

**ACTA N° 211.**

**DATOS GENERALES:**

Fecha: <i>1 Mayo 6/2024</i>	Hora de inicio: <i>Inicio</i> <i>7:00 AM 7:07 AM</i>	Hora de Finalización: <i>8:30 am</i>
Sesión: Ordinaria <input checked="" type="checkbox"/> Extraordinaria <input type="checkbox"/>	Lugar: <i>CAMPINO 24</i>	Responsable de la reunión: <i>Juan Deubert</i>

**OBJETO DE LA REUNIÓN:**

*Temas:*

- Cobertura
- Archivo

**DESARROLLO DE LA REUNIÓN:**

- Se envió mensaje avisando día de ir a la oficina de archivo
- Para el tema de Archivo se tiene que entregar carpetas organizadas y foliadas, adicional se tiene que entregar el listado de actas e inactivas.
- la cantidad de deportistas que se entrega en planillas de asistencia, debe coincidir con el # de deportistas inscritos en base de datos.
- Se solicita por los formadores revisar la manera en la que se está realizando el ingreso de los deportistas de las fichas de inscripción a la base de datos ya que no se han encontrado en la base de datos todos los deportistas.
- subir las fichas de inscripción a Drive según el mes de inscripción para darle tratabilidad a la población que se tiene en cada titula.
- cumplir con el plan de acción para cada mes en las fechas establecidas.



- Cuando en la sesión se presentan cambios, lluvias o alguna otra situación se tiene que informar, en caso de lluvias se tiene que tomar la evidencia y enviarla al grupo en este caso no se tiene que reponer la clase, sin embargo si se tiene 2 sesiones y en el segundo bloque ya escimpó la clase se tiene que realizar.
- Cuando se cita a un apoyo si el formador está en competencia, si informo que iba a asistir a tomar con los deportistas del IDRM no debe enviar reemplazo al apoyo que se cita, si está por temas externos debe cumplir con el apoyo o enviar reemplazo.
- Para los apoyos se tiene que cumplir la función establecida.
- Los formadores solicitan especificar la función que se tiene que cumplir en los apoyos ya que muchos llegan al punto y no tienen que hacer.
- La foto del banner en el informe, no puede aparecer solo tiene que estar con el formador.
- Para para solicitud de apoyo a competencia se tiene que solicitar con 15 días de antelación para poder obtener respuesta.
- Para los apoyos cuando se les da por parte del IDRM no se puede solicitar dinero a los padres de familia, si no de nada dado la orden por Dirección.

**COMPROMISOS**

No.	TAREA / ACTIVIDAD	RESPONSABLE (S)	FECHA
1	Facer folio de carpetas	Tomadores	25 ABR - 25 MAY
2	Entrega de informes	Tomadores	25 ABR - 25 MAY
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			

ANEXOS: SI:  NO:

Acta No: <u>211</u>	Fecha: <u>211-06-2014</u>	Responsable de la Reunión: <u>[Firma]</u>
---------------------	---------------------------	---

PARA CONSTANCIA FIRMAN:

NOMBRE	CARGO	ENTIDAD	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
Alexander Espinel Gaviria	Formador	IDRM	gimnasia.idm@gmail.com	312094189	[Firma]
Les A Salinas C	Formador	IDRM	albert@lesalinas.com	3202030157	[Firma]
Jorge H. Rojas Bonilla	Formador	IDRM	kerol@madrid@gmail.com	3118857022	[Firma]
Angelina Peñuelo	Formador	IDRM	lapg6630@gmail.com	3212517302	[Firma]
Julian P. Chaves	Formador	IDRM	julianvalleyidm@gmail.com	344041600	[Firma]
Carlos A. Cruz	Formador	IDRM	carlos.valeg@idm@gmail.com	3138416544	[Firma]
Leonardo Babosa	Formador	IDRM	h.k.b. leonardo.babosa@gmail.com	321281957	[Firma]
Osvaldo Sandoval B	Formador	IDRM	osvaldo@idm1734526.com	3168975899	[Firma]
LORENA USAGUEN I.	Formador	IDRM	lorenabusa@gmail.com	3238228000	[Firma]
Soferson Ovalle	Formador	IDRM	ovalle9.ovalle@gmail.com	3143221852	[Firma]
Diego León Jurado	Formador	IDRM	diego@olej.dm@gmail.com	3134597772	[Firma]

