2

VOLEIBOL

PROGRAMA DE ESTUDIOS - PRINCIPIANTES

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS EDUCATIVOS

2014

COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE HIDALGO

COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE HIDALGO

DIRECCIÓN ACADÉMICA

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS EDUCATIVOS

# PROGRAMA DE ESTUDIO DE VOLEIBOL

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Clave | 4503 |  | Campo | Actividades físicas, deportivas y recreativas |
| Nivel | Principiantes |  | Componente de formación | Actividades Paraescolares |
| Tiempo asignado | 54 horas |  |  |  |

En este programa encontrará las competencias genéricas a desarrollar en la paraescolar de Voleibol integradas en bloques de aprendizaje.

Contenido

[FUNDAMENTACIÓN 2](#_Toc318256593)

[UBICACIÓN DE LA PARAESCOLAR Y SU RELACIÓN CON LAS ASIGNATURAS DEL PLAN DE ESTUDIOS 5](#_Toc318256594)

[DISTRIBUCIÓN DE BLOQUES 6](#_Toc318256595)

[COMPETENCIAS GENÉRICAS 6](#_Toc318256596)

BLOQUE I CONOCE LOS ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL VOLEIBOL.…………………………………………………………………………………...8

BLOQUE II RECONOCE LA IMPORTANCIA DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO…….…………………………………………………………………10

BLOQUE III PRÁCTICA PARA LA EJECUCIÓN CORRECTA DE LAS TÉCNICAS..…………………………………………………………………………12

[CREDITOS 1](#_Toc318256597)4

DIRECTORIO……………………………………………………………………………………………………………………………………….........................15

# FUNDAMENTACIÓN

A partir del Ciclo Escolar 2009-2010 el Colegio de Bachilleres del Estado de Hidalgo, incorporó en su plan de estudios los principios básicos de la Reforma Integral de la Educación Media Superior cuyos propósitos fundamentales son el reconocimiento universal de todas las modalidades y subsistemas del bachillerato, la pertinencia y relevancia de los planes de estudio y el tránsito entre subsistemas y escuelas. En términos generales, la Educación Media Superior tiene como misión formar personas cuyos conocimientos y habilidades les permitan desarrollarse de manera satisfactoria, ya sea en sus estudios superiores o en el trabajo y, de manera más general, en la vida.

Para lograr los propósitos anteriores, se establecieron Para el logro de las finalidades anteriores, se establecieron cuatro ejes principales, los cuales son la construcción de un Marco Curricular Común con base en competencias, la definición de las características de las distintas opciones de operación de la EMS, en el marco de las modalidades que contempla la Ley; los mecanismos de gestión de la Reforma, necesarios para fortalecer el desempeño académico de los alumnos y para mejorar la calidad de las instituciones; y por último, la forma en la que se reconocerán los estudios realizados en el marco de este Sistema.

El primero de los ejes permite otorgar a la comunidad estudiantil de la Educación Media Superior, identidad, dándole la oportunidad de contar con un perfil de egresado común, además de reorientar su desarrollo a través de competencias genéricas, disciplinares y profesionales, lo cual permitirá a los estudiantes desempeñarse adecuadamente en el presente siglo.

Para lograr el perfil de egreso de los estudiantes, se debe promover su desarrollo personal y comunitario,para que se desenvuelvan de manera eficiente al incorporarse al nivel de educación superior, al ámbito productivo y en la vida social en general. Por ello, es importante brindar una educación integral amplia y diversa, que trascienda la tradicional transmisión de conocimientos, dónde la comunidad escolar sea activa y responsable de su propio proceso de aprendizaje, integrando un conjunto de rasgos como: la capacidad de análisis, creatividad, autonomía, auto-reflexión, comunicación, espíritu crítico, responsabilidad, cooperación, tolerancia, solidaridad, interés por estar informados, entre otros.

Los rasgos mencionados conforman el Perfil de Egreso del estudiante del Nivel Medio Superior integrado por once competencias genéricas y sus atributos correspondientes. En estos rasgos y competencias genéricas establecen las bases para que las y los jóvenes se desarrollen individual, social, académica y laboralmente durante su vida activa y sigan generando nuevos aprendizajes a lo largo de su vida.

En este sentido, las actividades paraescolares, como parte del currículo que se opera en Colegio de Bachilleres del Estado de Hidalgo, encuentran su fundamento y justificación en lo anteriormente expuesto.

Como parte de la información anteriormente mencionada, a continuación se presenta el programa de estudios de Voleibol que pertenece a las actividades paraescolares consideradas en el mapa curricular adoptado por el Colegio de Bachilleres del Estado de Hidalgo, las cuales tienen como finalidad contribuir a consolidar una verdadera educación integral aportando elementos fundamentales para el desarrollo de las competencias mediante el ejercicio y la expresión de la cultura en sus diversos ámbitos.

