Tec

Fecha	Horario	Editar	# estudiantes	Pdf	Registro Asistencia	Comentarios	Aprobación acompañamiento
2025-07-31	Jueves, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	19		No ha pasado Fecha Sesión		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-07-29	Martes, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	19		No ha pasado Fecha Sesión		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-07-24	Jueves, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	19		Asistencia Registrada - Corregir asistencia		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-07-22	Martes, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	19		Asistencia Registrada - Corregir asistencia		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-07-17	Jueves, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	19		Asistencia Registrada - Corregir asistencia		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-07-15	Martes, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	19		Asistencia Registrada - Corregir asistencia		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-06-19	Jueves, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	19		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-06-17	Martes, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	19		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-06-12	Jueves, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	19		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-06-10	Martes, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	19		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-06-05	Jueves, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	19		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-06-03	Martes, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	19		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-05-29	Jueves, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	19		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-05-27	Martes, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	19		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos

Fecha	Horario	Editar	# estudiantes	Pdf	Registro Asistencia	Comentarios	Aprobación acompañamiento
							psicosociales
2025-05-22	Jueves, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	19		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-05-20	Martes, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	19		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-05-15	Jueves, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	19		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-05-13	Martes, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	19		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-05-08	Jueves, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	19		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-05-06	Martes, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	19		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-04-29	Martes, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	19		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-04-24	Jueves, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	19		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-04-22	Martes, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	19		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-04-10	Jueves, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	19		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-04-08	Martes, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	19		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-04-03	Jueves, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	19		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-04-01	Martes, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	19		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales

Tec

Fecha	Horario	Editar	# estudiantes	Pdf	Registro Asistencia	Comentarios	Aprobación acompañamiento
2025-07-31	Jueves, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	15		No ha pasado Fecha Sesión		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-07-29	Martes, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	15		No ha pasado Fecha Sesión		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-07-24	Jueves, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada - Corregir asistencia		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-07-22	Martes, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada - Corregir asistencia		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-07-17	Jueves, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada - Corregir asistencia		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-07-15	Martes, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada - Corregir asistencia		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-06-19	Jueves, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-06-17	Martes, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-06-12	Jueves, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-06-10	Martes, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-06-05	Jueves, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-06-03	Martes, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-05-29	Jueves, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-05-27	Martes, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos

Fecha	Horario	Editar	# estudiantes	Pdf	Registro Asistencia	Comentarios	Aprobación acompañamiento
							psicosociales
2025-05-22	Jueves, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-05-20	Martes, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-05-15	Jueves, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-05-13	Martes, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-05-08	Jueves, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-05-06	Martes, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-04-29	Martes, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-04-24	Jueves, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-04-22	Martes, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-04-10	Jueves, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-04-08	Martes, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-04-03	Jueves, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-04-01	Martes, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales

Tec

Fecha	Horario	Editar	# estudiantes	Pdf	Registro Asistencia	Comentarios	Aprobación acompañamiento
2025-07-30	Miercoles, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	24		No ha pasado Fecha Sesión		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-07-28	Lunes,12:15:00,14:15:00	Presencial	24		No ha pasado Fecha Sesión		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-07-23	Miercoles, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	24		Asistencia Registrada - Corregir asistencia		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-07-21	Lunes,12:15:00,14:15:00	Presencial	24		Asistencia Registrada - Corregir asistencia		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-07-16	Miercoles, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	24		Asistencia Registrada - Corregir asistencia		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-07-14	Lunes,12:15:00,14:15:00	Presencial	24		Asistencia Registrada - Corregir asistencia		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-06-18	Miercoles, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -	FLOR PULIDO	No exiten acompañamientos psicosociales
2025-06-16	Lunes,12:15:00,14:15:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-06-11	Miercoles, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-06-09	Lunes,12:15:00,14:15:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-06-04	Miercoles, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-05-28	Miercoles, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-05-26	Lunes,12:15:00,14:15:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-05-21	Miercoles, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales

Fecha	Horario	Editar	# estudiantes	Pdf	Registro Asistencia	Comentarios	Aprobación acompañamiento
2025-05-19	Lunes,12:15:00,14:15:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-05-14	Miercoles, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-05-12	Lunes,12:15:00,14:15:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-05-07	Miercoles, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-05-05	Lunes,12:15:00,14:15:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-04-30	Miercoles, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-04-28	Lunes,12:15:00,14:15:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-04-23	Miercoles, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-04-21	Lunes,12:15:00,14:15:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-04-09	Miercoles, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-04-07	Lunes,12:15:00,14:15:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-04-02	Miercoles, 12:15:00, 14:15:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales

