BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	Voleibol	FORMADOR:	Junior Hurtado	FECHA	02/07/2026	
GRUPO:	Niños y jovenes 6 a 17 años	ESCENARIO:	Iniciación Venecia	HORA:	INICIO	FINAL
					3:00 a.m.	5:30 a.m.
OBJETIVO:	Desarrollar la resistencia aeróbica mientras se fortalece la ejecución técnica del pase de antebrazo y la orientación en el espacio de juego.		MES:JULIO	N° SESION: 1		

FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		CÓMO	QUÉ	120	
INICIAL	Movilidad articular y activación cardiopulmonar	Movilidad articular general (5 min). Caminata sobre líneas: Adelante con balón. Atrás con balón. Lateral sin dejar caer balón. Juego: El congelado con balón. Desplazarse botando. A la señal: sostener equilibrio en un pie 5 seg.	Movilidad de tobillos, rodillas, caderas y demás estructuras osteomusculares que componen el tren inferior y superios	20	
CENTRAL	Resistencia aeróbica + Pase de antebrazo + Orientación espacial	Actividad 1. Circuito continuo de desplazamientos con balón (25 minutos) Se organizan seis estaciones distribuidas alrededor de la cancha. Cada estación propone un tipo diferente de desplazamiento (trote, desplazamiento lateral, carrera hacia atrás, zigzag entre conos, skipping y desplazamiento defensivo). Al llegar a cada estación el estudiante realiza diez pases de antebrazo contra la pared o con un compañero antes de continuar hacia la siguiente estación. El recorrido es continuo durante cuatro vueltas con pausas activas de un minuto entre cada una. Actividad 2. Rondas cooperativas de antebrazo (30 minutos) Los estudiantes forman grupos de cuatro integrantes. Deben mantener el balón en el aire utilizando únicamente el pase de antebrazo. Cada minuto cambian la distancia entre compañeros aumentando progresivamente la dificultad. El objetivo es superar el número de contactos logrado en la ronda anterior. Posteriormente el docente introduce desplazamientos antes del contacto para favorecer la orientación espacial. Actividad 3. Relevos de precisión (30 minutos) Se organizan cuatro equipos. Cada participante debe desplazarse hasta un cono, regresar rápidamente y realizar tres pases de antebrazo dirigidos hacia un aro ubicado a determinada distancia. Solo cuando completa los tres pases puede salir el siguiente compañero. El énfasis está en mantener la técnica correcta aun cuando exista fatiga.	Resistencia aeróbica. Pase de antebrazo. Orientación. Coordinación óculo-manual..	85	Balones, conos
FINAL	Estiramiento y vuelta a la calma	Desarrollo de estiramiento estatico de cada una de las extremidades y partes del cuerpo usadas dentro de la fase central de clase	Sugeción y tensión controlada de las extremidades por lo menos 15 segundos por ejercicio de estiramiento previniendo tensión muscular o lesiones	15	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA DOCENTE Junior Hurtado

FIRMA COORDINADOR

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**Voleibol**	**FORMADOR:**	**Junior Hurtado**	**FECHA**	**06/07/2026**
GRUPO:	**Niños y jovenes 6 a 17 años**	**ESCENARIO:**	**Iniciación Venecia**	**HORA:**	**INICIO** 3:00 p.m. / **FINAL** 5:00 p.m.
OBJETIVO:	Incrementar la velocidad de desplazamiento y el tiempo de reacción mientras se perfecciona el pase de dedos.		**MES:JULIO**	**N° SESION: 2**	

