



Actividad Deportiva - Juegos de Voleibol: Promoviendo el Trabajo en Equipo y las Habilidades de Colaboración

Programa de la Actividad Deportiva

1. Título de la Acción	
Nombre de la actividad deportiva:	Juegos de Voleibol: título adaptado al enfoque del taller <i>(Adaptar el título según el enfoque específico del taller, por ejemplo: "Trabajo en equipo en el deporte", "Mejorando la comunicación a través del voleibol" o "Colaboración y liderazgo en el juego")</i>
Fecha:	Indicar la fecha del evento
Duración:	4 horas y 30 minutos (Adaptar si el formato cambia: medio día, jornada completa, etc.)
Ubicación:	Nombre del centro, dirección completa, ciudad y país
Organizador/a:	Nombre de la entidad que organiza la actividad

2. Objetivos del Evento

Mejorar el trabajo en equipo, la comunicación y las habilidades de resolución de problemas a través de juegos de voleibol divertidos y atractivos. Esta actividad fomenta la colaboración, genera confianza y refuerza los vínculos interpersonales entre los participantes. Al trabajar juntos en un entorno dinámico y de apoyo, los jugadores desarrollarán una comprensión más profunda de la comunicación efectiva, el pensamiento estratégico y la adaptabilidad. La sesión promueve la inclusión y la cooperación, asegurando que todos los participantes, independientemente de su nivel de habilidad, se sientan valorados y comprometidos. A través de juegos estructurados y desafíos interactivos, los participantes no solo mejorarán su coordinación y trabajo en equipo en la cancha, sino que también adquirirán habilidades valiosas aplicables a la vida real, como el liderazgo, la resiliencia y la resolución colectiva de problemas.

3. Participantes	
Grupo destinatario:	Jóvenes de entre 16 y 25 años, especialmente aquellos con menos oportunidades.
Número de participantes:	20 jóvenes
Formadores:	2
Educadores juveniles externos:	2
Voluntarios:	Varios voluntarios serán invitados.

4. Programa del Evento	
Inicio y Registro	<p>16:00 - 16:15: Llegada y registro de participantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Registro y bienvenida
Introducción	<p>16:15 - 16:30: Bienvenida e introducción</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reunión en la cancha de voleibol • Explicación de los objetivos de la sesión, enfatizando el trabajo en equipo por encima de la competencia • Actividad de calentamiento: <i>"Pasa la energía"</i> – En círculo, los participantes pasan la pelota usando diferentes técnicas (ej. golpe de antebrazos, colocación, pase bajo). Cada vez que la pasan, deben decir una palabra positiva relacionada con el trabajo en equipo (ej. apoyo, confianza, comunicación)
Actividad 1	<p>16:30 – 17:15: Introducción a fundamentos del voleibol y ejercicios de comunicación</p> <p>Sesión 1: Formación de equipos y desarrollo de habilidades</p> <p>Descripción: Esta sesión se centra en habilidades fundamentales del voleibol mientras promueve el trabajo en equipo y la comunicación. Los participantes realizarán ejercicios prácticos para mejorar la coordinación, la inclusión y la colaboración grupal.</p>

	<p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Carrera de pases:</i> Los equipos deben completar una secuencia de pases sin dejar caer la pelota. ● <i>Di tu nombre:</i> Los jugadores deben decir el nombre de un compañero antes de pasar el balón para reforzar la comunicación. <p>Reglas básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se deben completar tres pases con éxito antes de enviar la pelota al otro lado de la red. ● Equipos mixtos para asegurar la inclusión de todos los niveles. ● Se debe nombrar al compañero antes de pasar el balón. <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Introducir habilidades básicas del voleibol de forma estructurada y divertida ● Desarrollar la comunicación y coordinación ● Generar confianza y garantizar la inclusión <p>Formador/a: [Nombre del formador/a]</p>
<p>Pausa</p>	<p>17:15 – 17:30: Pausa para agua y refrigerio</p>
<p>Actividad 2</p>	<p>17:30 – 18:45: Partidos amistosos y desarrollo de estrategias</p> <p>Sesión 2: Juego en equipo y desafíos cooperativos</p> <p>Descripción: Sesión centrada en el juego colaborativo y la creación de estrategias mediante partidos estructurados. En lugar de priorizar la victoria, los equipos se centran en mantener jugadas largas, coordinación estratégica y resolución de problemas en equipo.</p> <p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Voleibol cooperativo:</i> El objetivo es mantener la pelota en juego, no anotar puntos. ● <i>Partido desafío estratégico:</i> Los equipos elaboran estrategias rápidas antes de jugar y las ajustan según sea necesario. <p>Reglas básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se otorgan puntos extra por comunicación clara, jugada más larga y trabajo en equipo

