



# Fundamentos Básicos del Voleibol y su Enseñanza

Grado en Ciencias de  
la Actividad Física y  
del Deporte



UNIVERSIDAD  
NEBRIJA

## GUÍA DOCENTE

**Asignatura** Fundamentos Básicos del Voleibol y su Enseñanza

**Titulación:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

**Carácter:** Obligatoria

**Idioma:** Castellano.

**Modalidad:** Presencial

**Créditos:** 6

**Curso:** 2º curso

**Semestre:** 3<sup>er</sup> Semestre

**Profesores/Equipo Docente:** D. Francisco Hermosilla Perona

### 1. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

#### 1.1. Competencias

CB1: Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.

CB2: Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.

CB3: Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

CB4: Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CB5: Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

CG7: Diseñar, desarrollar y evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y al deporte atendiendo a las características individuales de la población y al contexto dónde se desarrolla.

CG9: Aplicar en el diseño y desarrollo de los programas de educación física, deporte, actividad física y recreación los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos, comportamentales, didácticos y sociales.

CG10: Programar, desenvolver y evaluar el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles y ámbitos.

CG12: Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

CG13: Desarrollar competencias para el aprendizaje autónomo y la adaptación a las nuevas situaciones.

CG14: Desarrollar el razonamiento crítico y hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional, actuando con respeto a los principios éticos necesarios.

CG15: Demostrar que han desarrollado las habilidades necesarias para la práctica profesional en el ámbito de actividad física y del deporte.

CG16: Utilizar la educación física y el deporte como un medio para formar en valores, tanto en el contexto educativo como en cualquier otro en el que el/la profesional desempeñe su labor.

CE2: Conocer estrategias de intervención y motivación psicológicas para la atención individual y/o grupal en contextos de actividad física y de deporte.

CE14: Abordar la actividad física y el deporte desde una perspectiva científica y educativa, aplicando medios y metodologías innovadoras en los diferentes contextos en los que el/la profesional desempeñe su labor.

CE18: Diseñar y desarrollar métodos de entrenamiento específicos para el desarrollo de las cualidades física y el perfeccionamiento de las habilidades técnicas y capacidades técnico-tácticas del deportista.

CE19: Diseñar una planificación de entrenamiento para un deportista o grupo concreto aplicando diferentes metodologías y estrategias para el control de las cargas de preparación y competición.

CE21: Conocer e identificar los beneficios bio-psico-sociales de la práctica de actividad física, deportiva y recreativa.

CE22: Conocer los fundamentos teórico-prácticos de las actividades físicas, deportivas y recreativas para aplicarlos al contexto educativo o a cualquier otro ámbito profesional.

CE23: Elaborar y desarrollar programas de actividad física y deportiva con el fin de aplicar los criterios de adaptación que faciliten la participación efectiva de las personas con discapacidades o problemas de marginación social.

CE24: Conocer y utilizar de forma adecuada el material, el equipamiento y las instalaciones deportivas y saber adecuarlos a las actividades a desarrollar, a los usuarios y a las circunstancias particulares.

CE25: Conocer la organización y la estructura del deporte en sus diferentes niveles y ámbitos, actuando según la legislación correspondiente.

## 1.2. Resultados de aprendizaje

- Conocer los fundamentos básicos de las actividades y habilidades deportivas.
- Utilizar la representación gráfica y nomenclatura específica básica de los deportes.
- Conocer y saber aplicar el reglamento de las diferentes disciplinas deportivas.
- Aplicar los principios tácticos y estratégicos a las distintas habilidades deportivas.
- Ser capaz de aplicar las disciplinas deportivas en contextos competitivos, educativos y recreativos.
- Conocer y aplicar los recursos y las metodologías más adecuadas durante el proceso de enseñanza-aprendizaje de diferentes deportes.
- Diseñar tareas y progresiones para la enseñanza de las habilidades técnicas específicas de los deportes.

## 2. CONTENIDOS

### 2.1. Requisitos previos

Ninguno.

### 2.2. Descripción de los contenidos

El contenido de la asignatura permitirá al alumno aprender las técnicas y tácticas básicas del voleibol. A su vez, adquirirá los conocimientos y técnicas para poder aplicar estos conocimientos como entrenador/profesor dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje del alumno/deportista, así como la transmisión de valores adecuados para el entorno en el que se desarrolla la actividad.

## 2.3. Contenido detallado

Presentación de la asignatura.

Explicación de la Guía Docente.