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120**	
INICIAL	Movilidad articular y activación cardiopulmonar	Juego Semáforo Verde: correr Amarillo: lateral Rojo: posición defensiva	Movilidad de tobillos, rodillas, caderas y demás estructuras osteomusculares que componen el tren inferior y superios	20	
CENTRAL	Resistencia anaeróbica (velocidad y rapidez) + Pase de dedos + Reacción	Actividad 1. Sprints con estímulo visual (25 minutos) Los estudiantes parten desde diferentes posiciones (sentados, acostados, de espaldas). Cuando el docente muestra un color determinado deben reaccionar inmediatamente y correr hacia el cono correspondiente. Al llegar reciben un balón y realizan cinco pases de dedos hacia arriba antes de regresar. Actividad 2. Circuito de rapidez técnica (30 minutos) En parejas.se realizan desplazamientos cortos de máxima intensidad entre conos separados cinco metros. Al finalizar cada recorrido uno de los integrantes lanza el balón y el otro ejecuta un pase de dedos preciso devolviéndolo. Se alternan funciones continuamente. Actividad 3. Competencia de armado (30 minutos) Equipos de cuatro jugadores. Cada estudiante recibe un balón lanzado por el docente desde diferentes trayectorias. Debe desplazarse rápidamente para ubicarse debajo del balón y ejecutar un pase de dedos hacia un objetivo determinado. Se contabilizan los pases exitosos por equipo.	Resistencia anaeróbica. Velocidad. Rapidez. Pase de dedos. Reacción.	85	Conos, balones
FINAL	Estiramiento y vuelta a la calma	Desarrollo de estiramiento estatico de cada una de las extremidades y partes del cuerpo usadas dentro de la fase central de clase	Sugeción y tensión controlada de las extremidades por lo menos 15 segundos por ejercicio de estiramiento previniendo tensión muscular o lesiones	15	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA DOCENTE Junior Hurtado

FIRMA COORDINADOR

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**Voleibol**	**FORMADOR:**	**Junior Hurtado**	**FECHA**	**09/07/2026**
GRUPO:	**Niños y jovenes 6 a 17 años**	**ESCENARIO:**	**Iniciación Venecia**	**HORA:**	**INICIO** 3:00 a.m. / **FINAL** 5:30 a.m.
OBJETIVO:	Fortalecer la musculatura general mediante ejercicios funcionales aplicados al voleibol mientras se mejora el equilibrio corporal.		**MES:JULIO**	**N° SESION: 3**	

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120**	
INICIAL	Movilidad articular y activación cardiopulmonar	Llevar a cabo ejercicios de preparación que involucren todas las articulaciones, junto con desplazamientos realizados a una intensidad moderada.	Movilidad de tobillos, rodillas, caderas y demás estructuras osteomusculares que componen el tren inferior y superios	20	
CENTRAL	Fuerza general + Equilibrio y estabilidad	Actividad 1. Circuito funcional (35 minutos) Ocho estaciones: Sentadillas. Zancadas. Planchas. Saltos cortos. Desplazamientos del oso. Burpees adaptados. Abdominales. Equilibrio sobre una pierna sosteniendo balón. Cada estación dura cuarenta segundos con veinte segundos para cambiar. Se realizan cuatro vueltas. Actividad 2. Retos de equilibrio con balón (25 minutos) Los estudiantes realizan pases de antebrazo y dedos mientras permanecen sobre una pierna o sobre superficies delimitadas con líneas del piso. Posteriormente deben desplazarse manteniendo el equilibrio antes de ejecutar el pase. Actividad 3. Juego "Protege tu zona" (25 minutos) En pequeños equipos. Cada grupo debe transportar balones utilizando diferentes posiciones corporales que exijan estabilidad y control del centro de gravedad antes de depositarlos en una zona objetivo.	Fuerza general. Equilibrio. Estabilidad. Coordinación.	85	Colchonetas, balones
FINAL	Estiramiento y vuelta a la calma	Desarrollo de estiramiento estatico de cada una de las extremidades y partes del cuerpo usadas dentro de la fase central de clase	Sugeción y tensión controlada de las extremidades por lo menos 15 segundos por ejercicio de estiramiento previniendo tensión muscular o lesiones	15	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA DOCENTE Junior Hurtado

