INFORME DE ACTIVIDADES

Actividad: Clases de Voleibol Recreativo y Formativo

Lugar: Parque El Vergel Bogotá D.C.

Periodo reportado: febrero de 2026

Responsable: José Edgar Diaz Quiroga

---

1. INTRODUCCIÓN

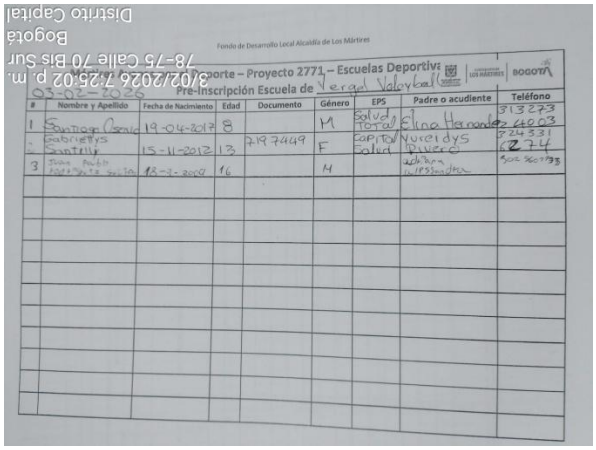
El presente informe recopila el desarrollo de las sesiones de entrenamiento de voleibol dirigidas a la comunidad de El Vergel. El objetivo principal ha sido el fortalecimiento de las capacidades físicas y técnicas de los participantes a través de una metodología práctica y progresiva.

2. DESARROLLO DE LAS JORNADAS

Jornada 1: 03 de febrero de 2026

Actividad: Iniciación y desplazamientos. Se realizaron circuitos de agilidad con conos para mejorar la coordinación motriz y el posicionamiento defensivo.





Jornada 2: 05 de febrero de 2026

Actividad: Técnica de control de balón. Se trabajó el voleo alto y el golpe de antebrazo en parejas para buscar altura y precisión.



Jornada 3: 10 de febrero de 2026

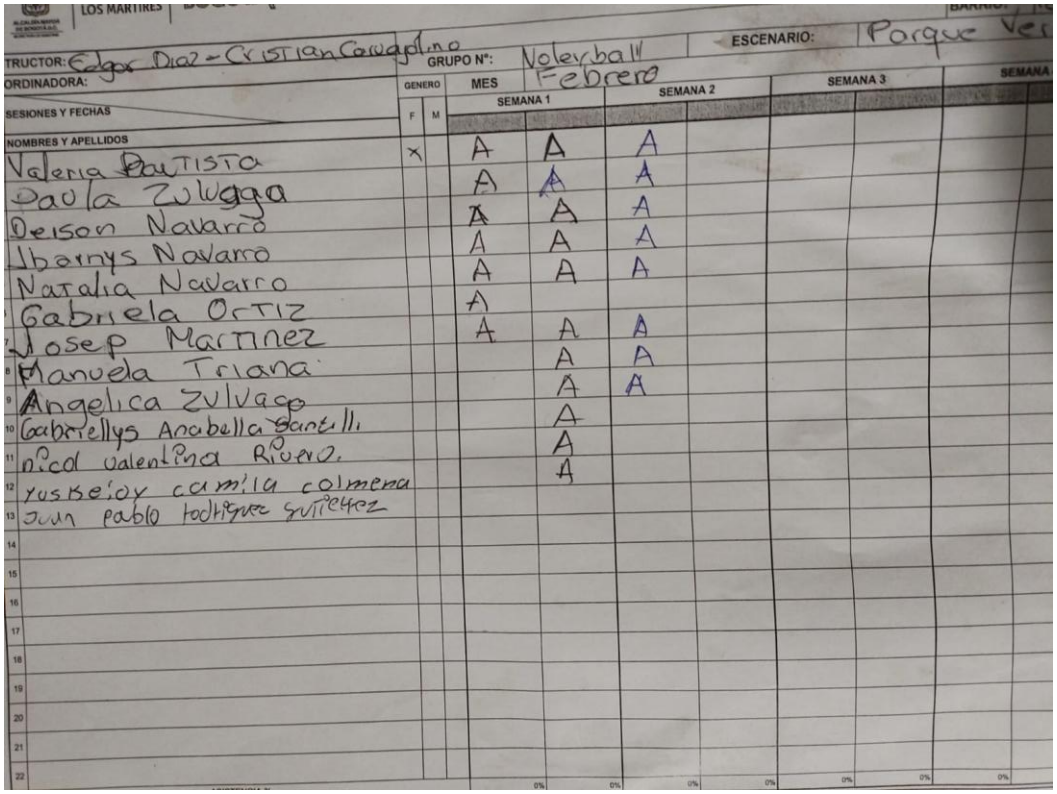
Actividad: Fundamentación de servicio y recepción. Ejercicios de saque bajo y ubicación en las zonas de la cancha para recibir el balón.



Jornada 4: 12 de febrero de 2026

- **Actividad:** No hubo Clase, se asistió a reunión de equipo.

- Se presenta el consolidado de Alumnos que asistieron a las clases.



3. CONCLUSIONES

Durante el mes de FEBRERO se cumplió satisfactoriamente con el cronograma. Los alumnos han desarrollado habilidades fundamentales que les permiten mantener un rally (intercambio de balón) constante.