La paraescolar de Voleibol se ubica dentro de las actividades Físicas, deportivas y recreativas, consideradas por la Dirección General de Bachillerato, cuyo objetivo es involucrar en los estudiantes distintas estrategias para vivenciar conocimientos, habilidades, hábitos, actitudes y valores, desarrollando y movilizando las capacidades físicas del alumnado generando una mejora en su calidad de vida, adopción de hábitos y relaciones sanas, con su cuerpo, su entorno ciudadano y humano.

Desde el punto de vista curricular, cada asignatura de un plan de estudios mantiene una relación vertical y horizontal con el resto, el enfoque por competencias reitera la importancia de establecer este tipo de relaciones al promover el trabajo disciplinario, en similitud a la forma como se presentan los hechos reales en la vida cotidiana. Voleibol, permite el trabajo interdisciplinario con las paraescolares de Fútbol, Voleibol, Atletismo, Tae Kwon Do, Judo, Karate y Ajedrez; así como con las asignaturas de Ética y Valores I, Ética y Valores II y Física I.

ROL DOCENTE:

En la actualidad, ya no es suficiente que los docentes de paraescolares centren su acción pedagógica en la repetición mecánica de ejercicios y rutinas, es indispensable que apoyen de manera integral la formación de los estudiantes, educándolos para la vida. Por ello, las intervenciones educativas requeridas para esta labor formativa se sustentan en un rol docente preocupado por la introducción de nuevos hábitos deportivos, dando mayor importancia a los aspectos recreativos de relación, cooperación y comunicación, entre alumnos, alumnas, profesorado y comunidad educativa, que a los aspectos relacionados con la competición. El docente de la paraescolar de Voleibol debe despertar el interés hacia la práctica de actividades físicas y deportivas, atendiendo al Programa Nacional de Cultura Física y Deportes, a partir del reconocimiento de las propias capacidades y posibilidades motrices del alumnado, los fundamentos deportivos, su práctica y su enseñanza con base en unidades didácticas que fomenten la relación, la integración, el respeto, así como la cooperación y la solidaridad, en especial de aquéllas que se realizan colectivamente (juegos y deportes). Tomar en cuenta el punto de vista, la opinión y circunstancias sociales y culturales específicas de mujeres y hombres para el fomento y la participación solidaria propias de la integración grupal y social, el conocimiento de los conceptos de recreación y su importancia, en nuestro caso, en el diseño de estrategias y procesos educativos orientados a la modificación de hábitos y prácticas en la optimización del tiempo dentro y fuera del ámbito escolar para dar concreción a la Reforma Integral de la Educación Media Superior en un marco de equidad e igualdad de oportunidades. Las actividades desarrolladas deberán ser emprendidas a partir de una propuesta de carácter educativo e incluyente, en la que se otorgue la atención requerida a cada integrante del alumnado, en atención a los principios de la diversidad citados antes, sin privilegiar la atención a los estudiantes que más habilidades demuestran.

Establecer el deporte como una opción más educativa, en la que la labor del profesorado contribuya tangiblemente al desarrollo de competencias, un sentido de pertenencia a un grupo social en el que los bachilleres aprendan a trabajar en equipo; un deporte a través del cual, obtengan una sólida formación en valores, permitiéndoles avanzar en lo individual como seres humanos, y en lo colectivo como sociedad y como país.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| UBICACIÓN DE LA PARAESCOLAR Y SU RELACIÓN CON LAS ASIGNATURAS DEL PLAN DE ESTUDIOS | | | | | |
| **Primer**  **semestre** | **Segundo**  **semestre** | **Tercer**  **semestre** | **Cuarto**  **semestre** | **Quinto**  **semestre** | **Sexto**  **semestre** |
| Ética y Valores I | Ética y Valores II | Física I |  |  |  |
|  |  |  | | | |
| **Actividad paraescolar de Voleibol** | | | | | |
| Actividad paraescolar de Voleibol, Atletismo, Futbol, Tae Kwon Do, Judo, Ajedrez y Karate | | | | | |
| Actividades paraescolares artísticas y culturales | | | | | |

# DISTRIBUCIÓN DE BLOQUES

Bloque I CONOCE LOS ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL VOLEIBOL.

Bloque II RECONOCE LA IMPORTANCIA DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.

Bloque III PRÁCTICA PARA LA EJECUCIÓN CORRECTA DE LAS TÉCNICAS.