Tec

Fecha	Horario	Editar	# estudiantes	Pdf	Registro Asistencia	Comentarios	Aprobación acompañamiento
2025-07-30	Miercoles, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	11		No ha pasado Fecha Sesión		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-07-28	Lunes,09:30:00,11:30:00	Presencial	11		No ha pasado Fecha Sesión		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-07-23	Miercoles, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	11		Asistencia Registrada - Corregir asistencia		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-07-21	Lunes,09:30:00,11:30:00	Presencial	11		Asistencia Registrada - Corregir asistencia		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-07-16	Miercoles, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	11		Asistencia Registrada - Corregir asistencia		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-07-14	Lunes,09:30:00,11:30:00	Presencial	11		Asistencia Registrada - Corregir asistencia		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-06-18	Miercoles, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	11		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-06-16	Lunes,09:30:00,11:30:00	Presencial	11		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-06-11	Miercoles, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	11		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-06-09	Lunes,09:30:00,11:30:00	Presencial	11		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-06-04	Miercoles, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	11		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-05-28	Miercoles, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	11		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-05-26	Lunes,09:30:00,11:30:00	Presencial	11		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-05-21	Miercoles, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	11		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos

Fecha	Horario	Editar	# estudiantes	Pdf	Registro Asistencia	Comentarios	Aprobación acompañamiento
							psicosociales
2025-05-19	Lunes,09:30:00,11:30:00	Presencial	11		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-05-14	Miercoles, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	11		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-05-12	Lunes,09:30:00,11:30:00	Presencial	11		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-05-07	Miercoles, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	11		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-05-05	Lunes,09:30:00,11:30:00	Presencial	11		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-04-30	Miercoles, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	11		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-04-28	Lunes,09:30:00,11:30:00	Presencial	11		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-04-23	Miercoles, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	11		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-04-21	Lunes,09:30:00,11:30:00	Presencial	11		Asistencia Registrada -	FLOR PULIDO	No exiten acompañamientos psicosociales
2025-04-09	Miercoles, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	11		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-04-07	Lunes,09:30:00,11:30:00	Presencial	11		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales
2025-04-02	Miercoles, 09:30:00, 11:30:00	Presencial	11		Asistencia Registrada -		No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2025-07-14	4. HORA:	Lunes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizar ejercicios para la ejercitación de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos, mini vóley y voleibol adaptado de forma gruesa.

COGNITIVA :
Analizar diversas situaciones recreativas y dar respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés

PSICOSOCIAL :
Fomentar el reconocimiento y manejo adecuado de las emociones en las sesiones, promoviendo la autorregulación emocional, el trabajo en equipo y la resolución pacífica de conflictos.

LUDICA :
Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados.

TEMA :
control de recepción, golpe de dedos y saque de mano baja

SUBTEMAS :
recepción de saque y pase de mano alta, trabajo de saque de seguridad para armar jugada

IMPLEMENTACION :
balones, conos, aros, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo. Movilidad articular, calentamiento por medio de ejercicios para elevar la temperatura corporal, trote, saltos, desplazamientos en diferentes direcciones y desarrollo de diferentes tareas del campo. Juegos lúdicos, las niñas se hacen por parejas, cada pareja con un cono y se colocan frente a frente con el cono sobre el piso, al sonar el silbato, deben intentar atrapar el cono del piso antes que su compañera. se hace por 10 veces y la que gane mas puede ponerle una penitencia a la compañera. Lanzamientos por parejas con balón para ir activando el tren superior.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Técnica de golpe de antebrazo: Trabajo individual con balón control de antebrazo (20 golpes e ir aumentando de 5 en 5) Lanzamiento y recepción, donde por parejas una lanza alto el balón hacia arriba dejándolo rebotar y la otra debe recibir con antebrazos.(cada una hace 3 series de 10 golpes) Por parejas: una lanza suavemente y la otra recibe con antebrazo sin dejarlo caer donde inicialmente debe recibir a la compañera y luego controla y pasa. (3 series de 10) Técnica de golpe de dedos: Trabajo individual con balón control de antebrazo (20 golpes e ir aumentando de 5 en 5) Lanzamiento y golpe de dedos, donde por parejas una lanza alto el balón hacia arriba dejándolo rebotar y la otra debe recibir con dedos.(cada una hace 3 series de 10 golpes) Por parejas: una lanza suavemente y la otra recibe con dedos sin dejarlo caer donde inicialmente debe recibir a la compañera y luego controla y pasa. (3 series de 10) Técnica de saque de mano baja: Saque con balón sin red Saques cruzando red pequeña o cuerda baja a una distancia corta.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
En grupos de 3, deben hacer 10 pases seguidos sin que el balón caiga (combinando antebrazo y dedos). Si lo logran, cambian de distancia o añaden un bote.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto y de igual manera de lo vivido en la sesión. juego libre

