDUCATIVOS	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS	HORAS DE TRAB.INDEP
9	Posición básica del cuerpo para el voleo. Posiciones básicas de las manos para el voleo.	Realiza ejercicios.	2	0.5
10	Ejercicios técnicos de incidencia para voleo. Ejercicios técnicos para mejorar el voleo pase, armado.	Realiza rutina de ejercicios	2	0.5
11	Posición básica del cuerpo para la recepción. Posiciones básicas de las manos y brazos para la recepción.	Realiza secuencias de movimientos de ejercicios para el saque.	2	0.5
12	Ejercicios técnicos de incidencia en la recepción. Ejercicios técnicos para mejorar la recepción pase, armado.	Realiza secuencias de movimientos de ejercicios para el saque.	1	0.5
	SEGUNDA PRUEBA DE EJECUCIÓN		1	

UNIDAD 4 FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS DEL SAQUE EN EL VOLEY				
CAPACIDAD: Practica y ejecuta movimientos de fundamentos técnicos básicos para el saque mediante el juego en equipo.				
SEMANA	CONTENIDOS EDUCATIVOS	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS	HORAS DE TRAB.INDEP
13	Saque del balón a diferentes direcciones y posiciones Saque bajo mano Ejecutar ejercicios técnicos de incidencia en el saque.	Realiza secuencias de movimientos de ejercicios para el saque.	2	0.5
14	Saque tenis Saque del balón a diferentes direcciones y posiciones Ejecutar ejercicios técnicos de incidencia en el saque.	Realiza secuencias de movimientos de ejercicios para el saque.	2	0.5
15	Saque flotante. Saque potencia. Ejecutar ejercicios técnicos de incidencia en el saque.	Realiza secuencias de movimientos de ejercicios para el saque.	2	0.5
16	EXAMEN FINAL: Tiene carácter integrador y evalúa la competencia de la asignatura y las capacidades de las cuatro unidades de aprendizaje.		2	0.5

IV. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

La actividad docente en las sesiones y experiencias independientes de aprendizaje se orientan al desarrollo de capacidades y la construcción de saberes por los estudiantes, aplicables en distintos contextos de desempeño personal y social.

Según la naturaleza de la asignatura, el profesor podrá utilizar las estrategias del aprendizaje y enseñanza basado en problemas, las técnicas de la problematización y la contextualización de los contenidos educativos, el estudio de casos, la lectura comprensiva y el análisis de información, así como diversas formas de comunicación educativa, entre otros. Especial mención merece la aplicación del método investigativo orientado a la búsqueda creadora de información, que propicia en el estudiante un mayor nivel de independencia cognoscitiva y pensamiento crítico, acorde con las exigencias de la sociedad actual caracterizada por el valor del conocimiento y su aplicación práctica en la solución de problemas que nos plantea la realidad y el desarrollo de la ciencia y la tecnología.

Por ello, de acuerdo con el modelo educativo, el profesor se constituye en un auténtico mediador entre la cultura, la ciencia, los saberes académicos y las expectativas de aprendizaje de los estudiantes; por ello organiza, orienta y facilita, con iniciativa y creatividad, el proceso de construcción de sus conocimientos. Proporciona información actualizada y resuelve dudas de los estudiantes incentivando su participación activa. El estudiante asume responsabilidad de participación activa en la construcción de sus conocimientos durante las sesiones, en los trabajos por encargo asignados y en la exigencia del cumplimiento del sílabo.

V. RECURSOS DIDÁCTICOS

Equipos: Laptop, propios de la actividad.

Materiales: Manual instructivo, cuaderno de trabajo video, equipo de sonido e insumos necesarios para la actividad: Recursos del hogar

Medios: Correo electrónico, direcciones electrónicas relacionadas con la asignatura.

VI. EVALUACION DEL APRENDIZAJE

Evaluación diagnóstica. Se realiza al inicio de la asignatura, para conocer los saberes que los estudiantes poseen al emprender el estudio de los contenidos educativos programados y sirve al profesor para adoptar las decisiones académicas pertinentes. Es de naturaleza escrita y su calificación no se incluye en el promedio final.

Evaluación de proceso (EP). Tiene como propósito comprobar el nivel de logro de las capacidades previstas en las unidades de aprendizaje. Se realiza progresivamente durante el semestre académico a través de tareas académicas como trabajos de investigación, exposiciones, controles de lectura, casos y simulaciones, visitas controladas, participación e intervenciones en las sesiones de aprendizaje, entre otras, previamente establecidas por el profesor. Tiene un peso de 50% para la nota final y resulta del promedio ponderado de las evaluaciones de cada uno de las cuatro unidades que corresponde al desempeño académico del estudiante: $EP = (EP1 \times 0.25) + (EP2 \times 0.25) + (EP3 \times 0.25) + (EP4 \times 0.25)$. Se consolida y reporta mensualmente al Sistema de Ingreso de Notas de la Unidad Académica de Estudios Generales.

Evaluación de resultados (ER). Se realiza mediante la aplicación de un examen parcial (EP) y un examen final (EF), elaborados técnicamente por el profesor, considerando los siguientes dominios de aprendizaje: a) conocimiento, b) comprensión, c) aplicación, d) análisis, e) síntesis y f) evaluación, examinándose preferentemente el saber conceptual y el saber procedimental. Los resultados son reportados al Sistema de Ingreso de Notas de la Unidad Académica de Estudios Generales, en las fechas establecidas. Tiene un peso de 50% para la nota final y resulta del promedio ponderado de las dos evaluaciones escritas programadas:

$$ER = (EP \times 0.4) + (EF \times 0.6).$$

VII. FUENTES DE INFORMACIÓN

8.1 Bibliográficas:

Aguayo, F. (2002). *Voleibol Básico*. Madrid: Editorial Paidotribo

Ballesteros, J. (2000). *Manual Técnico Internacional de Voleibol*. Suiza: Editorial FIVB

Jeff, L. (s\ f). *El Voleibol- Iniciación y Perfeccionamiento*. (2a Ed). Madrid: Editorial Paidotribo

FIVB (2009). *Reglas Oficiales de Juego*. Dubai

Vargas, R. (1980). *La Preparación Física en el Voleibol*. Madrid: Editorial Pilateleña.