	<ul style="list-style-type: none"> ● Rotación de posiciones frecuente ● Ajuste de estrategias según desafíos (ej. usar la mano no dominante) <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Fortalecer la resolución de problemas y la adaptabilidad bajo presión ● Fomentar el pensamiento estratégico y la comunicación efectiva ● Promover una cultura de equipo positiva y colaborativa <p>Formador/a: [Nombre del formador/a]</p>
Pausa	18:45 – 19:00: Pausa para agua y refrigerio
Actividad 3	<p>19:00 – 20:00: Mini-juegos de trabajo en equipo Sesión 3: Mini-juegos para el trabajo en equipo</p> <p>Descripción: Sesión con mini-juegos dinámicos y divertidos que refuerzan la colaboración, la adaptabilidad y la confianza. Los desafíos resaltan la importancia de la comunicación y la resolución de problemas.</p> <p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Desafío de precisión:</i> Hacer aterrizar la pelota en una zona designada ● <i>Pasa y anota:</i> Completar una secuencia de pases antes de anotar ● <i>Juego rotativo:</i> Cambiar de equipo cada pocos minutos <p>Reglas básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se prioriza la cooperación sobre la competencia ● Rotación frecuente para fomentar nuevas conexiones ● Refuerzo positivo y ambiente motivador <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Reforzar la confianza y colaboración en un entorno activo ● Mejorar coordinación y trabajo en equipo ● Fomentar la inclusión y la adaptabilidad <p>Formador/a: [Nombre del formador/a]</p>
Cierre	<p>20:00 – 20:30: Cierre del evento y recogida de opiniones</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Cuestionario de evaluación ● Foto de grupo y entrega de certificados

	<ul style="list-style-type: none"> • Palabras de agradecimiento por parte del organizador
--	--

5. Recursos Necesarios	
Material deportivo	<ul style="list-style-type: none"> • Pelotas de voleibol (mínimo 2-3) • Red de voleibol y montaje de cancha • Silbato (para facilitadores/árbitros) • Conos o marcadores (para el desafío de precisión) • Botellas de agua y refrigerios
Personal	2 Formadores/facilitadores 2 Trabajadores juveniles externos Varios voluntarios
Seguridad y primeros auxilios	<p>Medidas de seguridad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antes de la sesión, se dará un briefing de seguridad • Se monitorizará la intensidad para evitar sobreesfuerzos • Se recomendará ropa deportiva adecuada <p>Plan de primeros auxilios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kit de primeros auxilios disponible • Atención in situ para lesiones menores • En caso de emergencia, se contactarán servicios médicos • Lista de contactos de emergencia para los formadores • Estaciones de hidratación disponibles durante la sesión

6. Colaboradores	
[Lista de colaboradores]	

7. Información de Contacto	
Persona de contacto	[Nombre del/la responsable]
Número de teléfono	[número de contacto]

Correo electrónico	[correo@ejemplo.com]
--------------------	----------------------

Notas adicionales
<ul style="list-style-type: none">• Asegurarse de que todos los participantes conozcan la ubicación y el horario• Informar sobre la previsión meteorológica y vestimenta adecuada• Informar a los voluntarios sobre sus responsabilidades• Se pedirá permiso para el uso de imágenes tomadas durante el evento• [.....]