



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

Departamento: Educación Física

Asignatura: Educación Física

Ciclo Lectivo: 2024

Año de cursada: 5º 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; capitania.
- **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 rolicos:** 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**:



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

- Complejo K1 (con saque adversario):
Recepción-Armado-Ataque-cobertura.
- Complejo K2 (con saque propio):
Saque-Bloqueo-Defensa-Contraataque-cobertura.
- 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



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

- 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

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.



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

Apropiación de los valores que el mismo deporte promueve.

Prof. Liliana Suárez
Coordinadora del Departamento de Educación Física