BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**Voleibol**	**FORMADOR:**	**Junior Hurtado**	**FECHA**	**01/07/2026**
GRUPO:	**Niños y jovenes 6 a 17 años**	**ESCENARIO:**	**Laguneta**	**HORA:**	**INICIO** 2PM / **FINAL** 4PM
OBJETIVO:	Desarrollar la resistencia aeróbica mediante desplazamientos continuos e iniciar la correcta ejecución técnica del pase de antebrazo.		**MES:JULIO**	**N° SESION: 1**	

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120**	
INICIAL	Movilidad articular y activación cardiopulmonar	Movilidad articular general. Trote suave con cambios de dirección. Juego de reacción: desplazarse según señal visual o sonora. Activación con skipping, jumping jacks y desplazamientos laterales	Movilidad de tobillos, rodillas, caderas y demás estructuras osteomusculares que componen el tren inferior y superior	20	
CENTRAL	Resistencia aeróbica y pase de antebrazo.	Actividad 1. Circuito continuo con balón (25 min) Los estudiantes realizarán un circuito compuesto por seis estaciones distribuidas alrededor de la cancha: trote entre conos, desplazamiento lateral, skipping, zigzag, desplazamiento hacia atrás, conducción del balón realizando autopases de antebrazo. Cada estación tendrá una duración de dos minutos con transición inmediata hacia la siguiente para mantener un esfuerzo continuo de intensidad moderada. Actividad 2. Técnica del pase de antebrazo (30 min) Los estudiantes trabajarán por parejas. Se iniciará con explicación de: posición de pies, flexión de rodillas unión correcta de manos, orientación de hombros, contacto del balón. Posteriormente realizarán: 30 pases estáticos. 30 pases desplazándose lateralmente. 30 pases alternando avance y retroceso. Actividad 3. Reto cooperativo (30 min) En grupos de cuatro jugadores deberán mantener el balón en el aire únicamente utilizando el pase de antebrazo. Cada grupo intentará superar su propio récord de contactos continuos. Posteriormente deberán desplazarse dentro de una zona delimitada mientras mantienen el balón en juego.	Resistencia aeróbica. Desplazamientos. Posición básica. Pase de antebrazo.	85	Balones, conos, escalera de coordinación
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**	**06/07/2026**	
GRUPO:	**Niños y jovenes 6 a 17 años**	**ESCENARIO:**	**Laguneta**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2PM	**4:30PM**
OBJETIVO:	Mejorar la velocidad de desplazamiento y aprender la técnica correcta del pase de dedos.		**MES:JULIO**	**N° SESION: 2**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120**	
INICIAL	Movilidad articular y activación cardiopulmonar	Trote con balón. Pases libres en movimiento. Desplazamientos hacia diferentes direcciones según señal	Movilidad de tobillos, rodillas, caderas y demás estructuras osteomusculares que componen el tren inferior y superior	20	
CENTRAL	Resistencia anaeróbica (velocidad y rapidez) y pase de dedos.	Actividad 1. Sprint por estaciones (25 min) Los estudiantes realizarán: salidas explosivas de 5 metros salidas de reacción visual carreras de 10 metros carreras cambiando de dirección. Cada ejercicio tendrá pausas cortas para favorecer la potencia anaeróbica. Actividad 2. Técnica del pase de dedos (30 min) Individualmente realizarán: autopases altos control del balón sobre la cabeza desplazamientos cortos manteniendo el balón. Luego por parejas: pase frontal pase lateral pase con desplazamiento. Enfatizaré:contacto con yemas, extensión de piernas, extensión de brazos. Actividad 3. Juego "Atrapa y arma" (30 min) En grupos de tres: Un jugador lanza. Otro recibe con antebrazo. El tercero arma con pase de dedos hacia un objetivo. Rotación permanente.	Rapidez. Velocidad. Pase de dedos.	85	Balones, conos, silbato
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**	**08/07/2026**
GRUPO:	**Niños y jovenes 6 a 17 años**	**ESCENARIO:**	**Laguneta**	**HORA:**	**INICIO: 2PM** / **FINAL: 4PM**
OBJETIVO:	Incrementar la fuerza general utilizando ejercicios funcionales y mejorar la continuidad del juego mediante pases.		**MES:JULIO**	**N° SESION: 3**	

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120**	
INICIAL	Movilidad articular y activación cardiopulmonar	Realizar movimientos preparatorios para la actividad en cada una de las articulaciones como también desplazamientos a intensidad media .	Movilidad de tobillos, rodillas, caderas y demás estructuras osteomusculares que componen el tren inferior y superios	20	
CENTRAL	Fuerza general y técnica combinada de pases.	Actividad 1. Circuito funcional (35 min) Cinco estaciones: sentadillas planchas burpees zancadas abdominales Cada estación durará 45 segundos. Tres vueltas completas. Actividad 2. Circuito técnico (25 min) Por parejas: 10 pases de antebrazo. 10 pases de dedos. combinación de ambos. Posteriormente deberán desplazarse hacia diferentes zonas de la cancha sin perder continuidad. Actividad 3. Mini juego controlado (25 min) Partidos reducidos. La regla será realizar mínimo tres contactos antes de enviar el balón.	Fuerza funcional, coordinación y pase de dedos.	85	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**	**15/07/2026**
GRUPO:	**Niños y jovenes 6 a 17 años**	**ESCENARIO:**	**Laguneta**	**HORA:**	**INICIO** 2PM / **FINAL** 4:30PM
OBJETIVO:	Fortalecer brazos, hombros y tronco para favorecer el aprendizaje del remate.		**MES:JULIO**	**N° SESION: 4**	