Bloque 1. Metodología e iniciación al voleibol

1. Orígenes y evolución del voleibol
  - a. Introducción
  - b. El voleibol en el mundo
    - i. El origen del voleibol
    - ii. La expansión
    - iii. Las primeras competiciones y federaciones
    - iv. Los años treinta y el nacimiento de la FIVB
    - v. El voleibol a partir de los años cincuenta
  - c. El voleibol en España
    - i. Desarrollo federativo
    - ii. Consolidación y primeras competiciones internacionales
2. Características y elementos del voleibol
  - a. Introducción
  - b. Características del voleibol
    - i. Estructura
    - ii. Secuencia de juego
  - c. Elementos del juego
    - i. El campo
    - ii. Red y postes
    - iii. El balón
3. Reglamento
  - a. Introducción
  - b. Evolución del reglamento
  - c. Reglamento actual
    - i. Equipos
    - ii. Formato de juego
    - iii. Juego con balón
    - iv. Balón en la red
    - v. El jugador en la red
    - vi. Acciones de juego
    - vii. El líbero
    - viii. Interrupciones del juego
    - ix. Conducta de los jugadores y entrenadores
    - x. El equipo arbitral
4. Estrategias metodológicas en la iniciación
  - a. Introducción
  - b. Estrategias pedagógicas
    - i. El balón
    - ii. La red
    - iii. El campo
    - iv. El número de jugadores
    - v. El número de toques
    - vi. Los gestos técnicos
  - c. Características del mini-voleibol
    - i. El reglamento

Bloque 2. Fundamentos técnicos-tácticos básicos del voleibol

5. Posiciones fundamentales y desplazamientos.
  - a. Introducción
  - b. Posición fundamental
    - i. Posición alta
    - ii. Posición media
    - iii. Posición baja
  - c. Desplazamientos
    - i. Tipos de desplazamientos
  
6. Toque de antebrazos y recepción
  - a. Introducción
  - b. Tipos de toque de antebrazos
    - i. Pase por abajo
    - ii. Pase de espaldas
    - iii. Pase desde abajo después de movimiento lateral
  
  - c. Fases del toque de antebrazos
    - i. Antes del golpeo
    - ii. Durante el golpeo
    - iii. Después del golpeo
  - d. Errores más frecuentes
  
7. Pase de dedos y colocación
  - a. Introducción
  - b. Clasificación de la colocación
  - c. Fases de la colocación
    - i. Antes del contacto
    - ii. Durante el contacto
    - iii. Después del contacto
  - d. Errores más frecuentes
  
8. El Saque
  - a. Introducción
  - b. Clasificación de los saques
  - c. Saques en la iniciación
    - i. El saque de abajo
    - ii. El saque de tenis o arriba
  - d. Errores más frecuentes
  
9. El remate
  - a. Introducción
  - b. Fases del remate
    - i. La carrera de aproximación
    - ii. La batida
    - iii. Vuelo y armado
    - iv. Golpeo
    - v. Caída
  - c. Tipos de remate
    - i. Tiempo de realización
    - ii. Zona de ejecución
    - iii. Trayectoria del balón
    - iv. Tipo de golpeo
  - d. Errores más comunes

10. El bloqueo

- a. Introducción
- b. Tipos de bloqueo
- c. Fases del bloqueo
  - i. Posición inicial
  - ii. Desplazamientos
  - iii. El salto
  - iv. El contacto
  - v. La caída
- d. Errores más frecuentes

11. La táctica en voleibol

- a. Introducción
  - i. Aspectos generales de la táctica individual
  - ii. La táctica de los elementos técnicos
- b. Introducción a los conceptos básicos
  - i. Concepto de sistema de juego
  - ii. Categorización de jugadores
  - iii. Distribución de jugadores en el campo
- c. Sistemas de recepción
  - i. Recepción con 5 jugadores en campo
  - ii. Recepción con 4 jugadores en el campo
- d. Sistemas de ataque
  - i. Con colocador en 3. Sin especialización
  - ii. Sistema 4-2. Especialización básica
- e. Sistemas de defensa
  - i. Bloqueo individual con el 6 adelantado
  - ii. Bloqueo doble con el 6 adelantado

**2.4. Actividades Formativas**

ACTIVIDAD FORMATIVA	HORAS	PORCENTAJE DE PRESENCIALIDAD
Clases Magistrales	20	100 %
Caso Práctico	8	100 %
Tutorías	14	100 %
Trabajos individuales o en grupo de los estudiantes	16	0 %
Acceso e investigación sobre contenidos complementarios	6	0%
Estudio individual y trabajo autónomo	50	0%
Actividades prácticas de campo	36	100 %

## 2.5. Metodologías Docentes

**MD1** - Método expositivo / Clase magistral: Exposición por parte del docente de los contenidos de cada tema por medio de explicaciones y presentaciones, junto con indicaciones sobre fuentes de información y bibliografía. Se promueve la participación activa del estudiante con actividades de debate, discusión de casos, preguntas y exposiciones. El estudiante dispondrá previamente de materiales didácticos, que incluirán objetivos, guiones, cronograma y recursos.

