BOGOTÁ
Alcaldía Local de Tunjuelito

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 espacial	Desarrollar la capacidad de mantener esfuerzos continuos de intensidad moderada, mejorando los desplazamientos en la cancha, la postura corporal y la ejecución correcta del pase de antebrazo durante el movimiento. Fortalece la coordinación óculo-manual y la ubicación en el espacio de juego.	Favorecer la cooperación mediante actividades en parejas y pequeños grupos, promoviendo la comunicación, el respeto por los compañeros y la responsabilidad compartida durante los ejercicios.	Comprender la importancia de conservar la técnica del pase aun cuando existe fatiga física. Identifica espacios libres de la cancha y toma decisiones sobre la mejor ubicación para recibir y enviar el balón.
SEMANA 2	Resistencia anaeróbica (velocidad y rapidez), Pase de dedos, Reacción	Incrementar la velocidad de desplazamiento, la rapidez de respuesta y la coordinación entre piernas y brazos mediante ejercicios explosivos. Perfecciona el control del balón utilizando el pase de dedos en situaciones dinámicas.	Promover la sana competencia, el apoyo entre compañeros y el cumplimiento de reglas durante relevos, retos y ejercicios cooperativos de velocidad.	Interpretar estímulos visuales y auditivos para reaccionar rápidamente. Analiza el momento adecuado para ejecutar el pase de dedos y mejora la anticipación frente a diferentes situaciones de juego.
SEMANA 3	Fuerza general, Fuerza en tren superior, Equilibrio y estabilidad	Fortalecer los principales grupos musculares involucrados en el voleibol, mejorando la estabilidad corporal, el control postural y la capacidad para realizar movimientos seguros durante saltos, recepciones y cambios de dirección.	Desarrollar hábitos de disciplina, autocuidado y trabajo colaborativo al ejecutar circuitos físicos donde los compañeros se apoyan y supervisan mutuamente.	Comprender la importancia de la fuerza como base para mejorar el rendimiento técnico y prevenir lesiones. Reconoce la relación entre equilibrio, estabilidad y eficiencia en los movimientos deportivos.

SEMANA 4	Gesto de ataque, Defensa y Bloqueo	Perfeccionar la coordinación de la carrera de aproximación, el salto y el golpe de ataque. Desarrolla la técnica básica del bloqueo y la defensa mediante desplazamientos rápidos y controlados.	Incentivar el trabajo en equipo, la confianza entre los jugadores y la comunicación permanente para organizar acciones ofensivas y defensivas durante el juego.	Analizar cuándo atacar, bloquear o defender según la ubicación del balón y del adversario. Comprende la secuencia técnica de cada fundamento y su aplicación dentro del juego.
SEMANA 5	Integración de todos los fundamentos técnicos y capacidades físicas mediante situaciones reales de juego.	Integrar las capacidades físicas, coordinativas y técnicas en situaciones reales de juego, ejecutando desplazamientos, pases, ataques, bloqueos y acciones defensivas con mayor precisión, fluidez y eficiencia motriz.	Consolidar el liderazgo, la cooperación, el respeto por las reglas, la resolución de conflictos y la comunicación efectiva durante partidos y actividades grupales. Fortalece el sentido de pertenencia hacia el equipo.	Aplicar estrategias básicas de juego, toma decisiones oportunas según las situaciones presentadas y evalúa su propio desempeño y el de sus compañeros para proponer mejoras en el juego colectivo.

MES: Agosto

FIRMA DEL PROFESOR: Junior Hurtado

V° DEL COORDINADOR: _____