

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

MES JUNIO 2025

AL: Sra. Pamela Tapia Villarroel, Jefe Departamento Desarrollo Comunitario.
DE: César Silva Aguilera, monitor taller de Voleibol.

OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL

ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL PARA PRINCIPIANTES:

EL VOLEIBOL ES UN DEPORTE QUE REQUIERE DE UN CONOCIMIENTO DE LAS NORMAS, LA TÁCTICA Y LAS TÉCNICAS DE JUEGO POR PARTE DE LOS JUGADORES. PERO, ADEMÁS, ES NECESARIO UN ENTRENAMIENTO FÍSICO CONSTANTE CON EL QUE PERFECCIONAR SAQUES, PASES, RECEPCIONES Y REMATES.

ADEMÁS, ES UN DEPORTE QUE REQUIERE EQUILIBRIO, AGILIDAD, VELOCIDAD Y RÁPIDOS REFLEJOS POR LO QUE AL EMPEZAR EN ESTE DEPORTE ES IMPORTANTE CENTRARSE EN DESARROLAR LAS HABILIDADES UNA A UNA PARA PODER APPLICARLAS LUEGO AL JUEGO EN EQUIPO, CENTRÁNDOSE EN EL EJERCICIO MÁS BÁSICO COMO EL PASE. UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL COMPLETA TIENE QUE INCLUIR LOS SIGUIENTES EJERCICIOS:

EJERCICIOS DE PASE:

TRABAJAR LA PRECISIÓN DE LOS GOLPES AYUDA A TENER UN MAYOR CONTROL SOBRE LA PELOTA Y MEJORAR EN HABILIDADES MÁS AVANZADAS TANTO A NIVEL DEFENSIVO COMO OFENSIVO. UN BUEN ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL PARA MEJORAR ESTA TÉCNICA, ES CON LA PELOTA EN LAS MANOS Y LAS PIERNAS MEDIO DOBLADAS HACERSE PASES/TOQUES A UNO MISMO A LA VEZ QUE TE MUEVES DE UN LADO A OTRO Y DE ADELANTE HACIA ATRÁS. PARA ENTRENAR PASES EN EQUIPO, UTILIZAREMOS TRES JUGADORES; UN JUGADOR DEBE PASAR LA PELOTA A OTRO Y UN TERCERO PASARLA POR ENCIMA DE LA RED.

CÍRCULO DE PASE:

PARA TRABAJAR LA PRECISIÓN Y RAPIDEZ DE LOS PASES, UN BUEN ENTRENAMIENTO ES EL ENTRENAMIENTO EN CÍRCULOS. COLOCA A LOS JUGADORES EN GRUPOS DE 5 A 10 JUGADORES EN CÍRCULOS CON UNO DE ELLOS EN EL CENTRO CON UNA PELOTA DE VOLEIBOL. EL JUGADOR DEL CENTRO TIENE QUE LANZAR LA PELOTA A UN JUGADOR Y QUE ÉSTE SE LA DEVUELVA LO MÁS RÁPIDO POSIBLE PARA QUE LA VUELVA A LANZAR A OTRO JUGADOR ALEATORIAMENTE.

CON UN ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE LAS DISTINTAS TÉCNICAS EN VOLEIBOL, SE PUEDE CONSEGUIR MEJORAR LAS HABILIDADES DE FORMA INDIVIDUAL PARA LUEGO APPLICARLAS EN UN JUEGO EN EQUIPO Y MEJORAR COMO JUGADOR DE VOLEIBOL.

CALENTAMIENTO:

REALIZACIÓN DE MEDICIÓN DE FRECUENCIA CARDÍACA EN REPOSO.
AL PRINCIPIO LOS MOVIMIENTOS SERÁN LENTOS Y DE INTENSIDAD MUY SUAVE, A MEDIDA QUE SE VAYA AVANZANDO, LA INTENSIDAD IRÁ EN AUMENTO PROGRESIVAMENTE.