<b>FORMATO PLAN DE TRABAJO</b>	
Información general de la escuela	
<b>Nombre de la escuela deportiva:</b>	ESCUELA DE FORMACION DE VOLEIBOL
<b>Nivel</b>	INICIACION
<b>Nombre (s) docente (s) encargado de la escuela deportiva</b>	DIEGO ANDRES LEON JURADO.
<b>Duración total en horas de la sesión de entrenamiento</b>	1 HORA Y 30 MINUTOS POR GRUPO
<b>Fecha del informe</b>	1 DE MAYO A 31 DE MAYO
<b>Objetivo(s) general (es) del mes:</b>	
Realizar trabajos técnicos del Complejo I en 4 vs 4 y 6 vs 6 con colocador en posición 3 y practica de saque por debajo y por arriba desde diferentes distancias.	
<b>Objetivos específicos de la sesión por semana:</b>	
Trabajar ejercicios de trayectoria con balón de voleibol y pelota de tenis, para el pase de recepción.	
Realizar trabajos técnicos del Complejo I en 4 vs 4 y 6 vs 6 con colocador en posición 3	
Realizar trabajo técnico del saque por debajo y por arriba con pelota de tenis y balón desde diferentes distancias de la cancha.	
<b>Metodología:</b>	
Se trabajará el MODELO COMPRENSIVO, Este modelo no le da énfasis a la ejecución sino a la comprensión de la tecnica. La enseñanza se inicia con juegos modificados, estos juegos consisten en modificar los principales elementos que componen el juego como son el equipamiento, el material, el espacio de juego, el número de jugadores y las reglas de juego.	
Desarrollo temático	
<b>Indicador General</b>	Realizar trabajos técnicos del Complejo I en 4 vs 4 y 6 vs 6 con colocador en posición 3 y practica de saque por debajo y por arriba desde diferentes distancias.

<b>Indicador Especifico</b>	<p>Trabajar ejercicios de trayectoria con balón de voleibol y pelota de tenis, para el pase de recepción.</p> <p>Realizar trabajos técnicos del Complejo I en 4 vs 4 y 6 vs 6 con colocador en posición 3</p> <p>Realizar trabajo técnico del saque por debajo y por arriba con pelota de tenis y balón desde diferentes distancias de la cancha.</p>
<b>Sesión No.1</b>	SEMANA 1 (1 – 10 MAYO)
<b>Duración en horas</b>	1 HORA Y 30 MINUTOS POR GRUPO
<b>Temas</b>	<p>Trayectoria con balón de voleibol y pelota de tenis, para el pase de recepción.</p> <p>Trabajos técnicos del Complejo I en 4 vs 4 y 6 vs 6 con colocador en posición 3</p> <p>Trabajo técnico del saque por debajo y por arriba con pelota de tenis y balón desde diferentes distancias de la cancha.</p>
<b>Actividades</b>	<p>Parte inicial:</p> <p>Calentamiento, movilidad articular, tren superior y tren inferior.</p> <p>Desplazamientos, trote alrededor cancha de voleibol 10 vueltas.</p> <p>Desplazamientos, cancha de voleibol, línea final a línea final, mirando a la red, 5 canchas.</p> <p>Ejercicios de fuerza e brazos, fuerza abdominal y multisaltos en los conos.</p> <p>Estiramiento.</p> <p>Parte central:</p> <p>Ejercicios de lanzamiento con balón por parejas, Ejercicio de pase de dedos y antebrazo, controles 3 series de 20 repeticiones, y juego por grupos 1 vs 1.</p> <p>Ejercicios de saque por abajo y saque por arriba por parejas, movimiento del brazo con pelota de tenis, 20 lanzamientos y con balón 20 saques desde diferentes distancias de la red.</p> <p>Ejercicio por grupos, recepción, colocación y ataque, por posición 4.</p> <p>Parte final:</p> <p>Juego Control, trabajos técnicos del Complejo I en 4 vs 4 y 6 vs 6 con colocador en posición 3 realizando dos pases mínimo en recepción saque.</p>

	Estiramiento tren inferior y tren superior.
<b>Sesión No.2</b>	SEMANA 2 (11 – 17 MAYO)
<b>Duración en horas</b>	1 HORA Y 30 MINUTOS POR GRUPO
<b>Temas</b>	<p>Trayectoria con balón de voleibol y pelota de tenis, para el pase de recepción.</p> <p>Trabajos técnicos del Complejo I en 4 vs 4 y 6 vs 6 con colocador en posición 3</p> <p>Trabajo técnico del saque por debajo y por arriba con pelota de tenis y balón desde diferentes distancias de la cancha.</p>
<b>Actividades</b>	<p>Parte inicial:</p> <p>Calentamiento, movilidad articular, tren superior y tren inferior.</p> <p>Desplazamientos, trote alrededor cancha de voleibol 10 vueltas.</p> <p>Desplazamientos, cancha de voleibol, línea final a línea final, mirando a la red, 5 canchas.</p> <p>Ejercicios de fuerza e brazos, fuerza abdominal y multisaltos en los conos.</p> <p>Estiramiento.</p> <p>Parte central:</p> <p>Ejercicios de lanzamiento con balón por parejas, Ejercicio de pase de dedos y antebrazo, controles 3 series de 20 repeticiones, y juego por grupos 1 vs 1 control</p> <p>Ejercicios de saque por abajo y saque por arriba por parejas, movimiento del brazo con pelota de tenis, 20 lanzamientos y con balón 20 saques desde diferentes distancias de la red.</p> <p>Ejercicio por grupos, recepción, colocación y ataque, por posición 4.</p> <p>Parte final:</p> <p>Juego Control, trabajos técnicos del Complejo I en 4 vs 4 y 6 vs 6 con colocador en posición 3 realizando dos pases mínimo en recepción saque.</p> <p>Estiramiento tren inferior y tren superior.</p>
<b>Sesión No.3</b>	SEMANA 3 ( 18 – 24 MAYO)
<b>Duración en horas</b>	1 HORA Y 30 MINUTOS POR GRUPO