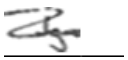
FIRMA COORDINADOR

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**Voleibol**	**FORMADOR:**	**Junior Hurtado**	**FECHA**	**16/07/2026**	
GRUPO:	**Niños y jovenes 6 a 17 años**	**ESCENARIO:**	**Iniciación Venecia**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					3:00 a.m.	**5:30 a.m.**
OBJETIVO:	Fortalecer brazos, hombros y tronco para mejorar la estabilidad en la ejecución de los fundamentos técnicos.		**MES:JULIO**	**N° SESION: 4**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120**	
INICIAL	Movilidad articular y activación cardiopulmonar	Llevar a cabo ejercicios de preparación que involucren todas las articulaciones, junto con desplazamientos realizados a una intensidad moderada.	Movilidad de tobillos, rodillas, caderas y demás estructuras osteomusculares que componen el tren inferior y superios	20	
CENTRAL	Fuerza del tren superior + Pase de dedos y antebrazo	Actividad 1. Circuito de fuerza (30 minutos) Estaciones: Flexiones adaptadas. Lanzamientos de balón medicinal. Planchas con apoyo alterno. Fondos sobre banco. Pase continuo contra pared. Tres vueltas completas. Actividad 2. Pases con sobrecarga ligera (25 minutos) Se utilizan balones ligeramente más pesados para realizar series controladas de pases de dedos y antebrazo, priorizando la técnica sobre la fuerza. Actividad 3. Juego cooperativo (30 minutos) Los equipos deben completar secuencias de veinte pases consecutivos alternando antebrazo y dedos sin dejar caer el balón. Cada error implica reiniciar el conteo.	Fuerza del tren superior. Pase de dedos. Pase de antebrazo.	85	Balones, conos
FINAL	Estiramiento y vuelta a la calma	Desarrollo de estiramiento estatico de cada una de las extremidades y partes del cuerpo usadas dentro de la fase central de clase	Sugeción y tensión controlada de las extremidades por lo menos 15 segundos por ejercicio de estiramiento previniendo tensión muscular o lesiones	15	
RETROALIMENTACION					

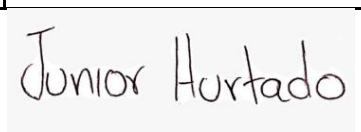
OBSERVACIONES:	FIRMA DOCENTE		FIRMA COORDINADOR	

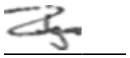
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**Voleibol**	**FORMADOR:**	**Junior Hurtado**	**FECHA**	**23/07/2026**	
GRUPO:	**Niños y jovenes 6 a 17 años**	**ESCENARIO:**	**Iniciación Venecia**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					3:00 a.m.	**5:30 a.m.**
OBJETIVO:	Aprender la secuencia correcta del gesto de ataque mediante progresiones técnicas.		**MES:JULIO**	**N° SESION: 5**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120**	
INICIAL	Movilidad articular y activación cardiopulmonar	Llevar a cabo ejercicios de preparación que involucren todas las articulaciones, junto con desplazamientos realizados a una intensidad moderada.	Movilidad de tobillos, rodillas, caderas y demás estructuras osteomusculares que componen el tren inferior y superior	20	
CENTRAL	Gesto técnico de ataque	Actividad 1. Aprendizaje por fases (25 minutos) Se enseña de forma separada la carrera de aproximación, el apoyo de pies, el impulso y el movimiento del brazo. Cada fase se practica repetidamente antes de integrarla. Actividad 2. Ataque con lanzamiento del docente (30 minutos) El profesor lanza balones altos. Cada estudiante realiza la secuencia completa buscando golpear hacia zonas específicas de la cancha. Se corrige individualmente la técnica. Actividad 3. Ataque en parejas (30 minutos) Un compañero realiza pase de dedos y el otro ejecuta el ataque. Posteriormente intercambian funciones aumentando gradualmente la velocidad de ejecución.	Equilibrio, coordinación y control corporal.	85	Balones, conos
FINAL	Estiramiento y vuelta a la calma	Desarrollo de estiramiento estatico de cada una de las extremidades y partes del cuerpo usadas dentro de la fase central de clase	Sugeción y tensión controlada de las extremidades por lo menos 15 segundos por ejercicio de estiramiento previniendo tensión muscular o lesiones	15	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA DOCENTE 

