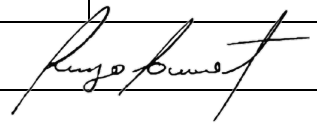
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLANES DE CLASE 2024

ACTIVIDAD:	Semana del 1 al 8 de diciembre								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	1	MES:	12	AÑO:	2024	HORA INICIO:	4:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN: 6:00 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. Gesto de remate. Sin balón se realizará el gesto desde la derecha, el centro y la izquierda de la red. 2. Ídem con golpes de balón. 3. Autolanzamientos sobre la red y remate. 4. Gesto de remate, pero con dejada, en vez de golpeo fuerte. 5. Remate, tras toque de dedos de un compañero. 6. Mini-partido. Seis contra seis. Para pasar al campo contrario es necesario los tres toques reglamentarios.	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

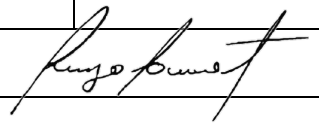
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLANES DE CLASE 2024

ACTIVIDAD:	Semana del 9 al 15 de diciembre								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	9	MES:	12	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 compañero	Reconocimiento de la técnica y gesto correcto según la situación
FINAL	Juego libre, estiramientos y charla final	30 minutos	Juego de voley	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

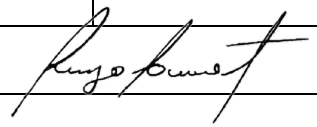
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLANES DE CLASE 2024

ACTIVIDAD:	Semana del 16 al 22 de diciembre								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	16	MES:	12	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	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	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

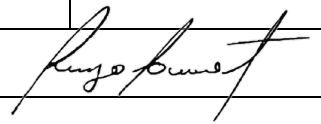
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLANES DE CLASE 2024

ACTIVIDAD:	Semana del 23 al 31 de diciembre								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	23	MES:	9	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	Juego de voley 2x2, 3x3, 4x4x y 5x5 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 ataque (3 toques). 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 reglamentado	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