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120**	
INICIAL	Movilidad articular y activación cardiopulmonar	Trote con cambios de dirección. Pases en movimiento. Saltos suaves en la red. Activación de tren superior	Movilidad de tobillos, rodillas, caderas y demás estructuras osteomusculares que componen el tren inferior y superios	20	
CENTRAL	Fuerza del tren superior y gesto de ataque.	Actividad 1. Fuerza específica (25 min) Circuito: flexiones lanzamiento de balón medicinal planchas con desplazamiento empuje de compañero Tres series. Actividad 2. Aprendizaje del gesto (35 min) Se trabajará: carrera de aproximación. último paso. impulso. movimiento del brazo. caída. Inicialmente sin balón. Después con balón suspendido. Finalmente con lanzamiento del profesor. Actividad 3. Ataques dirigidos (25 min) Los estudiantes rematarán buscando diferentes zonas señaladas.	Fuerza tren superior. Gesto técnico de ataque..	85	Balones conos, cinta
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**	**22/07/2026**
GRUPO:	**Niños y jovenes 6 a 17 años**	**ESCENARIO:**	**Laguneta**	**HORA:**	**INICIO: 2PM** / **FINAL: 4PM**
OBJETIVO:	Mejorar el control postural durante los desplazamientos técnicos.		**MES:JULIO**	**N° SESION: 5**	

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120**	
INICIAL	Movilidad articular y activación cardiopulmonar	Trote continuo alrededor del campo. Movilidad articular. Pases en desplazamiento (antebrazo y dedos). Juego de reacción a señales de dirección.	Movilidad de tobillos, rodillas, caderas y demás estructuras osteomusculares que componen el tren inferior y superior	20	
CENTRAL	Equilibrio y estabilidad.	Actividad 1. Circuito de equilibrio (25 min) Banco. Línea. Saltos unipodales. Actividad 2. Pase en superficies inestables (30 min) Los estudiantes realizarán pases mientras mantienen equilibrio sobre diferentes apoyos. Actividad 3. Juego reducido (30 min) Solo se podrá golpear el balón manteniendo equilibrio después del contacto.	Equilibrio dinámico, estabilidad y bloqueo.	85	Balones, aros, 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**	**27/07/2026**
GRUPO:	**Niños y jovenes 6 a 17 años**	**ESCENARIO:**	**Laguneta**	**HORA:**	**INICIO** 2PM / **FINAL** 4:30PM
OBJETIVO:	Mejorar la percepción espacial y la velocidad de respuesta.		**MES:JULIO**	**N° SESION: 6**	

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120**	
INICIAL	Movilidad articular y activación cardiopulmonar	Carrera continua con cambios de ritmo. Desplazamientos hacia diferentes direcciones. Activación de tren superior. Pases en movimiento.	Movilidad de tobillos, rodillas, caderas y demás estructuras osteomusculares que componen el tren inferior y superios	20	
CENTRAL	Orientación espacial y reacción.	Actividades Circuito reactivo (25 min) UtilizarE: colores números señales auditivas Los estudiantes reaccionarán desplazándose rápidamente. Recepción inesperada (30 min) Balones enviados desde diferentes posiciones. El jugador deberá orientarse rápidamente para realizar el pase correcto. Juego "Defiende tu zona" (30 min) Cada equipo defenderá una zona delimitada reaccionando rápidamente ante ataques.	Orientación, cobertura y transición táctica.	85	Balones, conos silbato
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

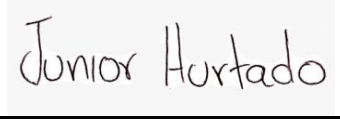
FIRMA COORDINADOR

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**Voleibol**	**FORMADOR:**	**Junior Hurtado**	**FECHA**	**29/07/2026**
GRUPO:	**Niños y jovenes 6 a 17 años**	**ESCENARIO:**	**Laguneta**	**HORA:**	**INICIO: 2PM** / **FINAL: 4PM**
OBJETIVO:	Aprender las técnicas básicas defensivas.		**MES:JULIO**	**N° SESION: 7**	

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120**	
INICIAL	Movilidad articular y activación cardiopulmonar	Trote continuo alrededor de la cancha. Movilidad articular. Desplazamientos laterales y frontales. Juego de reacción a señales (cambio de dirección)	Movilidad de tobillos, rodillas, caderas y demás estructuras osteomusculares que componen el tren inferior y superios	20	
CENTRAL	Defensa de campo.	Actividades Caídas y desplazamientos (25 min) Se practicarán: caídas laterales rodadas desplazamientos defensivos Defensa por parejas (30 min) Un jugador remata suavemente. El otro defiende utilizando antebrazo. Juego condicionado (30 min) Solo puntúa el equipo que logre una defensa exitosa antes de atacar.	Fuerza general Equilibrio Control postural	85	Balones, silbato.
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 