BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**Voleibol**	**FORMADOR:**	**Junior Hurtado**	**FECHA**	**01/08/2026**
GRUPO:	**Niños y jovenes 6 a 17 años**	**ESCENARIO:**	**Iniciación**	**HORA:**	**INICIO** 3:00 a.m. / **FINAL** 5:30 a.m.
OBJETIVO:	Desarrollar la resistencia aeróbica mientras se mejora la técnica del pase de antebrazo y la orientación espacial durante situaciones dinámicas de juego.		**MES:AGOSTO**	**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	Actividad 1 Se organiza un circuito con cinco estaciones. Cada estación dura cuatro minutos. Carrera continua alrededor de la cancha. Zigzag entre conos. Escalera de coordinación. Pase de antebrazo contra la pared. Pase de antebrazo con compañero mientras ambos caminan. Al completar las cinco estaciones se realiza una pausa activa de un minuto y se inicia nuevamente. Actividad 2 En parejas. Los jugadores deben desplazarse constantemente mientras realizan pases de antebrazo. Cada minuto el entrenador cambia la forma del desplazamiento: lateral hacia atrás diagonal adelante combinación libre Se exige mantener la plataforma correctamente formada, flexión de piernas y control de dirección. Si el balón cae ambos realizan un sprint corto antes de continuar. Actividad 3 Juego reducido. Tres jugadores por lado. Antes de recibir el balón el entrenador muestra un color o un número. Dependiendo del estímulo los jugadores deben cambiar de posición antes de realizar el pase de antebrazo. El ejercicio favorece la orientación espacial, la comunicación y la resistencia continua.	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

BOGOTÁ

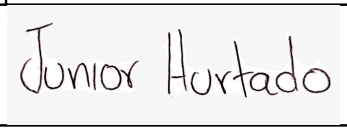
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**Voleibol**	**FORMADOR:**	**Junior Hurtado**	**FECHA**	**04/08/2026**
GRUPO:	**Niños y jovenes 6 a 17 años**	**ESCENARIO:**	**Iniciación**	**HORA:**	**INICIO** 3:00 p.m. / **FINAL** 5:00 p.m.
OBJETIVO:	Mejorar la velocidad de desplazamiento y el tiempo de reacción fortaleciendo el pase de dedos.		**MES:AGOSTO**	**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) + Pase de dedos + Reacción	Actividad 1 Carreras explosivas de 5, 10 y 15 metros. Al terminar cada sprint el jugador recibe inmediatamente un balón para ejecutar tres pases de dedos consecutivos. Posteriormente regresa trotando y reinicia. Actividad 2 En grupos de tres. Un jugador lanza el balón sin previo aviso hacia diferentes zonas. El receptor debe reaccionar rápidamente, ubicarse debajo del balón y ejecutar el pase de dedos hacia el tercer compañero. Se incrementa progresivamente la velocidad de los lanzamientos. Actividad 3 Competencia. Dos equipos. Cada jugador realiza: sprint pase de dedos desplazamiento lateral pase nuevamente Gana el equipo que complete correctamente mayor número de secuencias sin errores técnicos.	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



FIRMA COORDINADOR

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**Voleibol**	**FORMADOR:**	**Junior Hurtado**	**FECHA**	**08/08/2026**
GRUPO:	**Niños y jovenes 6 a 17 años**	**ESCENARIO:**	**Iniciación**	**HORA:**	**INICIO** 3:00 a.m. / **FINAL** 5:30 a.m.
OBJETIVO:	Fortalecer la musculatura general necesaria para el salto y mejorar la coordinación del gesto de ataque.		**MES:AGOSTO**	**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 + Gesto de ataque	Actividad 1 Circuito funcional. sentadillas zancadas planchas abdominales saltos desplazamientos laterales Cada ejercicio dura 40 segundos. Descanso 20 segundos. Actividad 2 Aprendizaje del gesto de ataque. Se trabaja: carrera último apoyo impulso braceo caída Inicialmente sin balón. Posteriormente con lanzamiento del entrenador. Finalmente con auto lanzamiento. Actividad 3 Juego controlado. Los equipos solamente obtienen punto cuando ejecutan correctamente el gesto técnico del ataque.	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	11/08/2026	
GRUPO:	Niños y jovenes 6 a 17 años	ESCENARIO:	Iniciación	HORA:	INICIO	FINAL
					3:00 a.m.	5:30 a.m.
OBJETIVO:	Incrementar la fuerza funcional de brazos y hombros aplicada a la defensa.		MES:AGOSTO	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 tren superior + Defensa	20 minutos Circuito: flexiones remo con banda lanzamiento de balón medicinal plancha con apoyo alterno 30 minutos Recepciones de balones lanzados desde diferentes posiciones. Los jugadores deben mantener postura defensiva baja. 35 minutos Juego donde únicamente se puntúa si el equipo logra una defensa exitosa antes del contraataque.	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	Junior Hurtado	FIRMA COORDINADOR

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**Voleibol**	**FORMADOR:**	**Junior Hurtado**	**FECHA**	**15/08/2026**
GRUPO:	**Niños y jovenes 6 a 17 años**	**ESCENARIO:**	**Iniciación**	**HORA:**	**INICIO** 3:00 a.m. / **FINAL** 5:30 a.m.
OBJETIVO:	Mejorar el equilibrio corporal durante la ejecución técnica.		**MES:AGOSTO**	**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	Equilibrio y estabilidad + Pase de antebrazo	25 minutos Ejercicios de equilibrio unipodal. Saltos y estabilización. 30 minutos Pases de antebrazo mientras un pie permanece dentro de un aro. Posteriormente ambos jugadores deben desplazarse. 30 minutos Mini partidos. Antes de cada recepción los jugadores deben estabilizarse dentro de un aro marcado.	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 Junior Hurtado	FIRMA COORDINADOR