<b>Temas</b>	<p>Trayectoria con balón de voleibol y pelota de tenis, para el pase de recepción.</p> <p>Trabajos técnicos del Complejo I en 4 vs 4 y 6 vs 6 con colocador en posición 3</p> <p>Trabajo técnico del saque por debajo y por arriba con pelota de tenis y balón desde diferentes distancias de la cancha.</p>
<b>Actividades</b>	<p>Parte inicial:</p> <p>Calentamiento, movilidad articular, tren superior y tren inferior.</p> <p>Desplazamientos, trote alrededor cancha de voleibol 10 vueltas.</p> <p>Desplazamientos, cancha de voleibol, mitad de cancha por las líneas de voleibol, mirando a la red, 5 canchas.</p> <p>Ejercicios de fuerza e brazos, fuerza abdominal y multisaltos en los conos.</p> <p>Estiramiento.</p> <p>Parte central:</p> <p>Ejercicios de lanzamiento con balón por parejas, Ejercicio de pase de dedos y antebrazo, controles 3 series de 20 repeticiones, y juego por grupos 1 vs 1 control</p> <p>Ejercicios de saque por abajo y saque por arriba por parejas, movimiento del brazo con pelota de tenis, 20 lanzamientos y con balón 20 saques desde diferentes distancias de la red.</p> <p>Ejercicio por grupos, recepción, colocación y ataque, por posición 4 con colocador fijo en cada grupo.</p> <p>Parte final:</p> <p>Juego Control, trabajos técnicos del Complejo I en 4 vs 4 y 6 vs 6 con colocador en posición 3 realizando dos pases mínimo en recepción saque.</p> <p>Estiramiento tren inferior y tren superior.</p>
<b>Sesión No. 4</b>	SEMANA 4 ( 25 – 31 MAYO)
<b>Duración en horas</b>	1 HORA Y 30 MINUTOS POR GRUPO
<b>Temas</b>	Trayectoria con balón de voleibol y pelota de tenis, para el pase de recepción.

	<p>Trabajos técnicos del Complejo I en 4 vs 4 y 6 vs 6 con colocador en posición 3</p> <p>Trabajo técnico del saque por debajo y por arriba con pelota de tenis y balón desde diferentes distancias de la cancha.</p>
<p><b>Actividades</b></p> <p><b>MINI Y U 13 FEMENINO,</b></p> <p><b>27, 29 Y 30 MAYO.</b></p>	<p>Parte inicial:</p> <p>Calentamiento, movilidad articular, tren superior y tren inferior.</p> <p>Desplazamientos, trote alrededor cancha de voleibol 10 vueltas.</p> <p>Desplazamientos, cancha de voleibol, mitad de cancha por las líneas de voleibol, mirando a la red, 5 canchas.</p> <p>Ejercicios de fuerza e brazos, fuerza abdominal y multisaltos en los conos.</p> <p>Estiramiento.</p> <p>Parte central:</p> <p>Ejercicios de lanzamiento con balón por parejas, Ejercicio de pase de dedos y antebrazo, controles 3 series de 20 repeticiones, y juego por grupos 2 vs 2 con colocar en la red.</p> <p>Ejercicios de saque por abajo y saque por arriba por parejas, movimiento del brazo con pelota de tenis, 20 lanzamientos y con balón saque por grupos direccionando el saque en línea y diagonal.</p> <p>Ejercicio por grupos, recepción, colocación y ataque, por posición 4 con colocador fijo en cada grupo.</p> <p>Parte final:</p> <p>Juego Control, trabajos técnicos del Complejo I en 4 vs 4 y 6 vs 6 con colocador en posición 3 realizando dos pases mínimo en recepción saque.</p> <p>Estiramiento tren inferior y tren superior.</p> <p>Estiramiento tren inferior y tren superior.</p>