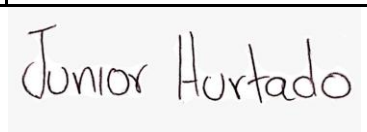
FIRMA COORDINADOR 

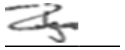
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**Voleibol**	**FORMADOR:**	**Junior Hurtado**	**FECHA**	**27/07/2026**	
GRUPO:	**Niños y jovenes 6 a 17 años**	**ESCENARIO:**	**Iniciación Venecia**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					3:00 a.m.	**5:30 a.m.**
OBJETIVO:	Mejorar la capacidad de respuesta defensiva ante diferentes trayectorias del balón.		**MES:JULIO**	**N° SESION: 6**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120**	
INICIAL	Movilidad articular y activación cardiopulmonar	Llevar a cabo ejercicios de preparación que involucren todas las articulaciones, junto con desplazamientos realizados a una intensidad moderada.	Movilidad de tobillos, rodillas, caderas y demás estructuras osteomusculares que componen el tren inferior y superios	20	
CENTRAL	Defensa baja + Reacción	Actividad 1. Defensa dirigida (30 minutos) El docente lanza balones con trayectorias variadas. Los estudiantes reaccionan rápidamente desplazándose para realizar el pase de antebrazo controlado. Actividad 2. Defensa por zonas (25 minutos) Se delimitan sectores de la cancha. Cada jugador debe desplazarse únicamente dentro de su espacio defendiendo todos los balones enviados hacia esa zona. Actividad 3. Mini partidos con énfasis defensivo (30 minutos) Partidos reducidos donde solo puntúan las recuperaciones exitosas y las buenas acciones defensivas.	Orientación espacial y transición defensa-ataque.	85	Balones, red
FINAL	Estiramiento y vuelta a la calma	Desarrollo de estiramiento estatico de cada una de las extremidades y partes del cuerpo usadas dentro de la fase central de clase	Sugeción y tensión controlada de las extremidades por lo menos 15 segundos por ejercicio de estiramiento previniendo tensión muscular o lesiones	15	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA DOCENTE 

FIRMA COORDINADOR 

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**Voleibol**	**FORMADOR:**	**Junior Hurtado**	**FECHA**	**30/07/2026**
GRUPO:	**Niños y jovenes 6 a 17 años**	**ESCENARIO:**	**Iniciación Venecia**	**HORA:**	**INICIO** 3:00 a.m. / **FINAL** 5:30 a.m.
OBJETIVO:	Desarrollar la técnica básica del bloqueo fortaleciendo la capacidad de salto.		**MES:JULIO**	**N° SESION: 7**	

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120**	
INICIAL	Movilidad articular y activación cardiopulmonar	Llevar a cabo ejercicios de preparación que involucren todas las articulaciones, junto con desplazamientos realizados a una intensidad moderada.	Movilidad de tobillos, rodillas, caderas y demás estructuras osteomusculares que componen el tren inferior y superios	20	
CENTRAL	Bloqueo + Fuerza explosiva	Actividad 1. Saltabilidad (25 minutos) Series de saltos verticales, laterales y sobre obstáculos bajos enfatizando la correcta recepción. Actividad 2. Técnica del bloqueo (30 minutos) Se practica la posición inicial, desplazamientos laterales sobre la red y extensión de brazos. Posteriormente se realizan bloqueos frente a ataques suaves enviados por el docente. Actividad 3. Juego reducido (30 minutos) Partidos donde cada bloqueo efectivo suma doble puntuación. Los jugadores deben aplicar desplazamientos rápidos antes del salto.	Defensa, reflejos y control de balón.	85	Balones,red
FINAL	Estiramiento y vuelta a la calma	Desarrollo de estiramiento estático de cada una de las extremidades y partes del cuerpo usadas dentro de la fase central de clase	Sugeción y tensión controlada de las extremidades por lo menos 15 segundos por ejercicio de estiramiento previniendo tensión muscular o lesiones	15	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	FIRMA DOCENTE	Junior Hurtado	FIRMA COORDINADOR	