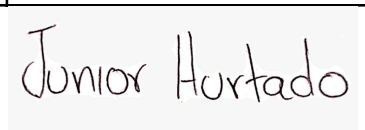
BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**Voleibol**	**FORMADOR:**	**Junior Hurtado**	**FECHA**	**18/08/2026**
GRUPO:	**Niños y jovenes 6 a 17 años**	**ESCENARIO:**	**Iniciación**	**HORA:**	**INICIO** 3:00 a.m. / **FINAL** 5:30 a.m.
OBJETIVO:	Mejorar rapidez y toma de decisiones.		**MES:AGOSTO**	**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	Rapidez + Orientación + Pase de dedos	20 minutos Desplazamientos hacia colores indicados. 30 minutos El entrenador cambia constantemente el destino del pase. Los jugadores deben orientarse rápidamente. 35 minutos uego reducido donde cambian posiciones constantemente.	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

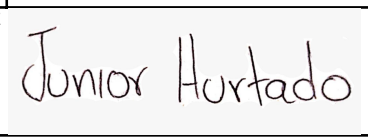
BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**Voleibol**	**FORMADOR:**	**Junior Hurtado**	**FECHA**	**22/08/2026**
GRUPO:	**Niños y jovenes 6 a 17 años**	**ESCENARIO:**	**Iniciación**	**HORA:**	**INICIO** 3:00 a.m. / **FINAL** 5:30 a.m.
OBJETIVO:	Aprender la coordinación entre bloqueo y defensa.		**MES:AGOSTO**	**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	Defensa + Bloqueo	25 minutos Técnica individual de bloqueo. posición salto penetración de manos caída 30 minutos Bloqueo en parejas. Posteriormente defensa del compañero. 30 minutos Juego condicionado. Cada ataque debe enfrentarse con bloqueo organizado.	Defensa, reflejos y control de balón.	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 

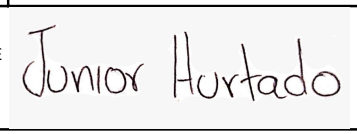
FIRMA COORDINADOR

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**Voleibol**	**FORMADOR:**	**Junior Hurtado**	**FECHA**	**25/08/2026**	
GRUPO:	**Niños y jovenes 6 a 17 años**	**ESCENARIO:**	**Iniciación**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					3:00 a.m.	**5:30 a.m.**
OBJETIVO:	Aplicar todas las capacidades desarrolladas.		**MES:AGOSTO**	**N° SESION: 8**		

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	Integración técnica y física	30 minutos Circuito integrado. sprint escalera pase de antebrazo pase de dedos ataque 25 minutos Juego de transición continua. Defensa-levantada-ataque. 30 minutos Competencia por equipos acumulando puntos por ejecución técnica correcta.		85	Balones
FINAL	Estiramiento y vuelta a la calma	Realización de estiramientos estáticos enfocados en cada una de las extremidades y segmentos corporales utilizados durante la fase central de la 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

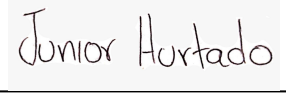
BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**Voleibol**	**FORMADOR:**	**Junior Hurtado**	**FECHA**	**29/08/2026**
GRUPO:	**Niños y jovenes 6 a 17 años**	**ESCENARIO:**	**Iniciación**	**HORA:**	**INICIO** 3:00 a.m. / **FINAL** 5:30 a.m.
OBJETIVO:	Valorar el progreso alcanzado en las capacidades físicas y técnicas desarrolladas durante el mes mediante ejercicios y partidos que integren todos los contenidos trabajados.		**MES:AGOSTO**	**N° SESION: 9**	

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	Evaluación integradora mediante situaciones reales de juego	Actividad 1. Circuito técnico-físico (25 minutos) Se organizan cinco estaciones de cinco minutos cada una: Estación 1: carrera con cambios de ritmo y dirección para evaluar resistencia y rapidez. Estación 2: secuencia continua de pases de antebrazo con desplazamientos laterales. Estación 3: pases de dedos dirigidos a zonas específicas de la cancha con precisión. Estación 4: ejecución del gesto de ataque completo, enfatizando carrera, impulso, golpe y caída controlada. Estación 5: defensa de balones lanzados por el entrenador seguida de desplazamiento inmediato para realizar un bloqueo individual. Actividad 2. Reto cooperativo (25 minutos) Se conforman equipos de cuatro o cinco jugadores. Cada equipo debe completar una secuencia continua de acciones sin que el balón toque el suelo: Recepción con pase de antebrazo. Pase de dedos. Ataque controlado. Defensa del equipo contrario. Nueva construcción de la jugada. Cada secuencia completada correctamente suma un punto. Si el balón cae, el equipo reinicia el conteo. El propósito es fomentar la comunicación, la toma de decisiones y la continuidad del juego. Actividad 3. Partido condicionado (35 minutos) Se realizan partidos 4 vs. 4 o 6 vs. 6, según el número de participantes, aplicando las siguientes condiciones: Solo cuentan los puntos si la jugada inicia con una recepción de antebrazo técnicamente correcta. Cada equipo debe realizar al menos un pase de dedos antes de enviar el balón al otro campo. Se otorga un punto adicional cuando el ataque presenta una correcta carrera, salto y golpe. Se bonifica la coordinación entre bloqueo y defensa cuando ambas acciones se ejecutan de manera efectiva en la misma jugada.		85	Balones, red, silbato
FINAL	Estiramiento y vuelta a la calma	Realización de estiramientos estáticos enfocados en cada una de las extremidades y segmentos corporales utilizados durante la fase central de la 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