<b>FORMATO PLAN DE TRABAJO</b>	
Información general de la escuela	
<b>Nombre de la escuela deportiva:</b>	ESCUELA DE FORMACION DE VOLEIBOL
<b>Nivel</b>	FUNDAMENTACION
<b>Nombre (s) docente (s) encargado de la escuela deportiva</b>	DIEGO ANDRES LEON JURADO.
<b>Duración total en horas de la sesión de entrenamiento</b>	1 HORA Y 30 MINUTOS POR GRUPO
<b>Fecha del informe</b>	1 DE MAYO A 31 DE MAYO
<b>Objetivo(s) general (es) del mes</b>	
Realizar trabajos técnicos de los fundamentos saque por arriba y gesto de remate, y trabajar formaciones del Complejo I en sistema 4 – 2 simple.	
<b>Objetivos específicos de la sesión por semana:</b>	
Realizar trabajo técnico del saque por arriba en línea.	
Realizar trabajos técnicos del gesto del ataque por arriba por posiciones 4 y 3.	
Trabajar formaciones del Complejo I en sistema 6 – 0 y 4 – 2 simple.	
<b>Metodología:</b>	
Se trabajará el MODELO ESTRUCTURAL, la enseñanza en este modelo se realiza de forma progresiva partiendo desde el juego más global y siguiendo con situaciones problema que se plantean al jugador para así poner en práctica lo aprendido de las situaciones similares al juego real, la dificultad de las tareas va desde lo más simple a lo más complejo, comenzando desde lo individual hacia lo colectivo.	
Desarrollo temático	
<b>Indicador General</b>	Realizar trabajos técnicos de los fundamentos saque por arriba y gesto de remate, y trabajar formaciones del Complejo I en sistema 6 – 0 y 4 – 2 simple.
<b>Indicador Especifico</b>	Realizar trabajo técnico del saque por arriba en línea.

	<p>Realizar trabajos técnicos del gesto del ataque por arriba por posiciones 4 y 3.</p> <p>Trabajar formaciones del Complejo I en sistema 6 – 0 y 4 – 2 simple.</p>
<b>Sesión No.1</b>	<b>SEMANA 1 (1 – 10 MAYO)</b>
<b>Duración en horas</b>	1 HORA Y 30 MINUTOS POR GRUPO
<b>Temas</b>	<p>Fundamentación técnica saque por arriba en línea.</p> <p>Fundamentación técnica del gesto de ataque por posiciones.</p> <p>Trabajar formaciones del Complejo I en sistema 6 – 0 y 4 – 2 simple.</p>
<b>Actividades</b>	<p>Parte inicial:</p> <p>Calentamiento, movilidad articular, tren superior y tren inferior</p> <p>Desplazamientos, trote alrededor cancha de voleibol, 10 vueltas.</p> <p>Desplazamientos, de línea de saque a línea de saque mirando la red, con movimientos de tren superior e inferior.</p> <p>Estiramiento.</p> <p>Parte central:</p> <p>Ejercicios de coordinación viso manual, lanzamientos por parejas.</p> <p>Ejercicios de fundamentación técnica, juego 1 vs 1 pase antebrazo y dedos con control a 10 puntos.</p> <p>Ejercicios de fundamentación técnica saque por arriba por parejas, arrodillado y de pie frente a la red.</p> <p>Ejercicios de fundamentación técnica del gesto de ataque por posiciones 4, repetir la carrera de remate, y gesto de ataque por posición 4 con colocación del armador.</p> <p>Parte final:</p> <p>Juego control trabajando formaciones del Complejo I en sistema 6 – 0 y 4 – 2 simple.</p> <p>Estiramiento tren inferior y tren superior.</p>
<b>Sesión No.2</b>	<b>SEMANA 2 (11 – 17 MAYO)</b>
<b>Duración en horas</b>	1 HORA Y 30 MINUTOS POR GRUPO

<p><b>Temas</b></p>	<p>Fundamentación técnica saque por arriba en línea.</p> <p>Fundamentación técnica del gesto de ataque por posiciones.</p> <p>Trabajar formaciones del Complejo I en sistema 6 – 0 y 4 – 2 simple.</p>
<p><b>Actividades</b></p>	<p>Parte inicial:</p> <p>Calentamiento, movilidad articular, tren superior y tren inferior</p> <p>Desplazamientos, trote alrededor cancha de voleibol, 10 vueltas.</p> <p>Desplazamientos, de línea de saque a línea de saque mirando la red, con movimientos de tren superior e inferior.</p> <p>Estiramiento.</p> <p>Parte central:</p> <p>Ejercicios de coordinación viso manual, lanzamientos por parejas.</p> <p>Ejercicios de fundamentación técnica, juego 1 vs 1 pase antebrazo y dedos con control a 10 puntos.</p> <p>Ejercicios de fundamentación técnica saque por arriba, por parejas, arrodillado y de pie frente a la red.</p> <p>Ejercicios de fundamentación técnica del gesto de ataque por posiciones 4 , repetir la carrera de remate, y gesto de ataque por posición 4 con colocación del armador.</p> <p>Parte final:</p> <p>Juego control trabajando formaciones del Complejo I en sistema 6 – 0 y 4 – 2 simple.</p> <p>Estiramiento tren inferior y tren superior.</p>
<p><b>Sesión No.3</b></p>	<p>SEMANA 3 (18 – 24 MAYO)</p>
<p><b>Duración en horas</b></p>	<p>1 HORA Y 30 MINUTOS POR GRUPO</p>