TIEMPO
30

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2025-07-14	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Lunes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 23	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023964435	VALERY SARAY TORRES	No asistio
1025555809	SAMI VALENTINA CORTES	No asistio
1206220901	MARIA ALEJANDRA GALVIZ	Asistio
1141525650	MIA ISABELLA OLARTE	Asistio
1021686349	NOA LUCIANA RODRIGUEZ	No asistio
1021688010	ALISON SARAI AGUDELO	No asistio
1222207731	ANA VICTORIA VELANDIA	No asistio
1021688904	ISABELLA nan NOSA	No asistio
N37665413385	CAMILA VALENTINA URBINA	No asistio
1025557396	GABRIELA nan BERNAL	No asistio
1023024041	SARA SOFIA SOTAR	No asistio
1010229200	PAULA VERONICA ESCOBAR	No asistio
1028683997	BRITHANNY MADELINE HERNANDEZ	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2025-07-16	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizar ejercicios para la ejercitación de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos, mini vóley y voleibol adaptado de forma gruesa.

COGNITIVA :
Analizar diversas situaciones recreativas y dar respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés

PSICOSOCIAL :
Fomentar el reconocimiento y manejo adecuado de las emociones en las sesiones, promoviendo la autorregulación emocional, el trabajo en equipo y la resolución pacífica de conflictos.

LUDICA :
Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados.

TEMA :
control de recepción, golpe de dedos y saque de mano baja

SUBTEMAS :
recepción de saque y pase de mano alta, trabajo de saque de seguridad para armar jugada

IMPLEMENTACION :
balones, conos, aros, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo. Movilidad articular, calentamiento por medio de ejercicios para elevar la temperatura corporal, trote, saltos, desplazamientos en diferentes direcciones y desarrollo de diferentes tareas del campo. Cada niña sostiene un balón. Deben mantenerlo en el aire solo con toques de dedos o antebrazos. Si se les cae, deben dar una vuelta alrededor de una marca y continuar.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Golpe de antebrazos: Pase con lanzamientos bajos, rodado por le piso y por ultimo de antebrazo desplazándose hacia un cono (en parejas). En tríos, una lanza el balón y la otra se mueve para recibir en antebrazo o atraparlo y se lo pasa a la que lanza , la tercera recoge y lanza de nuevo. 20 x 2 cada una Golpe de dedos con precisión: Pasarse por parejas de dedos por encima de una cuerda o red baja. 20 golpes sin que se caiga. Por parejas, un alanza alto y la otra golpea de dedos y debe intentar que el pase caiga dentro de un aro en el suelo. deben acertar 10 cada una Saque de mano baja con dirección: Saque hacia zonas marcadas con aros o conos del otro lado de la red (zona objetivo), desde cerca de la red y se debe ir alejando. 10 aciertos Introducción al remate: Saltos verticales con brazos arriba simulando remate (sin balón). 20 x 2 Saltos verticales con brazos arriba simulando remate (con balón y atrapándolo en el aire). 20 x 2

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
En parejas, una lanza y la otra debe recibir (antebrazo o dedos) y dirigir el balón a un aro o cono a 3 metros de distancia. Gana quien acierte más veces en 5 minutos. Se cambia.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto y de igual manera de lo vivido en la sesión. juego libre

TIEMPO
20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2025-07-16	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 24	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023964435	VALERY SARAY TORRES	Asistio
1025555809	SAMI VALENTINA CORTES	No asistio
1206220901	MARIA ALEJANDRA GALVIZ	Asistio
1141525650	MIA ISABELLA OLARTE	Asistio
1021686349	NOA LUCIANA RODRIGUEZ	No asistio
1021688010	ALISON SARAI AGUDELO	No asistio
1222207731	ANA VICTORIA VELANDIA	No asistio
1021688904	ISABELLA nan NOSA	Asistio
N37665413385	CAMILA VALENTINA URBINA	No asistio
1025557396	GABRIELA nan BERNAL	No asistio
1023024041	SARA SOFIA SOTAR	Asistio
1010229200	PAULA VERONICA ESCOBAR	No asistio
1028683997	BRITHANNY MADELINE HERNANDEZ	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2025-07-21	4. HORA:	Lunes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizar ejercicios para la ejercitación de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos, mini vóley y voleibol adaptado de forma gruesa.

COGNITIVA :
Analizar diversas situaciones recreativas y dar respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés

PSICOSOCIAL :
Fomentar el reconocimiento y manejo adecuado de las emociones en las sesiones, promoviendo la autorregulación emocional, el trabajo en equipo y la resolución pacífica de conflictos.