# COMPETENCIAS GENÉRICAS

Las competencias genéricas son aquellas que todos los bachilleres deben estar en la capacidad de desempeñar, y les permitirán a los estudiantes comprender su entorno (local, regional, nacional o internacional) e influir en él, contar con herramientas básicas para continuar aprendiendo a lo largo de la vida, y practicar una convivencia adecuada en sus ámbitos social, profesional, familiar, etc., por lo anterior estas competencias construyen el Perfil del Egresado del Sistema Nacional de Bachillerato. A continuación se enlistan las competencias genéricas:

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

2. Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.

3. Elige y practica estilos de vida saludables.

4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.

6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.

7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.

9. Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo.

10. Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.

11. Contribuye al desarrollo sustentable de manera crítica, con acciones responsables.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCIAS GENÉRICAS** | **BLOQUES DE APRENDIZAJE** | | |
| **I** | **II** | **III** |
| 1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. | **X** |  |  |
| 2. Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros. |  |  |  |
| 3. Elige y practica estilos de vida saludables. | **X** | **X** | **X** |
| 4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados. |  |  |  |
| 5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos. | **X** | **X** | **X** |
| 6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva. |  |  |  |
| 7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida. |  |  |  |
| 8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos. |  | **X** | **X** |
| 9. Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo. |  |  |  |
| 10. Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales. |  |  |  |
| 11. Contribuye al desarrollo sustentable de manera crítica, con acciones responsables. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bloque** | **Nombre del Bloque** | | | **Tiempo asignado** |
| I | Conoce los antecedentes históricos del voleibol. | | | 5 Horas |
| **Desempeños del estudiante al concluir el bloque** | | | | |
| Explica los antecedentes del voleibol.  Plantea el respeto al reglamento deportivo.  Reconoce la importancia de una alimentación saludable. | | | | |
| **Objetos de aprendizaje** | | **Competencias a desarrollar** | | |
| Antecedentes históricos  Reglamento deportivo  Kinesiología  Fisiología  Alimentación  Psicología deportiva | | **Disciplinar: Describa la importancia de la práctica del voleibol para el cuidado de la salud.**  1.- Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.  **Atributo:**  Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.  3. Elige y practica estilos de vida saludables.  **Atributos:**  Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.  5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.  **Atributos:**  Sigue instrucciones procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de su objetivo. | | |
| **Actividades de Enseñanza** | | **Actividades de Aprendizaje** | **Instrumentos de Evaluación** | |
| Formar parejas para que investiguen los antecedentes del voleibol.  Formar equipos y solicitar que recaben información sobre el reglamento de Voleibol.  Formar equipos para que realicen ejercicios psicomotrices.  Formar parejas para que realicen ejercicios de coordinación.  Organizar en equipos para que realicen ejercicios de ubicación espacio-temporales. | | Investigar en fuentes escritas y/o en páginas electrónicas los antecedentes del Voleibol.  Investigar en fuentes escritas y/o en páginas electrónicas el reglamento de Voleibol.  Realizar ejercicios de mejora psicomotriz.  Realizar ejercicios que mejoren la coordinación.  Realizar ejercicios que mejoren la ubicación espacio-temporal. | Lista de cotejo de la investigación realizada.  Cuestionario de evaluación de conocimientos.  Rúbrica de evaluación de nivel de control.  Rúbrica de evaluación de nivel de control.  Rúbrica de evaluación de nivel de control. | |
| **Fuentes de Consulta** | | | | |
| Reglamento oficial de la Federación Internacional de Voleibol (F.I.V.B.)  Manual para el Entrenador de Voleibol cap. 1 | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bloque** | **Nombre del Bloque** | | | **Tiempo asignado** |
| II | Reconoce la importancia del acondicionamiento físico. | | | 30 Horas |
| **Desempeños del estudiante al concluir el bloque** | | | | |
| Reconoce la importancia de una alimentación saludable.  Utiliza los principios del entrenamiento para mejorar su fisiología y kinesiología. | | | | |
| **Objetos de aprendizaje** | | **Competencias a desarrollar** | | |
| Flexibilidad  Resistencia  Fuerza  Velocidad | | 3. Elige y practica estilos de vida saludables.  **Atributos:**  Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.  5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.  **Atributos:**  Sigue instrucciones procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de su objetivo.  8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.  **Atributo:**  Asume una actitud constructiva, congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo. | | |