<b>Temas</b>	<p>Fundamentación técnica saque por arriba en línea.</p> <p>Fundamentación técnica del gesto de ataque por posiciones.</p> <p>Trabajar formaciones del Complejo I en sistema 6 – 0 y 4 – 2 simple.</p>
<p><b>Actividades</b></p> <p><b>Grupo fundamentación Guatemala, 19 y 21 mayo.</b></p>	<p>Parte inicial:</p> <p>Calentamiento, movilidad articular, tren superior y tren inferior</p> <p>Desplazamientos, trote alrededor cancha de voleibol, 10 vueltas.</p> <p>Desplazamientos, por las líneas de la cancha de voleibol mirando la red, con desplazamiento lateral en línea de saque, 5 cancha completa y 5 media cancha.</p> <p>Estiramiento.</p> <p>Parte central:</p> <p>Ejercicios de coordinación viso manual, lanzamientos por parejas.</p> <p>Ejercicios de fundamentación técnica, juego 1 vs 1 pase antebrazo y dedos con control a 10 puntos.</p> <p>Ejercicios de fundamentación técnica saque por arriba por parejas, un jugador realiza saque y su compañero recepción.</p> <p>Ejercicios de fundamentación técnica del gesto de ataque por posiciones 4 , repetir la carrera de remate con lanzamiento de pelota de tenis, y gesto de ataque por posición 4 con colocación del armador por grupos, realizando serie de 30 balones.</p> <p>Parte final:</p> <p>Juego control trabajando formaciones del Complejo I en sistema 6 – 0 y 4 – 2 simple.</p> <p>Estiramiento tren inferior y tren superior.</p>
<b>Sesión No. 4</b>	SEMANA 4 ( 25 – 31 MAYO)
<b>Duración en horas</b>	1 HORA Y 30 MINUTOS POR GRUPO
<b>Temas</b>	<p>Fundamentación técnica saque por arriba en línea.</p> <p>Fundamentación técnica del gesto de ataque por posiciones.</p> <p>Trabajar formaciones del Complejo I en sistema 6 – 0 y 4 – 2 simple</p> <p>.</p>

<p><b>Actividades</b></p> <p><b>Grupo Guatemala fundamentación, semana 26 y 28 mayo.</b></p>	<p>Parte inicial:</p> <p>Calentamiento, movilidad articular, tren superior y tren inferior</p> <p>Desplazamientos, trote alrededor cancha de voleibol, 10 vueltas.</p> <p>Desplazamientos, por las líneas de la cancha de voleibol mirando la red, con desplazamiento lateral en línea de saque, 5 cancha completa y 5 media cancha.</p> <p>Estiramiento.</p> <p>Parte central:</p> <p>Ejercicios de coordinación viso manual, lanzamientos por parejas.</p> <p>Ejercicios de fundamentación técnica, juego 1 vs 1 pase antebrazo y dedos con control a 10 puntos.</p> <p>Ejercicios de fundamentación técnica saque por arriba por parejas, un jugador realiza saque y su compañero recepción.</p> <p>Ejercicios de fundamentación técnica del gesto de ataque por posiciones 4 , repetir la carrera de remate con lanzamiento de pelota de tenis, y gesto de ataque por posición 4 con colocación del armador por grupos, realizando serie de 30 balones.</p> <p>Parte final:</p> <p>Juego control trabajando formaciones del Complejo I en sistema 6 – 0 y 4 – 2 simple.</p> <p>Estiramiento tren inferior y tren superior.</p>
--	--

<b>FORMATO PLAN DE TRABAJO</b>	
Información general de la escuela	
<b>Nombre de la escuela deportiva:</b>	ESCUELA DE FORMACION DE VOLEIBOL
<b>Nivel</b>	ESPECIALIZACION.
<b>Nombre (s) docente (s) encargado de la escuela deportiva</b>	DIEGO ANDRES LEON JURADO.
<b>Duración total en horas de la sesión de entrenamiento</b>	1 HORA Y 30 MINUTOS POR GRUPO
<b>Fecha del informe</b>	1 DE MAYO A 31 DE MAYO
<b>Objetivo(s) general (es) del mes:</b>	
Realizar trabajo técnico del gesto de ataque por posiciones salida de ataque del complejo I y trabajo técnico de complejo II bloqueo individual y doble.	
<b>Objetivos específicos de la sesión por semana:</b>	
Realzar acondicionamiento físico, fuerza de brazos y trabajo de Core.	
Realizar trabajo técnico del gesto de ataque por posiciones 4, 3 y 2, salidas de ataque del complejo I	
Realizar trabajo técnico del complejo II bloqueo individual y doble.	
<b>Metodología:</b>	
Se trabajará el MODELO ESTRUCTURAL, la enseñanza en este modelo se realiza de forma progresiva partiendo desde el juego más global y siguiendo con situaciones problema que se plantean al jugador para así poner en práctica lo aprendido de las situaciones similares al juego real, la dificultad de las tareas va desde lo más simple a lo más complejo, comenzando desde lo individual hacia lo colectivo.	
Desarrollo temático	
<b>Indicador General</b>	Realizar trabajo técnico del gesto de ataque por posiciones salida de ataque del complejo I y trabajo técnico de complejo II bloqueo individual y doble.
<b>Indicador Especifico</b>	Realzar acondicionamiento físico, fuerza de brazos y trabajo de Core.