LUDICA :
Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados.

TEMA :
control de recepción, golpe de dedos y saque de mano baja

SUBTEMAS :
recepción de saque y pase de mano alta, trabajo de saque de seguridad para armar jugada

IMPLEMENTACION :
balones, conos, aros, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo. Movilidad articular, calentamiento por medio de ejercicios para elevar la temperatura corporal, trote, saltos, desplazamientos en diferentes direcciones y desarrollo de diferentes tareas del campo. Las niñas se desplazan por el campo mientras realizan toques de dedos o antebrazo con un balón propio. Al sonido de un silbato o palmada, deben cambiar de dirección y tipo de golpe (dedos ? antebrazo). En parejas: una niña lanza el balón y la otra devuelve con golpe de antebrazo en movimiento lateral llegando a un cono. Se alternan roles y cambian de pareja tras 3 repeticiones.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Golpe de dedos con desplazamiento: En tríos: una lanza, otra recibe con dedos desplazándose hacia el balón, la tercera lo atrapa y cambia. Pase de dedos a través de aros colocados en el aire (cuerda y aro, o aro de baloncesto). Golpe de antebrazo en situación real: Simulación de recepción de saque: el formador lanza el balón y la niña debe recibir con antebrazo hacia una zona marcada. Recepción y pase en parejas, con desplazamiento lateral de cono a cono antes del golpe. Remate básico con salto: Carrera corta + salto + golpe con mano abierta a balón lanzado por el formador. Remates a una colchoneta o un obstáculo que haga que ellas deban dar los pasos largos. Saque dirigido: Saque bajo intentando pasar por encima de la malla. Competencia de saques en zonas numeradas (aciertos = 2 puntos).

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
En tríos: deben lograr una secuencia de tres golpes (antebrazo, dedos, remate al otro lado del campo) sin que el balón caiga.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto y de igual manera de lo vivido en la sesión. juego libre

TIEMPO
20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2025-07-21	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Lunes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 25	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023964435	VALERY SARAY TORRES	Asistio
1206220901	MARIA ALEJANDRA GALVIZ	Asistio
1141525650	MIA ISABELLA OLARTE	Asistio
1222207731	ANA VICTORIA VELANDIA	No asistio
1021688904	ISABELLA nan NOSA	Asistio
N37665413385	CAMILA VALENTINA URBINA	No asistio
1023024041	SARA SOFIA SOTAR	No asistio
1028683997	BRITHANNY MADELINE HERNANDEZ	No asistio
1011233167	VALERY ALEXANDRA SUAREZ	Asistio
N37664979815	VALERY NOHELY DIAZ	Asistio
1027297239	JULIETA nan RUIZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2025-07-23	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizar ejercicios para la ejercitación de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos, mini vóley y voleibol adaptado de forma gruesa.

COGNITIVA :
Analizar diversas situaciones recreativas y dar respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés

PSICOSOCIAL :
Desarrollar la automotivación mediante el desarrollo y cumplimiento de retos personales en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados.

TEMA :
control de recepción, golpe de dedos y saque de mano baja

SUBTEMAS :
recepción de saque y pase de mano alta, trabajo de saque de seguridad para armar jugada

IMPLEMENTACION :
balones, conos, aros, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo. Movilidad articular, calentamiento por medio de ejercicios para elevar la temperatura corporal, trote, saltos, desplazamientos en diferentes direcciones y desarrollo de diferentes tareas del campo. Trabajo por equipos donde deben realizar 20 pases entre ellos sin que sea interceptado el balón por el otro equipo. si es interceptado al balón pasa a posesión del otro equipo y el conteo vuelve a cero. Saltos a pie junto lado a lado, adelante y atrás, un pie, el otro pie. Control de balón de antebrazo y dedos (50 pases)

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Recepción y armada: Por cuartetos. Una niña lanza un balón simulando saque, otra recibe con antebrazo y una tercera realiza el pase con dedos a donde esta una compañera y lo debe atrapar. Después de 10 recepciones se hace rotación para que todas pasen por cada sitio. Trabajo de remate con red baja: Carrera y gesto de remate por 4, con platillo en mano y deben saltar y rematar hacia una zona (cono).Posteriormente el profe va a lanzar el balón desde zona 3 y la niña debe hacer el gesto y golpear. Saque de mano baja y recepción: Algunas niñas se ubican en zona de saque se inicia cerca a la red para que pase con facilidad, una saca, otra recibe de antebrazo y pasa a zona 2 de armado donde esta ubicada una niña que lo atrapa y pasa a sacar, la que recibió pasa a atrapar y la que saco pasa a recibir. Secuencia de juego: Por tríos se trabaja saque, recepción, pase de dedos y remate. Como rey de cancha en cancha dividida por la mitad. Los 3 golpes son obligatorios. Se ubican 6 jugadoras en el campo y del otro lado se lanzan balones simulando el saque y se trabaja el K1 enviando la recepción al 3 para que se arme la jugada.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Cada niña tiene 5 intentos de realizar el gesto de remate y hacer la carrera para golpearlo e intentar que caiga en una zona delimitada.. Gana premio la que logre cumplirlo.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto y de igual manera de lo vivido en la sesión. juego libre

