



Universidad Veracruzana  
Dirección General de Desarrollo Académico e Innovación Educativa  
Dirección de Innovación Educativa / Departamento de Desarrollo Curricular

**Programa de experiencia educativa  
Área de Formación de Elección Libre**

**1. Área Académica**

Todas las áreas académicas
----------------------------

**2. Programa Educativo**

Todos los programas educativos
--------------------------------

3. Entidad(es) Académica(s)	4. Región(es)
Dirección de Actividades Deportivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Xalapa</li> <li>• Veracruz-Boca del Río</li> <li>• Orizaba-Córdoba</li> <li>• Poza Rica – Tuxpan</li> <li>• Coatzacoalcos – Minatitlán</li> </ul>

5. Código	6. Nombre de la Experiencia Educativa
<b>ADEP80074</b>	<b>Voleibol de Playa</b>

7. Área de Formación del Modelo Educativo Institucional	8. Carácter
Área de Formación de Elección Libre	<b>N/A</b>

9. Agrupación curricular distintiva
Salud y bienestar

**10. Valores**

Horas Teóricas	Horas Prácticas	Horas Otras	Total de horas	Créditos	Equivalencia (s)
2	2	<b>No Aplica</b>	60	<b>6</b>	<b>No Aplica</b>

11. Modalidad y ambiente de aprendizaje	12. Espacio	13. Relación disciplinaria	14. Oportunidad de evaluación
Curso-Taller	Presencial	<b>Múltiple</b>	Multidisciplinaria
			<b>Ordinario</b>

**15. EE prerequisite(s)**

<b>No Aplica</b>
------------------

**16. Organización de los estudiantes en el proceso de aprendizaje**

Máximo	Mínimo
<b>25</b>	<b>5</b>

**17. Justificación**

El voleibol de playa es un deporte altamente aeróbico que implica movimientos intensos como correr, saltar, y realizar rápidos cambios de dirección. Estos movimientos ayudan a mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la coordinación, contribuyendo así a una mejor salud física y bienestar general. A diferencia del voleibol de interior que requiere de una cancha específica y equipamiento especializado, el voleibol de playa puede ser jugado en playas públicas o instalaciones al aire libre con una simple red y una pelota. Esto lo hace accesible para una amplia gama de personas de todas las edades y niveles de habilidad, promoviendo la participación y la actividad física en la comunidad. Es un deporte de equipo que fomenta la colaboración, la comunicación y el compañerismo entre los jugadores. Al trabajar juntos para alcanzar un objetivo común, los jugadores desarrollan habilidades sociales importantes como la empatía, la resolución de problemas y la toma de decisiones en un entorno dinámico y competitivo. Se juega en un entorno natural al aire libre, lo que ofrece una experiencia única y gratificante. La sensación de la arena bajo los pies, la brisa del mar y el sol proporcionan un ambiente relajado y estimulante que contribuye a una experiencia deportiva enriquecedora y memorable. No solo ofrece beneficios físicos, sino que también puede tener un impacto positivo en el bienestar emocional y psicológico de los participantes. La competencia saludable, la superación de desafíos y la sensación de logro pueden aumentar la confianza en uno mismo, reducir el estrés y promover una actitud positiva hacia el ejercicio y la vida en general.

### 18. Unidad de competencia (UC)

En un ambiente sano de disposición, cooperación, solidaridad, constancia y disciplina, el/la estudiante adquiere y perfecciona las habilidades esenciales necesarias para jugar voleibol de playa con éxito. Se centra en el desarrollo de las técnicas elementales tanto individualmente como en equipo, con un énfasis en la precisión, la coordinación y la comunicación. Explora y practica los fundamentos básicos, tales como el servicio, el golpe bajo, el remate, así como la aplicación de las reglas básicas, adaptándolos al entorno dinámico y desafiante de la arena. Además, se enfoca en aspectos tácticos como la lectura del juego, la toma de decisiones y la estrategia de equipo, con la finalidad de adquirir buenos hábitos de autodisciplina, compromiso, competitividad y toma de decisiones en la vida diaria.

### 19. Saberes

Heurísticos	Teóricos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>Acceso, evaluación, recuperación y uso de información en diferentes fuentes en español e inglés</li> <li>Manejo de paqueterías básicas de office (Word, correo electrónico, internet).</li> <li>Habilidades básicas y analíticas del pensamiento.</li> <li>Análisis del movimiento</li> <li>Desarrollo de destrezas motoras.</li> <li>Desarrollo de habilidades generales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Historia del voleibol de playa en el mundo y en México.</li> <li>- Fundamentos técnicos del voleibol de playa: <ul style="list-style-type: none"> <li>Servicio</li> <li>Golpe Bajo</li> <li>Remate</li> </ul> </li> <li>- Reglas básicas del voleibol de playa <ul style="list-style-type: none"> <li>Área de juego</li> <li>Formato de juego</li> <li>Acciones de juego</li> <li>Interrupciones e intervalos</li> <li>Conducta de los participantes</li> <li>Señales arbitrales</li> </ul> </li> <li>- Sistemas básicos de juego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autocontrol</li> <li>Compromiso</li> <li>Confianza</li> <li>Cooperación</li> <li>Constancia</li> <li>Disciplina</li> <li>Empatía</li> <li>Equidad</li> <li>Fortaleza</li> <li>Honestidad</li> <li>Honor</li> <li>Interés</li> <li>Lealtad</li> <li>Liderazgo</li> <li>Paciencia</li> <li>Perseverancia</li> <li>Respeto</li> <li>Responsabilidad</li> <li>Solidaridad</li> <li>Superación</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo y aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol de playa: servicio, golpe bajo y remate.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tolerancia a la frustración</li> <li>• Trabajo en equipo</li> <li>• Voluntad</li> </ul>
--	--	--