	<p>Realizar trabajo técnico del gesto de ataque por posiciones 4, 3 y 2, salidas de ataque del complejo I</p> <p>Realizar trabajo técnico del complejo II bloqueo individual y doble.</p>
<b>Sesión No.1</b>	SEMANA 1 (1 – 10 MAYO)
<b>Duración en horas</b>	1 HORA Y 30 MINUTOS POR GRUPO.
<b>Temas</b>	<p>Acondicionamiento físico, fuerza de brazos y trabajo de Core.</p> <p>Trabajo técnico del gesto de ataque por posiciones 4, 3 y 2, salidas de ataque del complejo I</p> <p>Trabajo técnico del complejo II bloqueo individual y doble.</p>
<b>Actividades</b>	<p>Parte inicial:</p> <p>Calentamiento, movilidad articular, tren superior y tren inferior</p> <p>Desplazamientos, trote alrededor cancha de voleibol, 10 vueltas</p> <p>Desplazamientos, de línea final a línea final, mirando la red. 5 canchas.</p> <p>Estiramiento.</p> <p>Parte central:</p> <p>Ejercicios de coordinación viso manual, lanzamiento de balón por parejas y trabajo acondicionamiento físico, fuerza de brazos, trabajo de Core y tren inferior gesto bloqueo.</p> <p>Trabajo técnico control de balón por parejas y cancha gana por grupos.</p> <p>Trabajo técnico del gesto de ataque por posiciones 4, 3 y 2, con colocación del armador.</p> <p>Trabajo técnico del complejo II bloqueo individual posición al realizar el bloqueo y saltos en la red.</p> <p>Parte final:</p> <p>Juego control por equipos 4 vs 4 cancha gana por equipos y partido de voleibol 6 vs 6, sistema de juego 4 – 2 o 5 -1</p> <p>Estiramiento tren inferior y tren superior.</p>

<b>Sesión No.2</b>	SEMANA 2 ( 11 – 17 MAYO)
<b>Duración en horas</b>	1 HORA Y 30 MINUTOS POR GRUPO
<b>Temas</b>	<p>Acondicionamiento físico, fuerza de brazos y trabajo de Core.</p> <p>Trabajo técnico del gesto de ataque por posiciones 4, 3 y 2, salidas de ataque del complejo I</p> <p>Trabajo técnico del complejo II bloqueo individual y doble.</p>
<b>Actividades</b>	<p>Parte inicial: Calentamiento, movilidad articular, tren superior y tren inferior, Desplazamientos, trote alrededor cancha de voleibol, 10 vueltas</p> <p>Desplazamientos, de línea final a línea final, mirando la red. 5 canchas.</p> <p>Estiramiento.</p> <p>Parte central:</p> <p>Ejercicios de coordinación viso manual, lanzamiento de balón por parejas y trabajo acondicionamiento físico, fuerza de brazos, trabajo de Core y tren inferior gesto bloqueo.</p> <p>Trabajo técnico control de balón por parejas y cancha gana por grupos.</p> <p>Trabajo técnico del gesto de ataque por posiciones 4, 3 y 2, con colocación del armador.</p> <p>Trabajo técnico del complejo II bloqueo individual posición al realizar el bloqueo y saltos en la red.</p> <p>Trabajo técnico de complejo I, por grupos un grupo realiza el saque y otro grupo realiza recepción, colocación y armado.</p> <p>Parte final:</p> <p>Juego control por equipos 4 vs 4 cancha gana por equipos y partido de voleibol 6 vs 6, sistema de juego 4 – 2 o 5 -1</p> <p>Estiramiento tren inferior y tren superior.</p>

<b>Sesión No.3</b>	SEMANA 3 ( 18 – 24 MAYO)
<b>Duración en horas</b>	1 HORA Y 30 MINUTOS POR GRUPO
<b>Temas</b>	<p>Acondicionamiento físico, fuerza de brazos y trabajo de Core.</p> <p>Trabajo técnico del gesto de ataque por posiciones 4, 3 y 2, salidas de ataque del complejo I</p> <p>Trabajo técnico del complejo II bloqueo individual y doble.</p>
<b>Actividades</b>	<p>Parte inicial:</p> <p>Calentamiento, movilidad articular, tren superior y tren inferior</p> <p>Desplazamientos, trote alrededor cancha de voleibol, 10 vueltas</p> <p>Desplazamientos, líneas mitad de cancha, mirando la red. 5 canchas.</p> <p>Parte central:</p> <p>Ejercicios de coordinación viso manual, lanzamiento de balón por parejas y trabajo acondicionamiento físico, fuerza de brazos, trabajo de Core y tren inferior gesto bloqueo.</p> <p>Trabajo técnico control de balón por parejas y cancha gana por grupos.</p> <p>Trabajo técnico del gesto de ataque por posiciones 4, 3 y 2, con colocación del armador.</p> <p>Trabajo técnico de complejo I, por grupos un grupo realiza el saque y otro grupo realiza recepción, colocación y armado, trabajando las 6 rotaciones.</p> <p>Trabajo técnico del complejo II línea de bloqueadores y línea de defensa, contra grupo que esta realizando el Complejo I.</p> <p>Parte final:</p> <p>Juego control por equipos 4 vs 4 cancha gana por equipos y partido de voleibol 6 vs 6, sistema de juego 4 – 2 o 5 -1 Estiramiento tren inferior y tren superior.</p>
<b>Sesión No.4</b>	SEMANA 4 ( 25– 31 MAYO)
<b>Duración en horas</b>	1 HORA Y 30 MINUTOS POR GRUPO