TIEMPO
20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2025-07-23	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 26	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023964435	VALERY SARAY TORRES	Asistio
1206220901	MARIA ALEJANDRA GALVIZ	Asistio
1141525650	MIA ISABELLA OLARTE	Asistio
1222207731	ANA VICTORIA VELANDIA	No asistio
1021688904	ISABELLA nan NOSA	Asistio
N37665413385	CAMILA VALENTINA URBINA	No asistio
1023024041	SARA SOFIA SOTAR	Asistio
1028683997	BRITHANNY MADELINE HERNANDEZ	No asistio
1011233167	VALERY ALEXANDRA SUAREZ	Asistio
N37664979815	VALERY NOHELY DIAZ	Asistio
1027297239	JULIETA nan RUIZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2025-07-28	4. HORA:	Lunes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	27
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	14
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizar ejercicios para la ejercitación de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos, mini vóley y voleibol adaptado de forma gruesa.

COGNITIVA :
Analizar diversas situaciones recreativas y dar respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés

PSICOSOCIAL :
Desarrollar la automotivación mediante el desarrollo y cumplimiento de retos personales en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados.

TEMA :
control de recepción, golpe de dedos y saque de mano baja

SUBTEMAS :
recepción de saque y pase de mano alta, trabajo de saque de seguridad para armar jugada

IMPLEMENTACION :
balones, conos, aros, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo. Movilidad articular, calentamiento por medio de ejercicios para elevar la temperatura corporal, trote, saltos, desplazamientos en diferentes direcciones y desarrollo de diferentes tareas del campo. Por parejas se ubica una a un lado del campo sin balón y otra al otro lado con el balón, lo lanza y la compañera lo debe atrapar y no dejar caer, y rápido pasa al otro lado y hace la fila para lanzar y la otra para atrapar. (5 minutos). Por parejas donde una lanza y la otra recibe de antebrazo con desplazamiento lateral hasta llegar al final del campo y se vienen corriendo y cambian de rol.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Secuencia de juego K1: Una niña saca, otra recibe con antebrazo, la tercera arma con dedos, y la cuarta remata por encima del caucho ubicado en todo el campo. Se van rotando de posición después de cada secuencia. Remate desde zona 2 y 4: Carrera, salto y remate desde zona 4 con platillo. Luego la misma secuencia desde zona 2 con platillo. La formadora lanza el balón desde zona 3 y rematan inicialmente por 4 y luego por 2. Competencia de saques por zonas: Se delimita el campo en zonas 1 al 6, cada niña saca hacia la zona indicada por la formadora donde se darán puntajes por acierto. Puntaje por acierto: 1 punto si entra, 2 puntos si entra en zona correcta. Juego estructurado 4 vs 4: Equipos definidos. Se debe realizar los 3 toques: recepción, pase o armado y remate. El saque es obligatorio y debe cruzar red. Si hacen la secuencia completa, el punto vale doble.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
En equipos de 4, deben realizar: 1 saque efectivo 1 recepción controlada 1 pase con dedos 1 remate a una zona marcada Si completan toda la secuencia sin fallos, ganan un punto. El equipo que haga mas puntos se gana el privilegio de pasar a jugar por mayor tiempo.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto y de igual manera de lo vivido en la sesión. juego libre

TIEMPO
20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2025-07-30	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	14
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizar ejercicios para la ejercitación de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos, mini vóley y voleibol adaptado de forma gruesa.

COGNITIVA :
Analizar diversas situaciones recreativas y dar respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés

PSICOSOCIAL :
Desarrollar la automotivación mediante el desarrollo y cumplimiento de retos personales en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados.