**MD2** - Resolución de ejercicios y problemas: Planteamiento de situaciones y ejercicios prácticos que el estudiante debe resolver.

**MD3** - Método del caso: Examen y análisis sistemáticos y profundos de los diferentes aspectos y cuestiones de casos prácticos reales y concretos y propuesta de resolución de los mismos.

**MD4** - Realización de trabajos: Elaboración de informes y documentos en los que el estudiante debe realizar labores de búsqueda bibliográfica, recopilación de información, análisis de documentos, análisis de casos, redacción y explicación de conclusiones.

**MD5** - Aprendizaje orientado a proyectos: Metodología de aprendizaje llevada a cabo en la realización, organización y diseño de proyectos orientados al ámbito de la actividad física y del deporte.

## 2.6. Actividades Dirigidas

Actividad dirigida 1 (AD1): *Presentación de trabajos y proyectos*. Elaboración de un trabajo sobre uno de los contenidos de la asignatura (a elegir) detallando la fundamentación teórica, la progresión didáctica y la aplicación práctica de los contenidos del trabajo

Actividad dirigida 2 (AD2). Actividades prácticas de campo. *Trabajo grupal*. Los alumnos en parejas o en grupos de tres deberán realizar una propuesta de intervención sobre uno de los contenidos asociados a la asignatura

Actividad dirigida 3 (AD3): Casos prácticos. El alumno realizará una tarea o supuestos prácticos de acuerdo a los contenidos dados en clase. Solo se evaluarán las tareas que sean realizadas en clase.

Actividad Dirigida 4 (AD4): Acceso e investigación sobre contenidos complementarios. Búsqueda bibliográfica sobre los contenidos asociados a la materia

### 3. SISTEMA DE EVALUACIÓN

#### 3.1. Sistema de calificaciones

El sistema de calificaciones finales se expresará numéricamente, de acuerdo a lo dispuesto en el art. 5 del Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre (BOE 18 de septiembre), por el que se establece el Sistema Europeo de Créditos y el sistema de Calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y su validez en todo el territorio nacional.

0 - 4,9 Suspenso (SS)

5,0 - 6,9 Aprobado (AP)

7,0 - 8,9 Notable (NT)

9,0 - 10 Sobresaliente (SB)

La mención de "matrícula de honor" podrá ser otorgada a alumnos que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0"

El número de matrículas de honor no podrá exceder de 5% de los alumnos matriculados en una materia en el correspondiente curso académico, salvo que el número de alumnos matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso sólo se podrá conceder una sola Matrícula de Honor.

#### 3.2. Criterios de evaluación

##### Convocatoria ordinaria

Modalidad: Presencial

Sistemas de evaluación	Porcentaje
Asistencia y participación en clase	10%
Presentación de trabajos y proyectos (Prácticas individuales y trabajo en equipo)	15%
Examen final o trabajo final	50%
Realización de actividades prácticas de campo	25%

##### Convocatoria extraordinaria

Modalidad: Presencial

Sistemas de evaluación	Porcentaje
Presentación de trabajos y proyectos (Prácticas individuales y trabajo en equipo)	20%
Examen final o trabajo final	60%
Realización de actividades prácticas de campo	20%



### 3.3. Restricciones

#### Calificación mínima

Para poder hacer media con las ponderaciones anteriores es necesario obtener al menos una calificación de 5 en la prueba final.

#### Asistencia

El alumno que, injustificadamente, deje de asistir a más de un 25% de las clases presenciales podrá verse privado del derecho a examinarse en la convocatoria ordinaria.

#### Normas de escritura

Se prestará especial atención en los trabajos, prácticas y proyectos escritos, así como en los exámenes tanto a la presentación como al contenido, cuidando los aspectos gramaticales y ortográficos. El no cumplimiento de los mínimos aceptables puede ocasionar que se resten puntos en dicho trabajo.