<p><b>Temas</b></p>	<p>Acondicionamiento físico, fuerza de brazos y trabajo de Core.</p> <p>Trabajo técnico del gesto de ataque por posiciones 4, 3 y 2, salidas de ataque del complejo I</p> <p>Trabajo técnico del complejo II bloqueo individual y doble.</p>
<p><b>Actividades</b></p> <p><b>Entrenamiento especialización masculino y femenino semana 25 a 31 mayo.</b></p>	<p>Parte inicial:</p> <p>Calentamiento, movilidad articular, tren superior y tren inferior</p> <p>Desplazamientos, trote alrededor cancha de voleibol, 10 vueltas</p> <p>Desplazamientos, líneas mitad de cancha, mirando la red. 5 canchas</p> <p>Estiramiento.</p> <p>Parte central:</p> <p>Ejercicios de coordinación viso manual, lanzamiento de balón por parejas y trabajo acondicionamiento físico, fuerza de brazos lanzamientos balón de baloncesto, trabajo de Core y tren inferior multisaltos sogas 5 series de 20 saltos.</p> <p>Trabajo técnico control de balón por parejas y por grupos ejercicio de recepción, armado y colocación.</p> <p>Trabajo técnico de saque por parejas, y por grupos de 5 series de 6 saques a una zona específica del campo.</p> <p>Trabajo técnico del gesto de ataque por posiciones 4, 3 y 2, con colocación del armador.</p> <p>Trabajo técnico de complejo I, por grupos un grupo realiza recepción, armado el colocador y un grupo realiza ataque, un grupo anza balón o entrenador realiza saque.</p> <p>Parte final:</p> <p>Juego control por equipos 4 vs 4 cancha gana por equipos y partido de voleibol 6 vs 6, sistema de juego 4 – 2 o 5 -1</p> <p>Estiramiento tren inferior y tren superior.</p>

<b>FORMATO PLAN DE TRABAJO</b>	
Información general de la escuela	
<b>Nombre de la escuela deportiva:</b>	ESCUELA DE FORMACION DE VOLEIBOL
<b>Nivel</b>	VOLEIBOL MIXTO ADULTOS
<b>Nombre (s) docente (s) encargado de la escuela deportiva</b>	DIEGO ANDRES LEON JURADO.
<b>Duración total en horas de la sesión de entrenamiento</b>	1 HORA Y 30 MINUTOS POR GRUPO
<b>Fecha del informe</b>	1 DE MAYO A 31 DE MAYO.
<b>Objetivo(s) general (es) del mes:</b>	
Realizar trabajos técnicos de los fundamentos básicos del gesto de ataque por posición 4 y fundamento básico del gesto de bloqueo individual.	
<b>Objetivos específicos de la sesión por semana:</b>	
Trabajar ejercicios de calentamiento general por medio, movilidad articular, desplazamientos y estiramientos.	
Realizar trabajo técnico del bloqueo individual y defensa en zona 1, 6 y 5.	
Realizar trabajo técnico del gesto de ataque por posición 4.	
<b>Metodología:</b>	
Se trabajará el MODELO ESTRUCTURAL, la enseñanza en este modelo se realiza de forma progresiva partiendo desde el juego más global y siguiendo con situaciones problema que se plantean al jugador para así poner en práctica lo aprendido de las situaciones similares al juego real, la dificultad de las tareas va desde lo más simple a lo más complejo, comenzando desde lo individual hacia lo colectivo.	
Desarrollo temático	
<b>Indicador General</b>	Realizar trabajos técnicos de los fundamentos básicos del gesto de ataque por posición 4 y fundamento básico del gesto de bloqueo individual.