TEMA :
control de recepción, golpe de dedos y saque de mano baja

SUBTEMAS :
recepción de saque y pase de mano alta, trabajo de saque de seguridad para armar jugada

IMPLEMENTACION :
balones, conos, aros, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo. Movilidad articular, calentamiento por medio de ejercicios para elevar la temperatura corporal, trote, saltos, desplazamientos en diferentes direcciones y desarrollo de diferentes tareas del campo. En grupos de 4 a 5, deben mantener el balón en el aire alternando toques con dedos y antebrazo sin que se caiga. Juego de congelados bajo tierra.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Repaso técnico: En parejas: 5 saques dirigidos a zona. 5 recepciones de saque con antebrazo. 5 pases con dedos controlados. 3 remates a zona marcada. Mini campeonato: Equipos de 4 o 5 niñas según el grupo. Reglas: Juego a 10 puntos.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Cada niña debe completar una secuencia de: Saque de mano baja a zona determinada. Recepción de balón lanzado por la formadora. Pase de dedos a un aro o zona marcada. Remate con salto a una zona delimitada.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto y de igual manera de lo vivido en la sesión. juego libre

TIEMPO
20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2025-07-14	4. HORA:	Lunes,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizar ejercicios para la ejercitación de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos, mini vóley y voleibol adaptado de forma gruesa.

COGNITIVA :
Analizar diversas situaciones recreativas y dar respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés

PSICOSOCIAL :
Fomentar el reconocimiento y manejo adecuado de las emociones en las sesiones, promoviendo la autorregulación emocional, el trabajo en equipo y la resolución pacífica de conflictos.

LUDICA :
Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados.

TEMA :
control de recepción, golpe de dedos y saque de mano baja

SUBTEMAS :
recepción de saque y pase de mano alta, trabajo de saque de seguridad para armar jugada

IMPLEMENTACION :
balones, conos, aros, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo. Movilidad articular, calentamiento por medio de ejercicios para elevar la temperatura corporal, trote, saltos, desplazamientos en diferentes direcciones y desarrollo de diferentes tareas del campo. Juegos lúdicos, las niñas se hacen por parejas, cada pareja con un cono y se colocan frente a frente con el cono sobre el piso, al sonar el silbato, deben intentar atrapar el cono del piso antes que su compañera. se hace por 10 veces y la que gane mas puede ponerle una penitencia a la compañera. Lanzamientos por parejas con balón para ir activando el tren superior.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Técnica de golpe de antebrazo: Trabajo individual con balón control de antebrazo (20 golpes e ir aumentando de 5 en 5) Lanzamiento y recepción, donde por parejas una lanza alto el balón hacia arriba dejándolo rebotar y la otra debe recibir con antebrazos.(cada una hace 3 series de 10 golpes) Por parejas: una lanza suavemente y la otra recibe con antebrazo sin dejarlo caer donde inicialmente debe recibir a la compañera y luego controla y pasa. (3 series de 10) Técnica de golpe de dedos: Trabajo individual con balón control de antebrazo (20 golpes e ir aumentando de 5 en 5) Lanzamiento y golpe de dedos, donde por parejas una lanza alto el balón hacia arriba dejándolo rebotar y la otra debe recibir con dedos.(cada una hace 3 series de 10 golpes) Por parejas: una lanza suavemente y la otra recibe con dedos sin dejarlo caer donde inicialmente debe recibir a la compañera y luego controla y pasa. (3 series de 10) Técnica de saque de mano baja: Saque con balón sin red Saques cruzando red pequeña o cuerda baja a una distancia corta.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
En grupos de 3, deben hacer 10 pases seguidos sin que el balón caiga (combinando antebrazo y dedos). Si lo logran, cambian de distancia o añaden un bote.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto y de igual manera de lo vivido en la sesión. juego libre

TIEMPO
30

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2025-07-14	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Lunes,12:15:00,14:15:00	6. Nº de Sesion: 23	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013667676	SARA SOFIA LOPEZ	No asistio
1026587990	MARIA DEL MAR GONZALEZ	No asistio
1033786012	EMILY SOFIA BELLON	No asistio
1016733678	SARAY GUADALUPE MORENO	Asistio
1029292343	DULCE MARIA TORRES	No asistio
1013669444	DANNA LUCIA ORDOÑEZ	No asistio
1021687252	IVANNA MARIA ALARCON	Asistio
1028670150	MANUELA nan CASALLAS	No asistio
1028875088	DANNA ISABELLA SOSA	No asistio
1031168646	MARIANA nan TORRES	No asistio
1023957872	NICOLE ELIANA URREGO	No asistio
1190214991	EMILIN DAYANA MONROY	No asistio
1028701934	MARIA ANGEL GONZALEZ	Asistio
1206221112	EMILY NICOLL ESTUPIÑAN	Asistio
1016737828	ISABELLA nan SALAMANCA	Asistio
1013142609	SARA VALERIA NARANJO	No asistio
1016740815	ANNY MICHELLE PEÑA	Asistio
1016743815	MELANIE PAOLA PABON	Asistio
1013142980	SAMMY GABRIELA GONZALEZ	Asistio
1011211024	SILVIA nan TRIANA	Asistio
1023936860	YURY BALENTINA PERILLA	Asistio
1011107477	SARA GABRIELA BARRERA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2025-07-16	4. HORA:	Miercoles,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizar ejercicios para la ejercitación de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos, mini vóley y voleibol adaptado de forma gruesa.

