ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**Voleibol**	**FORMADOR:**	**Junior Hurtado**	**FECHA**	**03/08/2026**
GRUPO:	**Niños y jovenes 6 a 17 años**	**ESCENARIO:**	**Laguneta**	**HORA:**	**INICIO: 2PM** / **FINAL: 4PM**
OBJETIVO:	Mejorar la resistencia aeróbica mientras se fortalece la técnica del pase de antebrazo en situaciones de desplazamiento.		**MES: AGOSTO**	**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 Los estudiantes se distribuyen en cuatro estaciones realizando desplazamientos continuos (trote, skipping, desplazamientos laterales y zigzag). Al finalizar cada estación reciben un balón y ejecutan diez pases de antebrazo con un compañero antes de continuar. El circuito se realiza durante varios ciclos manteniendo intensidad moderada. Actividad 2. Pases en desplazamiento En parejas, los jugadores avanzan por toda la cancha realizando únicamente pases de antebrazo. Cada pérdida del balón obliga a reiniciar desde el punto inicial. Posteriormente se agregan cambios de dirección y obstáculos bajos para aumentar la dificultad. Actividad 3. Mini juego de control Equipos de cuatro jugadores disputan partidos donde únicamente se permite utilizar el pase de antebrazo. El propósito es mantener la mayor cantidad de contactos consecutivos antes de enviar el balón al otro campo.	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

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**Voleibol**	**FORMADOR:**	**Junior Hurtado**	**FECHA**	**05/08/2026**
GRUPO:	**Niños y jovenes 6 a 17 años**	**ESCENARIO:**	**Laguneta**	**HORA:**	**INICIO** 2PM / **FINAL** 4:30PM
OBJETIVO:	Incrementar la velocidad de reacción y desplazamiento mientras se perfecciona 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	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 con balón Los jugadores realizan carreras de 10, 15 y 20 metros respondiendo a señales visuales o sonoras. Al finalizar cada recorrido reciben un balón y ejecutan cinco pases de dedos contra la pared o con un compañero. Actividad 2. Reloj de pases Se forman grupos de cinco jugadores ubicados en forma circular. El balón debe desplazarse rápidamente mediante pase de dedos mientras un jugador cambia constantemente de posición alrededor del círculo. Se aumenta progresivamente la velocidad de ejecución. Actividad 3. Competencia por equipos Carreras de relevos donde cada participante debe realizar un sprint, controlar un balón con pase de dedos sobre la cabeza durante un recorrido determinado y regresar para entregar el turno.	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	FIRMA COORDINADOR
	Junior Hurtado	

BOGOTÁ

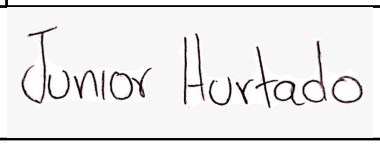
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**Voleibol**	**FORMADOR:**	**Junior Hurtado**	**FECHA**	**10/08/2026**
GRUPO:	**Niños y jovenes 6 a 17 años**	**ESCENARIO:**	**Laguneta**	**HORA:**	**INICIO: 2PM** / **FINAL: 4PM**
OBJETIVO:	Desarrollar la fuerza general mediante ejercicios funcionales relacionados con acciones propias del voleibol.		**MES: AGOSTO**	**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 equilibrio.	Actividad 1. Circuito funcional Los estudiantes realizan estaciones de sentadillas, zancadas, planchas, saltos cortos, desplazamientos del oso, escaladores y abdominales. Cada estación dura 45 segundos con 20 segundos de transición. Actividad 2. Equilibrio dinámico Los jugadores recorren líneas, bancos o colchonetas manteniendo el equilibrio mientras realizan pases de balón con un compañero. Actividad 3. Juegos de oposición En parejas realizan empujes controlados intentando mantener la estabilidad corporal antes de ejecutar un pase de precisión.	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