<b>Indicador Especifico</b>	<p>Trabajar ejercicios de calentamiento general por medio, movilidad articular, desplazamientos y estiramientos.</p> <p>Realizar trabajo técnico del bloqueo individual y defensa en zona 1, 6 y 5.</p> <p>Realizar trabajo técnico del gesto de ataque por posición 4.</p>
<b>Sesión No.1</b>	SEMANA 1 ( 1 – 10 MAYO)
<b>Duración en horas</b>	1 HORA Y 30 MINUTOS POR GRUPO.
<b>Temas</b>	Gesto de ataque por posición 4 con colocación del armador.
<b>Actividades</b>	<p>Parte inicial:</p> <p>Calentamiento, movilidad articular, tren superior y tren inferior</p> <p>Desplazamientos, trote alrededor cancha de voleibol, 10 vueltas</p> <p>Desplazamientos, de línea de saque a línea de saque mirando la red, con movimientos de tren superior e inferior.</p> <p>Estiramiento.</p> <p>Parte central:</p> <p>Ejercicios de coordinación viso manual, lanzamiento de balón por grupos, trenza.</p> <p>Ejercicios de fundamentación técnica pase de dedos y antebrazo por parejas, alternar remato, recibo y coloco en 1 vs 1.</p> <p>Ejercicio de gesto de remate por posición 4 con colocación del armador.</p> <p>Parte final:</p> <p>Juego control por equipos 4 vs 4 cancha gana.</p> <p>Juego control partido de voleibol 6 vs 6.</p> <p>Estiramiento tren inferior y tren superior.</p>
<b>Sesión No.2</b>	SEMANA 2 ( 11 – 17 MAYO)
<b>Duración en horas</b>	1 HORA Y 30 MINUTOS POR GRUPO
<b>Temas</b>	Gesto de ataque por posición 4 con colocación del armador.
<b>Actividades</b>	<p>Parte inicial:</p> <p>Calentamiento, movilidad articular, tren superior y tren inferior</p>

<b>GRUPO ADULTOS</b>	<p>Desplazamientos, trote alrededor cancha de voleibol, 10 vueltas</p> <p>Desplazamientos, de línea de saque a línea de saque mirando la red, con movimientos de tren superior e inferior.</p> <p>Estiramiento.</p> <p>Parte central:</p> <p>Ejercicios de coordinación viso manual, lanzamiento de balón por grupos trenza,</p> <p>Ejercicios de fundamentación técnica pase de dedos y antebrazo por parejas, alternar remato, recibo y coloco en 1 vs 1.</p> <p>Ejercicio de gesto de remate por posición 4 y 3 con armada del colocador.</p> <p>Parte final:</p> <p>Juego control por equipos 4 vs 4 cancha gana.</p> <p>Juego control partido de voleibol 6 vs 6.</p> <p>Estiramiento tren inferior y tren superior.</p>
<b>Sesión No.3</b>	SEMANA 3 (18 – 24 MAYO)
<b>Duración en horas</b>	1 HORA Y 30 MINUTOS POR GRUPO
<b>Temas</b>	<p>Gesto de ataque por posición 4 con colocación del armador.</p> <p>Gesto de ataque por posición 4.</p>
<b>Actividades</b>	<p>Parte inicial:</p> <p>Calentamiento, movilidad articular, tren superior y tren inferior</p> <p>Desplazamientos, trote alrededor cancha de voleibol, 10 vueltas</p> <p>Desplazamientos, juego por equipos relevos con balón de línea final a la red.</p> <p>Estiramiento.</p> <p>Parte central:</p> <p>Ejercicios de coordinación viso manual, lanzamiento de balón por parejas.</p> <p>Ejercicios de fundamentación saque por arriba y recepción por parejas, alternar remata, defiende y coloca en 1 vs 1.</p>

	<p>Ejercicio del gesto de ataque por posición 4, con armada de colocador, se ubican por grupos de 5 deportistas y realizan serie de 30 balones de ataque por posición 4.</p> <p>Parte final:</p> <p>Juego control por equipos 4 vs 4 cancha gana.</p> <p>Juego control partido de voleibol 6 vs 6.</p> <p>Estiramiento tren inferior y tren superior.</p>
<b>Sesión No.4</b>	<b>SEMANA 4 ( 25– 31 MAYO)</b>
<b>Duración en horas</b>	<b>1 HORA Y 30 MINUTOS POR GRUPO</b>
<b>Temas</b>	<p>Gesto de ataque por posición 4 con colocación del armador.</p> <p>Gesto de bloqueo individual y defensa en zona 1, 6 y 5.</p>
<b>Actividades</b>	<p>Parte inicial:</p> <p>Calentamiento, movilidad articular, tren superior y tren inferior</p> <p>Desplazamientos, trote alrededor cancha de voleibol, 10 vueltas</p> <p>Desplazamientos, juego dirigido relevos por equipos, lanzando o rebotando el balón frente a la red al campo contrario para ir a traer el balón y entregar el balo al compañero.</p> <p>Estiramiento.</p> <p>Parte central:</p> <p>Ejercicios de coordinación viso manual, lanzamiento de balón por parejas.</p> <p>Ejercicios de fundamentación saque por arriba y recepción por parejas, alternar remata, defiende y coloca en 1 vs 1.</p> <p>Ejercicio de bloqueo individual, desplazamiento y salto en la red, en posición 2, 3 y 4.</p> <p>Ejercicio de gesto de remate por posición 4 con colocación del armador y bloqueo individual, 10 bloqueos cada deportista.</p> <p>Parte final:</p> <p>Juego control por equipos 4 vs 4 cancha gana.</p> <p>Juego control partido de voleibol 6 vs 6.</p> <p>Estiramiento tren inferior y tren superior.</p>