Concretamente, por cada falta de ortografía, se restará 0,1 a la nota final, pudiendo el alumno llegar a suspender el examen.

### 3.4. Advertencia sobre plagio

La Universidad Antonio de Nebrija no tolerará en ningún caso el plagio o copia. Se considerará plagio la reproducción de párrafos a partir de textos de auditoría distinta a la del estudiante (Internet, libros, artículos, trabajos de compañeros...), cuando no se cite la fuente original de la que provienen. El uso de las citas no puede ser indiscriminado. El plagio es un delito.

En caso de detectarse este tipo de prácticas, se considerará Falta Grave y se podrá aplicar la sanción prevista en el Reglamento del Alumno.

## 4. BIBLIOGRAFÍA

#### Bibliografía básica

- Kenny, B., Gregory, C., & Gómez, J. M. Á. (2008). *Voleibol: claves para dominar los fundamentos y las destrezas técnicas*. Madrid: Tutor.
- Hensing, W. (2003). *Voleibol para principiantes*. Barcelona: Paidotribo.
- Ortega, P. (2016). *Sesiones de voleibol desde el juego modificado*. Pila Teleña
- Wise, M. (2003). *Voleibol*. Barcelona: Editorial Hispano Europea.

#### Bibliografía recomendada

- Palao, J. M., & Hernández, E. (2007). *Manual para la iniciación al voleibol*. Murcia: Diego Marín Editor.
- Lucas, J. (2000). *El Voleibol. Iniciación y perfeccionamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- Damas, J. S., & Julián, J. A. (2002). *La enseñanza del voleibol en las escuelas deportivas de iniciación*. Madrid: Gymnos.
- Moras, G. (2000). *La preparación integral en el Voleibol (1000 ejercicios y juegos) Vol. 1*. Editorial Paidotribo.
- Raiola, G. (2014). Teaching method in young female team of volleyball. *Journal of physical education and sport*, 14(1), 74.
- Harrison, J. M., Preece, L. A., Blakemore, C. L., Richards, R. P., Wilkinson, C., & Fellingham, G. W. (1999). Effects of two instructional models—skill teaching and mastery learning—on skill development, knowledge, self-efficacy, and game play in volleyball. *Journal of teaching in Physical Education*, 19(1), 34-57.

- Callejón Lirola, D., & Hernández González, C. (2009). Estudio y análisis de la recepción en el Voleibol Masculino de Alto Rendimiento. *Ricyde. Revista Internacional De Ciencias Del Deporte*, 5(16).
- Arias, A. G., Arroyo, M. P. M., Domínguez, A. M., González, L. G., & del Villar Álvarez, F. (2011). Estudio del saque en jóvenes jugadores/as de voleibol, considerando la eficacia y función del juego. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (19), 19-24.
- Afonso, J., Esteves, F., Araújo, R., Thomas, L., & Mesquita, I. (2012). Tactical determinants of setting zone in elite men's volleyball. *Journal of sports science & medicine*, 11(1), 64.

Otros recursos

*Manual para el entrenador de voleibol nivel 1. Federación Mexicana de voleibol (2006) (PDF).* [https://www.academia.edu/26964267/Manual\\_voleibol](https://www.academia.edu/26964267/Manual_voleibol)

*Manual para entrenadores. Federación Internacional de Voleibol (2001) (PDF).* <https://es.slideshare.net/mariovasquez12/manual-de-entrenador-nivel-i-fivb-espaol>

**5. DATOS DEL PROFESOR**

Nombre y Apellidos	Francisco Hermosilla Perona.
Departamento	Educación.
Titulación académica	Doctorando en Rendimiento Deportivo / Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
Correo electrónico	fhermosilla@nebrija.es
Localización	Campus de Berzosa. Sala de Profesores.
Tutoría	Contactar con el profesor previa petición de hora por e-mail.
Experiencia docente, investigadora y/o profesional, así como investigación del profesor aplicada a la asignatura, y/o proyectos profesionales de aplicación.	<p>Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la universidad de Castilla la Mancha (2017).</p> <p>Master Universitario en Investigación en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Castilla la Mancha, mención en Rendimiento Deportivo (2018)</p> <p>Doctorando en Rendimiento Deportivo por la Universidad de Castilla la Mancha</p> <p>Líneas de Investigación tanto en deportes individuales como en deportes colectivos.</p> <p>Premio nacional de investigación en natación "Fernando Navarro" en 2018, otorgado por la AETN.</p>