FIRMA COORDINADOR

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**Voleibol**	**FORMADOR:**	**Junior Hurtado**	**FECHA**	**12/08/2026**
GRUPO:	**Niños y jovenes 6 a 17 años**	**ESCENARIO:**	**Laguneta**	**HORA:**	**INICIO: 2PM** / **FINAL: 4:30PM**
OBJETIVO:	Fortalecer hombros, brazos y tronco para mejorar la ejecución del pase de dedos.		**MES: AGOSTO**	**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 pase de dedos.	Actividad 1. Circuito de fuerza Ejercicios con autocarga: flexiones modificadas, fondos en banco, planchas con apoyo alterno y lanzamiento de balón medicinal. Actividad 2. Pase de dedos con resistencia Los jugadores ejecutan series de pases utilizando balones de diferente peso y posteriormente balones reglamentarios buscando mantener la técnica correcta. Actividad 3. Juego de precisión Por equipos intentan introducir el balón mediante pase de dedos en diferentes zonas objetivo ubicadas sobre la cancha.	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	FIRMA COORDINADOR
	Junior Hurtado	

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**Voleibol**	**FORMADOR:**	**Junior Hurtado**	**FECHA**	**19/08/2026**	
GRUPO:	**Niños y jovenes 6 a 17 años**	**ESCENARIO:**	**Laguneta**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2PM	**4PM**
OBJETIVO:	Aprender la secuencia técnica del remate integrando carrera, salto y golpeo.		**MES: AGOSTO**	**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	Gesto de ataque y orientación.	Actividad 1. Carrera de aproximación Los jugadores practican únicamente la secuencia de pasos del ataque utilizando referencias marcadas en el piso hasta automatizar el movimiento. Actividad 2. Ataque por zonas Con apoyo del profesor, reciben balones altos y ejecutan remates buscando zonas específicas del campo contrario. Actividad 3. Juego reducido Partidos donde el punto únicamente es válido cuando el ataque presenta una correcta ejecución técnica.	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	FIRMA COORDINADOR
	Junior Hurtado	

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**Voleibol**	**FORMADOR:**	**Junior Hurtado**	**FECHA**	**24/08/2026**	
GRUPO:	**Niños y jovenes 6 a 17 años**	**ESCENARIO:**	**Laguneta**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2PM	**4:30PM**
OBJETIVO:	Mejorar la velocidad de respuesta ante estímulos y fortalecer las acciones defensivas.		**MES: AGOSTO**	**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	Reacción, defensa y bloqueo.	Actividad 1. Reacción al estímulo Los jugadores reaccionan a señales del entrenador desplazándose rápidamente hacia diferentes zonas para defender balones lanzados inesperadamente. Actividad 2. Técnica de bloqueo Se practica la posición básica, coordinación del salto, ubicación de manos y caída controlada. Posteriormente se realiza bloqueo frente a ataques suaves. Actividad 3. Defensa en parejas Un jugador ataca con lanzamientos controlados mientras el otro ejecuta defensas utilizando pase de antebrazo y desplazamientos rápidos.	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	FIRMA COORDINADOR
	Junior Hurtado	

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**Voleibol**	**FORMADOR:**	**Junior Hurtado**	**FECHA**	**26/08/2026**
GRUPO:	**Niños y jovenes 6 a 17 años**	**ESCENARIO:**	**Laguneta**	**HORA:**	**INICIO: 2PM** / **FINAL: 4PM**
OBJETIVO:	Relacionar las capacidades físicas desarrolladas con los fundamentos técnicos en situaciones reales de juego.		**MES: AGOSTO**	**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	Integración técnica y capacidades físicas.	Actividad 1. Circuito integral Los estudiantes alternan ejercicios físicos (saltos, desplazamientos, velocidad) con acciones técnicas (pases, ataque y defensa) sin pausas prolongadas. Actividad 2. Juego condicionado Cada equipo debe realizar mínimo tres contactos utilizando antebrazo y dedos antes de intentar un ataque. Actividad 3. Competencia por equipos Partidos aplicando todas las habilidades aprendidas, con retroalimentación permanente del docente.	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
	Junior Hurtado	