PLAN ANTICIPADO MENSUAL

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: JUNIOR HURTADO SOLER				
LOCALIDAD: TUNJUELITO			**DEPORTE**	VOLEIBOL
FECHA	**ACTIVIDADES/ CONTENIDOS**	**ASPECTOS INTEGRALES**		
		OBJETIVOS MOTRICES	**OBJETIVOS SOCIALES**	**OBJETIVOS COGNITIVOS**
SEMANA 1	Resistencia aeróbica, pase de antebrazo, orientación, pase de dedos, velocidad y reacción.	- Mejorar la resistencia aeróbica mediante desplazamientos continuos. - Ejecutar correctamente el pase de antebrazo y el pase de dedos en situaciones controladas. - Desarrollar la coordinación, orientación espacial y velocidad de reacción.	- Favorecer la comunicación durante los ejercicios en parejas y grupos. - Respetar turnos y normas de trabajo. - Incentivar la cooperación para alcanzar objetivos comunes.	- Identificar la posición corporal adecuada para los pases. - Comprender la importancia de ubicarse correctamente antes del contacto con el balón. - Reconocer cuándo utilizar el pase de antebrazo y el pase de dedos según la trayectoria del balón.
SEMANA 2	Fuerza general, fuerza del tren superior, equilibrio, estabilidad, pase de dedos y antebrazo.	- Incrementar la fuerza general y del tren superior mediante ejercicios funcionales. - Mejorar el equilibrio dinámico y estático durante acciones técnicas. - Mantener una postura estable durante la ejecución de los fundamentos.	- Promover la responsabilidad en el cuidado del compañero durante los circuitos. - Fortalecer la confianza mutua. - Desarrollar el trabajo colaborativo en estaciones.	- Comprender la relación entre fuerza, estabilidad y rendimiento deportivo. - Identificar la técnica correcta en los ejercicios de fortalecimiento. - Analizar los errores más frecuentes durante la ejecución técnica.
SEMANA 3	Gesto técnico de ataque, coordinación, orientación y reacción.	- Ejecutar correctamente la secuencia del ataque (carrera, batida, salto y golpe). - Mejorar la coordinación general y la precisión del movimiento. - Incrementar la capacidad de reacción frente a diferentes trayectorias del balón.	- Desarrollar la confianza al ejecutar acciones ofensivas. - Respetar la retroalimentación del docente y compañeros. - Valorar el esfuerzo propio y el de los demás.	- Comprender las fases del gesto técnico del ataque. - Reconocer la importancia del tiempo de salto y del contacto con el balón. - Tomar decisiones rápidas según la ubicación del balón.

SEMANA 4	Defensa, bloqueo, fuerza explosiva, reacción y velocidad.	- Mejorar los desplazamientos defensivos. - Desarrollar la técnica básica del bloqueo. - Incrementar la fuerza explosiva para el salto. - Mejorar la rapidez de respuesta en situaciones de juego.	- Fortalecer la comunicación defensiva. - Favorecer la organización del equipo. - Asumir responsabilidades dentro del grupo durante el juego.	- Comprender la función de la defensa y el bloqueo dentro del sistema de juego. - Identificar el momento oportuno para bloquear o defender. - Analizar las decisiones tomadas durante el juego reducido.
SEMANA 5	Integración de todos los fundamentos técnicos y capacidades físicas mediante situaciones reales de juego.	- Integrar resistencia, fuerza, coordinación, equilibrio y velocidad durante el juego. - Aplicar correctamente los fundamentos técnicos aprendidos en situaciones reales. - Mejorar la continuidad del juego colectivo.	- Consolidar el trabajo en equipo. - Respetar reglas, compañeros y adversarios. - Demostrar liderazgo, solidaridad y juego limpio durante las actividades competitivas.	- Resolver situaciones tácticas sencillas durante el juego. - Seleccionar el fundamento técnico adecuado según cada acción. - Reflexionar sobre el propio desempeño y reconocer aspectos por mejorar.

MES: Julio

FIRMA DEL PROFESOR: Junior Hurtado

V° DEL COORDINADOR: _____