## 20. Estrategias generales para el abordaje de los saberes y la generación de experiencia

	Actividad presencial	Actividad virtual
De aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprendizaje colaborativo <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Resolución de problemas en equipos</li> </ul> </li> <li>• Aprendizaje interactivo <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Exposición de motivos y metas</li> <li>○ Imitación de modelos</li> <li>○ Repetición simple y acumulativa</li> <li>○ Ejecución de movimientos</li> </ul> </li> <li>• Autoaprendizaje</li> <li>• Búsqueda y consulta en fuentes de información</li> </ul>	
De enseñanza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuadre</li> <li>• Evaluación diagnóstica de capacidades físicas</li> <li>• Análisis de recursos audiovisuales</li> <li>• Demostración</li> <li>• Modelaje</li> <li>• Simulaciones</li> <li>• Visita a torneos locales</li> <li>• Foro con expertos</li> <li>• Exposición con apoyo tecnológico variado</li> <li>• Torneo entre alumnos</li> </ul>	

## 21. Apoyos educativos.

<p><b>Materiales Didácticos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Libros especializados</li> <li>• Artículos en revistas</li> <li>• Páginas de internet</li> <li>• Reglamento de Voleibol de playa</li> </ul> <p><b>Recursos Didácticos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balones, red, postes, antenas, balones medicinales, bancos, cuerdas, conos, carrito porta balones, silbato, cronometro, flexómetro, aros, escaleras, hojas de anotación.</li> <li>• Computadora</li> <li>• Proyector</li> <li>• Pintaron</li> <li>• Hojas, lápices y plumas</li> </ul>
--

## 22. Evaluación integral del aprendizaje.

Evidencias de desempeño por productos	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación, técnica e instrumento	Porcentaje
---------------------------------------	------------------------------------	--	------------

Evaluación teórica	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocimiento y dominio del tema: (Historia, reglas básicas y fundamentos técnicos básicos del voleibol playa)</li> </ul>	Examen	20%
--------------------	---	--------	-----

Evidencias de desempeño por demostración	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento(s), técnica(s) e instrumento(s) de evaluación	Porcentaje
Evaluación de capacidades físicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mostrar un incremento durante la realización de las pruebas físicas.</li> </ul>	Test de aptitud física: <ul style="list-style-type: none"> <li>Resistencia</li> <li>Fuerza</li> <li>Flexibilidad</li> </ul>	20%
Demostración del dominio de los fundamentos básicos y simulación de juego	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dominio de los fundamentos básicos</li> <li>Conocimiento y aplicación de las reglas básicas</li> <li>Aplicación de los fundamentos básicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saque</li> <li>Golpe bajo</li> <li>Remate</li> <li>Juego</li> </ul>	50%
Asistencia	80% de asistencias	Lista de asistencia	10%
<b>TOTAL</b>			<b>100%</b>

### 23. Acreditación de la EE

Para acreditar esta experiencia educativa el estudiante deberá haber presentado con suficiencia cada evidencia de desempeño, es decir, que en cada una de ellas haya obtenido cuando menos el 60% y contar con un mínimo de 80% de asistencias.

### 24. Perfil académico del docente

Lic. En Educación Física, Deporte y Recreación o en Entrenamiento Deportivo, diplomados y cursos en la especialidad de voleibol de playa y mínima experiencia de dos años de práctica laboral.

### 25. Fuentes de información

María, A., & Borja González Vicente. (2017). El entrenamiento en voley playa: técnica y ejercicios. FIVB. (2021). Reglas Oficiales de Beach Voleibol 2021-2024. FIVB

Andrade, M. L., & Mota, G. R. (2015). El voleibol de playa como herramienta para la educación física. Motriz: Revista de Educação Física, 21(1), 101-108.

Kiraly, K., & Shewman, B. (2000). VOLEY PLAYA. Técnicas, entrenamiento y tácticas. Editorial Paidotribo.

Lozano, C., & Herrero, A. (2017). Análisis de acciones técnicas y tácticas en el voleibol de playa. Journal of Human Sport and Exercise, 12(2), 504-517.

Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Medicine and Science in Sports and Exercise, 39(8), 1423-1434.

Koch, Christina; Tilp, Markus (2009). TÉCNICAS Y TÁCTICAS DEL VOLLEYBALL DE PLAYA: A COMPARISON OF MALE AND FEMALE PLAYING CHARACTERISTICS. Kinesiology 41 (1): 52-59. ISSN 1331-1441

Mario Castilloc. (2018). Voleibol de playa. Wikipedia.  
[https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Voleibol\\_de\\_playa&oldid=160141450](https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Voleibol_de_playa&oldid=160141450)

## **26. Formalización de la EE**

Fecha de elaboración	Fecha de modificación	Cuerpo colegiado de aprobación
20/09/2024		Órgano Equivalente al Consejo Técnico de la Dirección de Actividades Deportivas

## **27. Nombre de los académicos que elaboraron/modificaron**

M.C. María Eugenia Ramírez Cobos.