| **Actividades de Enseñanza** | | **Actividades de Aprendizaje** | **Instrumentos de Evaluación** | |
| Mostrar las técnicas de calentamiento básico.  Mostrar la técnica para realizar trote.  Mostrar la técnica para realizar saltos de gimnasia.  Mostrar la técnica de estiramiento básico  Formar parejas para que realicen desplantes.  Formar parejas para que realicen los ejercicios básicos de fortalecimiento físico.  Formar tercias para que realicen ejercicios de velocidad. | | Realizar los ejercicios de calentamiento básico.  En formación de fila doble realizar trote alrededor de la cancha.  Realizar los ejercicios de salto de gimnasia.  Realizar ejercicios de estiramiento básico.  Realizar ejercicios de “jump squat” por intervalos de tiempo.  Realizar ejercicios de sentadilla básica, abdominal y lagartija por unidades de tiempo.  Realizar carrera en “sprint” a media cancha. | Rúbrica de evaluación de unidad de tiempo.  Rúbrica de evaluación de unidad de tiempo.  Rúbrica de evaluación de unidad de tiempo.  Rúbrica de evaluación de unidad de tiempo.  Rúbrica de evaluación de cantidad de repeticiones.  Rúbrica de evaluación de cantidad de repeticiones de la técnica.  Rúbrica de evaluación de unidad de tiempo. | |
| **Fuentes de Consulta** | | | | |
| FIVB Coaches Manual I\_Chapter\_09  Schdmidt, R., Wrisberg, C. (2000), Motor Learning and Performance. Human Kinetics.  Manual de Acondicionamiento Físico, Nivel 1-SICCED-SEP | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bloque** | **Nombre del Bloque** | | | **Tiempo asignado** |
| III | Practica para la ejecución correcta de las técnicas. | | | 19 Horas. |
| **Desempeños del estudiante al concluir el bloque** | | | | |
| Reconoce la importancia de una alimentación saludable.  Aprende técnicas nuevas.  Ejecuta ejercicios para la mejora de sus técnicas. | | | | |
| **Objetos de aprendizaje** | | **Competencias a desarrollar** | | |
| Voleo  Recepción  Servicio (saque) | | 3. Elige y practica estilos de vida saludables.  **Atributos:**  Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.  5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.  **Atributos:**  Sigue instrucciones procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de su objetivo.  8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.  **Atributo:**  Asume una actitud constructiva, congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo. | | |
| **Actividades de Enseñanza** | | **Actividades de Aprendizaje** | **Instrumentos de Evaluación** | |
| Mencionar las partes del cuerpo que involucra el voleo, el servicio y la recepción.  Mostrar la postura para realizar el voleo.  Formar parejas y realizar ejercicios simples de voleo.  Mostrar la postura para realizar la recepción.  Formar parejas y realizar ejercicios simples de recepción.  Mostrar la postura para realizar el servicio (saque).  Formar equipos para realizar ejercicios de servicio (saque). | | Investigar en fuentes escritas y/o en páginas electrónicas las partes del cuerpo que involucra el voleo, el servicio y la recepción.  Identificar la posición del cuerpo para realizar el voleo.  Realizar en parejas ejercicios simples de voleo.  Identificar la posición del cuerpo para realizar la recepción.  Realizar en parejas ejercicios simples de recepción.  Identificar la posición del cuerpo para realizar el servicio.  Realizar en equipos ejercicios de servicio (saque). | Lista de cotejo de la investigación realizada.  Rúbrica de evaluación de nivel de control.  Rúbrica de evaluación de nivel de dominio de la técnica.  Rúbrica de evaluación de nivel de control.  Rúbrica de evaluación de nivel de dominio de la técnica.  Rúbrica de evaluación de nivel de control.  Rúbrica de evaluación de nivel de dominio de la técnica. | |
| **Fuentes de Consulta** | | | | |
| Programa de Preparación del Voleibolista, Federación Cubana de Voleibol 2002.  Manual para el Entrenador de Voleibol. Nivel 3 CONADE. SEP. México  www.fivb.org/en/technical | | | | |

# CRÉDITOS

En la actualización de este programa de estudio participaron:

Coordinación: Departamento de Servicios Educativos de la Dirección Académica de COBAEH.

Elaboradores disciplinarios: (Docentes)

Ingeniero en Sistemas Computacionales: GUTIÉRREZ MEJÍA ALFONSO (plantel Zempoala)

Licenciado en Educación Física: MUÑOZ HERNÁNDEZ SALVADOR (plantel Reforma)

Revisión y apoyo:

**Mtro. Luis Edmundo Aguilar Aranda**

Director del Plantel Cuautepec

**L.D.G. Elizabeth Olvera Guerrero**

Técnico del Depto. Servicios Educativos de la Dirección General

**Lic. Pedro José Zepeda Martínez**

Director de Coordinación Académica de la DGB



**Lic. Alberto Islas Lara**

Director General de Colegio de Bachilleres del Estado de Hidalgo.

**Psic. Gerardo Martín Barba**

Director Académico

**Ing. Marco Antonio Ramírez Valtierra**

Director de Planeación

**Ing. Marco Antonio Sánchez Altamirano**

Director de Servicios Administrativos

**Lic. Ma. de Lourdes Pérez Castro**

Jefa de Departamento de Servicios Educativos