ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLANES DE CLASE 2024

ACTIVIDAD:	Semana del 1 al 6 de Julio								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	1	MES:	7	AÑO:	2024	HORA INICIO:	2:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	4:00 p. m.
BARRIO:	Jazmin						DIRECCION Y TELEFONO		Coliseo el Jazmin - 3025348500	

OBJETIVO ESPECIFICO: Adaptar al jugador a los diferentes gestos técnicos del voleibol

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Mov. Articular, aumento de frecuencia cardiaca y estiramientos activos	30 minutos	Preparacion corporal para la actividad central, se guia a los jugadore para futuros trabajos autonomos en esta fase de la clase	Correcta preparación conciente de cada jugador para las actividades de la fase central
CENTRAL	Reconocimiento de la cancha y el balón	60 minutos	1. Lanzar el balón al compañero y agarrarlo en posición de toque de dedos. 2. Lanzar el balón al compañero sacando el balón desde el pecho. 3. Lanzar el balón hacia arriba, varias veces, en toque de dedos y pasar al compañer	Reconocimiento de la técnica y gesto correcto según la situación
FINAL	Juego libre, estiramientos y charla final	30 minutos	Juego de voley sin reglas estrictas para observación del rendimiento de cada jugador	Participación activa en el juego

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	Diego Enrique Bueno Triviño	FIRMA:	
NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN:	Rafael Arturo Jaque Tenjo	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLANES DE CLASE 2024

ACTIVIDAD:	Semana del 8 al 14 de Julio								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	8	MES:	7	AÑO:	2024	HORA INICIO:	2:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	4:00 p. m.
BARRIO:	Jazmin						DIRECCION Y TELEFONO		Coliseo el Jazmin - 3025348500	

OBJETIVO ESPECIFICO: Adaptar al jugador a los diferentes gestos técnicos del voleibol

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Mov. Articular, aumento de frecuencia cardiaca y estiramientos activos	30 minutos	Preparacion corporal para la actividad central, se guia a los jugadore para futuros trabajos autonomos en esta fase de la clase	Correcta preparación conciente de cada jugador para las actividades de la fase central
CENTRAL	Reconocimiento de la cancha y el balón	60 minutos	"El balón toca tierra". Un grupo en cada mitad de pista. Mutuamente se lanzan el balón con dos manos por encima de la cabeza, tratando de que toque tierra en el campo contrario. Variantes: - Se puede permitir que toque antes el suelo. - Se pueden determinar el número de botes que debe dar el balón antes de devolverlo al campo contrario. - Recepción con toque de antebrazo y demás golpes con toque de dedos, etc.	Reconocimiento de la técnica y gesto correcto según la situación
FINAL	Juego libre, estiramientos y charla final	30 minutos	Juego de voley sin reglas estrictas para observación del rendimiento de cada jugador	Participación activa en el juego

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	Diego Enrique Bueno Triviño	FIRMA:	
NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN:	Rafael Arturo Jaque Tenjo	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLANES DE CLASE 2024

ACTIVIDAD:	Semana del 15 al 20 de Julio								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	15	MES:	7	AÑO:	2024	HORA INICIO:	2:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	4:00 p. m.
BARRIO:	Jazmin						DIRECCION Y TELEFONO		Coliseo el Jazmin - 3025348500	

OBJETIVO ESPECIFICO: Adaptar al jugador a los diferentes gestos técnicos del voleibol

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Mov. Articular, aumento de frecuencia cardiaca y estiramientos activos	30 minutos	Preparacion corporal para la actividad central, se guia a los jugadore para futuros trabajos autonomos en esta fase de la clase	Correcta preparación conciente de cada jugador para las actividades de la fase central
CENTRAL	Reconocimiento de la cancha y el balón	60 minutos	"Minivoleibol". Equipos de cuatro. Cada equipo en un campo de 6x6. Después de marcar los campos, se pueden utilizar redes o gomas atadas a unos postes. Uno del equipo saca, y el equipo contrario recepcionará, pasará y rematará. Se trata de que el alumno utilice el toque de antebrazos, el de dedos y el saque. Anota punto el que consigue ganar teniendo posesión del saque	Reconocimiento de la técnica y gesto correcto según la situación
FINAL	Juego libre, estiramientos y charla final	30 minutos	Juego de voley sin reglas estrictas para observación del rendimiento de cada jugador	Participación activa en el juego

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	Diego Enrique Bueno Triviño	FIRMA:	
NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN:	Rafael Arturo Jaque Tenjo	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLANES DE CLASE 2024

ACTIVIDAD:	Semana del 22 al 28 de Julio								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	22	MES:	7	AÑO:	2024	HORA INICIO:	2:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	4:00 p. m.
BARRIO:	Jazmin						DIRECCION Y TELEFONO		Coliseo el Jazmin - 3025348500	

OBJETIVO ESPECIFICO: Adaptar al jugador a los diferentes gestos técnicos del voleibol

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Mov. Articular, aumento de frecuencia cardiaca y estiramientos activos	30 minutos	Preparacion corporal para la actividad central, se guia a los jugadore para futuros trabajos autonomos en esta fase de la clase	Correcta preparación conciente de cada jugador para las actividades de la fase central
CENTRAL	Reconocimiento de la cancha y el balón	60 minutos	Explicación de los distintos tipos de saque: Saque de abajo, saque lateral, saque de tenis y saque de gancho. Ejercicios para perfeccionar el saque: 1. Tratar de mantener la pelota en el aire, golpeando con los brazos extendidos y palma de la mano. 2. Ídem, pero golpeando con los brazos por encima de la cabeza. 3. Golpear y tratar de dirigirla a un compañero. 4. Golpear superando la re	Reconocimiento de la técnica y gesto correcto según la situación
FINAL	Juego libre, estiramientos y charla final	30 minutos	Juego de voley sin reglas estrictas para observación del rendimiento de cada jugador	Participación activa en el juego

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	Diego Enrique Bueno Triviño	FIRMA:	
NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN:	Rafael Arturo Jaque Tenjo	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