COGNITIVA :
Analizar diversas situaciones recreativas y dar respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés

PSICOSOCIAL :
Fomentar el reconocimiento y manejo adecuado de las emociones en las sesiones, promoviendo la autorregulación emocional, el trabajo en equipo y la resolución pacífica de conflictos.

LUDICA :
Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados.

TEMA :
control de recepción, golpe de dedos y saque de mano baja

SUBTEMAS :
recepción de saque y pase de mano alta, trabajo de saque de seguridad para armar jugada

IMPLEMENTACION :
balones, conos, aros, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo. Movilidad articular, calentamiento por medio de ejercicios para elevar la temperatura corporal, trote, saltos, desplazamientos en diferentes direcciones y desarrollo de diferentes tareas del campo. Cada niña sostiene un balón. Deben mantenerlo en el aire solo con toques de dedos o antebrazos. Si se les cae, deben dar una vuelta alrededor de una marca y continuar.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Golpe de antebrazos: Pase con lanzamientos bajos, rodado por le piso y por ultimo de antebrazo desplazándose hacia un cono (en parejas). En tríos, una lanza el balón y la otra se mueve para recibir en antebrazo o atraparlo y se lo pasa a la que lanza , la tercera recoge y lanza de nuevo. 20 x 2 cada una Golpe de dedos con precisión: Pasarse por parejas de dedos por encima de una cuerda o red baja. 20 golpes sin que se caiga. Por parejas, un alanza alto y la otra golpea de dedos y debe intentar que el pase caiga dentro de un aro en el suelo. deben acertar 10 cada una Saque de mano baja con dirección: Saque hacia zonas marcadas con aros o conos del otro lado de la red (zona objetivo), desde cerca de la red y se debe ir alejando. 10 aciertos Introducción al remate: Saltos verticales con brazos arriba simulando remate (sin balón). 20 x 2 Saltos verticales con brazos arriba simulando remate (con balón y atrapándolo en el aire). 20 x 2

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
En parejas, una lanza y la otra debe recibir (antebrazo o dedos) y dirigir el balón a un aro o cono a 3 metros de distancia. Gana quien acierte más veces en 5 minutos. Se cambia.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto y de igual manera de lo vivido en la sesión. juego libre

TIEMPO
20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2025-07-16	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Miercoles,12:15:00,14:15:00	6. Nº de Sesion: 24	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013667676	SARA SOFIA LOPEZ	No asistio
1026587990	MARIA DEL MAR GONZALEZ	No asistio
1033786012	EMILY SOFIA BELLON	No asistio
1016733678	SARAY GUADALUPE MORENO	Asistio
1029292343	DULCE MARIA TORRES	No asistio
1013669444	DANNA LUCIA ORDOÑEZ	No asistio
1021687252	IVANNA MARIA ALARCON	Asistio
1028670150	MANUELA nan CASALLAS	No asistio
1028875088	DANNA ISABELLA SOSA	No asistio
1031168646	MARIANA nan TORRES	No asistio
1023957872	NICOLE ELIANA URREGO	No asistio
1190214991	EMILIN DAYANA MONROY	No asistio
1028701934	MARIA ANGEL GONZALEZ	Asistio
1206221112	EMILY NICOLL ESTUPIÑAN	Asistio
1016737828	ISABELLA nan SALAMANCA	Asistio
1013142609	SARA VALERIA NARANJO	No asistio
1016740815	ANNY MICHELLE PEÑA	Asistio
1016743815	MELANIE PAOLA PABON	Asistio
1013142980	SAMMY GABRIELA GONZALEZ	No asistio
1011211024	SILVIA nan TRIANA	Asistio
1023936860	YURY BALENTINA PERILLA	Asistio
1011107477	SARA GABRIELA BARRERA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2025-07-21	4. HORA:	Lunes,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizar ejercicios para la ejercitación de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos, mini vóley y voleibol adaptado de forma gruesa.

COGNITIVA :
Analizar diversas situaciones recreativas y dar respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés

PSICOSOCIAL :
Fomentar el reconocimiento y manejo adecuado de las emociones en las sesiones, promoviendo la autorregulación emocional, el trabajo en equipo y la resolución pacífica de conflictos.

LUDICA :
Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados.