DESARROLLO DE LA CLASE:

EL CALENTAMIENTO SE ENFOCARÁ EN UN CALENTAMIENTO GENERAL.

TROTE SUAVE.

ROTACION DE MUÑECAS.

ROTACION DE BRAZOS.

ROTACION DE HOMBROS

ROTACION DE CADERAS.

ROTACION DE RODILLAS.

ROTACION DE TOBILLOS

ESTIRAMIENTO DE GEMELOS, CUADRICEPS Y GLUTEOS.

CALENTAMIENTO INDIVIDUAL CON BALON:

REALIZAR TOQUES CON LOS ANTEBRAZOS Y REALIZAR TOQUES DE DEDOS

EN PAREJAS:

UNO DE LLOS PASA LA PELOTA Y EL OTRO LE DA CON ANTEBRAZOS.

UNO DE ELLOS GOLPEA CON TOQUE DE DEDOS Y EL OTRO CON TOQUE DE ANTEBRAZOS.

PRACTICA TRES GOLPES

SAQUE CON UNA MANO.

ENCUENTRO DEPORTIVO ENTRE LOS ASISTENTES.

SE EFECTUA ENCUENTRO DEPORTIVO ENTRE LOS ASISTENTES Y SE PONE EN PRACTICA LO DESARROLLADO EN EL TALLER.

VUELTA A LA CALMA:

ESTIRAMIENTOS Y DINÁMICAS DE RELAJACIÓN CON EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN.

ELONGACIÓN DE LOS MÚSCULOS TRABAJADOS EN CLASES. EN ESTA ETAPA DEBEMOS REALIZAR LA TOMA DE FRECUENCIA CARDÍACA PARA VERIFICAR LAS CAPACIDADES PERSONALES.

REGISTRO DE ASISTENCIA JUNIO 2025

	NOMBRE APELLIDOS	27-may	29-may	03-jun	05-jun	10-jun	12-jun	17-jun	19-jun	24-jun
1	CONSUELO GONZÁLEZ	X	X							
2	ROCÍO CRUCES	X	X	X						
3	CONSTANZA RIVERA					X	X	X		S
4	JOSEFA PEREZ	X	X					X		U
5	ALONSO ORTIZ		X	X		X	X	X	X	S
6	MATIAS ALTAMIRANO		X					X	X	P
7	JAVIER RENDOLL	X	X	X	X	X	X	X	X	E
8	AGUSTINA SILVA	X	X	X	X	X	X	X	X	N
9	MAURICIO ZAVALA		X	X		X	X	X		D
10	GABRIELA ELISONDO HERNÁNDEZ			X	X	X	X	X	X	I
11	BENJAMIN GONZÁLEZ PIZARRO			X		X			X	D
12	KATHERINE CHAVEZ			X		X	X	X		O
13	MAITE BARRA		X	X	X	X		X		
14	BRYAN QUILAPACHUN								X	
15	GONZALO MUÑOZ								X	
16	ROCIO VIDAL	X	X	X	X	X	X	X	X	
17	GIANELA VIDAL	X	X	X	X	X	X	X	X	
18	MARIA OLIVARES			X		X			X	
19	GERSON SOTO			X		X			X	
20	MARTINA OYANEDEL	X	X	X	X	X	X	X	X	
21	ENARA SERRANO	X	X	X	X	X	X	X	X	
22	ALAN MARQUEZ	X	X	X	X	X	X	X	X	
23	OLGA JARA		X	X	X	X	X	X	X	
24	MARTINA SUAZO		X	X	X	X	X	X	X	
25	MARTINA ROJAS				X					
26	ALONSO CID				X				X	
27	ADAN SEPULVEDA CATALDO				X				X	
28	KRISHNA BARRIA VERA					X	X	X	X	
29	FRANCO GAETE							X	X	
30	IGNACIO ORTIZ								X	
31										
32										
33										

César Silva Aguirre

14.412.015-8