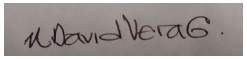
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLANES DE CLASE 2024

ACTIVIDAD:	MICROCICLO SEMANAL DE ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	16-17-18-19-20	MES:	SEPTIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	1:30 PM	HORA TERMINACIÓN:	6:30PM
BARRIO:	LA PONDEROSA/ ANDRES BELLO						DIRECCION Y TELEFONO		CALLE 39 SUR #51 D 02 -CALLE 1B #52 A-02	

OBJETIVO ESPECIFICO FORTALECER HABILIDADES FISICAS, TECNICAS, TACTICAS,PSICOLOGICAS PROPIAS DEL DEPORTE.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	ACTIVACION Y EJERCICIOS PRE COMPETITIVOS	25 MINUTOS	ACTIVACION DEL SISTEMA OSEARTICULAR Y MUSCULAR A TRAVES DE EJERCICIOS QUE INCREMENTEN LA TEMPERATURA CORPORAL SE REALIZA ACTIVIDAD LUDICA QUE INVOLCRAN HABILIDADES PROPIAS DEL DEPORTE.	ACTITUDES PERSONALES Y GRUPALES
CENTRAL	CIONES DE HABILIDAES TECNICAS FISICAS Y COORDINA	65 MINUTOS	FORTALECIMENTO TREN INFERIOR Y SECCION MEDIA DE NUESTRO SISTEMA CORPORAL, SE DESARROLLAN TRABAJOS QUE IMPLIQUEN PLIOMETRIA Y SALTABILIDAD, VELOCIDAD GESTOS TECNICOS, ADAPTADOS A EJECUCIONES PROPIAS DEL VOLEIBOL POR MEDIO DE REPETICIONES.	INTERPRETACION DE CADA EJERCICIO EN PRO DE LA EVOLUCION.
FINAL	VUELTA A LA CALMA	30 MINUTOS	PRACTICA DE VOLEIBOL CON CORRECCIONES EN GESTOS TECNIC	TOMA DE DECISIONES EN SITUACIONES REALES.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	DAVID VERA GALLO	FIRMA:	
NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN:	ARTURO JAQUE	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

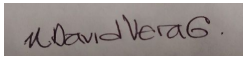
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLANES DE CLASE 2024

ACTIVIDAD:	MICROCICLO SEMANAL DE ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	23-24-25-26-27-30	MES:	SEPTIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	1:30 PM	HORA TERMINACIÓN:	6:30PM
BARRIO:	LA PONDEROSA/ ANDRES BELLO						DIRECCION Y TELEFONO		CALLE 39 SUR #51 D 02 -CALLE 1B #52 A-02	

OBJETIVO ESPECIFICO FORTALECER HABILIDADES FISICAS, TECNICAS, TACTICAS,PSICOLOGICAS PROPIAS DEL DEPORTE.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	ACTIVACION Y EJERCICIOS PRE COMPETITIVOS	25 MINUTOS	ACTIVACION DEL SISTEMA OSEARTICULAR Y MUSCULAR A TRAVES DE EJERCICIOS QUE INCREMENTEN LA TEMPERATURA CORPORAL SE REALIZA ACTIVIDAD LUDICA QUE INVOLCRAN HABILIDADES PROPIAS DEL DEPORTE.	ACTITUDES PERSONALES Y GRUPALES
CENTRAL	CIONES DE HABILIDAES TECNICAS FISICAS Y COORDINA	65 MINUTOS	FORTALECIMENTO TREN INFERIOR Y SECCION MEDIA DE NUESTRO SISTEMA CORPORAL, SE DESARROLLAN TRABAJOS QUE IMPLIQUEN PLIOMETRIA Y SALTABILIDAD, VELOCIDAD GESTOS TECNICOS, ADAPTADOS A EJECUCIONES PROPIAS DEL VOLEIBOL POR MEDIO DE REPETICIONES.	INTERPRETACION DE CADA EJERCICIO EN PRO DE LA EVOLUCION.
FINAL	VUELTA A LA CALMA	30 MINUTOS	PRACTICA DE VOLEIBOL CON CORRECCIONES EN GESTOS TECNIC	TOMA DE DECISIONES EN SITUACIONES REALES.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	DAVID VERA GALLO	FIRMA:	
NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN:	ARTURO JAQUE	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