TEMA :
control de recepción, golpe de dedos y saque de mano baja

SUBTEMAS :
recepción de saque y pase de mano alta, trabajo de saque de seguridad para armar jugada

IMPLEMENTACION :
balones, conos, aros, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo. Movilidad articular, calentamiento por medio de ejercicios para elevar la temperatura corporal, trote, saltos, desplazamientos en diferentes direcciones y desarrollo de diferentes tareas del campo. Las niñas se desplazan por el campo mientras realizan toques de dedos o antebrazo con un balón propio. Al sonido de un silbato o palmada, deben cambiar de dirección y tipo de golpe (dedos ? antebrazo). En parejas: una niña lanza el balón y la otra devuelve con golpe de antebrazo en movimiento lateral llegando a un cono. Se alternan roles y cambian de pareja tras 3 repeticiones.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Golpe de dedos con desplazamiento: En tríos: una lanza, otra recibe con dedos desplazándose hacia el balón, la tercera lo atrapa y cambia. Pase de dedos a través de aros colocados en el aire (cuerda y aro, o aro de baloncesto). Golpe de antebrazo en situación real: Simulación de recepción de saque: el formador lanza el balón y la niña debe recibir con antebrazo hacia una zona marcada. Recepción y pase en parejas, con desplazamiento lateral de cono a cono antes del golpe. Remate básico con salto: Carrera corta + salto + golpe con mano abierta a balón lanzado por el formador. Remates a una colchoneta o un obstáculo que haga que ellas deban dar los pasos largos. Saque dirigido: Saque bajo intentando pasar por encima de la malla. Competencia de saques en zonas numeradas (aciertos = 2 puntos).

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
En tríos: deben lograr una secuencia de tres golpes (antebrazo, dedos, remate al otro lado del campo) sin que el balón caiga.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto y de igual manera de lo vivido en la sesión. juego libre

TIEMPO
20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2025-07-21	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Lunes,12:15:00,14:15:00	6. Nº de Sesion: 25	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1026587990	MARIA DEL MAR GONZALEZ	Asistio
1033786012	EMILY SOFIA BELLON	Asistio
1016733678	SARAY GUADALUPE MORENO	Asistio
1021687252	IVANNA MARIA ALARCON	Asistio
1028670150	MANUELA nan CASALLAS	No asistio
1028875088	DANNA ISABELLA SOSA	Asistio
1031168646	MARIANA nan TORRES	Asistio
1023957872	NICOLE ELIANA URREGO	Asistio
1190214991	EMILIN DAYANA MONROY	Asistio
1028701934	MARIA ANGEL GONZALEZ	Asistio
1206221112	EMILY NICOLL ESTUPIÑAN	Asistio
1016737828	ISABELLA nan SALAMANCA	Asistio
1013142609	SARA VALERIA NARANJO	No asistio
1016740815	ANNY MICHELLE PEÑA	Asistio
1016743815	MELANIE PAOLA PABON	Asistio
1013142980	SAMMY GABRIELA GONZALEZ	Asistio
1011211024	SILVIA nan TRIANA	Asistio
1023936860	YURY BALENTINA PERILLA	Asistio
1011328126	ANNY VALERIA MORALES	Asistio
1027535210	JUANA DEL SOL GONZALEZ	Asistio
1028878303	SOFIA nan VALCARCEL	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2025-07-23	4. HORA:	Miercoles,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizar ejercicios para la ejercitación de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos, mini vóley y voleibol adaptado de forma gruesa.

COGNITIVA :
Analizar diversas situaciones recreativas y dar respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés

PSICOSOCIAL :
Desarrollar la automotivación mediante el desarrollo y cumplimiento de retos personales en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados.

TEMA :
control de recepción, golpe de dedos y saque de mano baja

SUBTEMAS :
recepción de saque y pase de mano alta, trabajo de saque de seguridad para armar jugada

IMPLEMENTACION :
balones, conos, aros, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo. Movilidad articular, calentamiento por medio de ejercicios para elevar la temperatura corporal, trote, saltos, desplazamientos en diferentes direcciones y desarrollo de diferentes tareas del campo. Trabajo por equipos donde deben realizar 20 pases entre ellos sin que sea interceptado el balón por el otro equipo. si es interceptado al balón pasa a posesión del otro equipo y el conteo vuelve a cero. Saltos a pie junto lado a lado, adelante y atrás, un pie, el otro pie. Control de balón de antebrazo y dedos (50 pases)

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Recepción y armada: Por cuartetos. Una niña lanza un balón simulando saque, otra recibe con antebrazo y una tercera realiza el pase con dedos a donde esta una compañera y lo debe atrapar. Después de 10 recepciones se hace rotación para que todas pasen por cada sitio. Trabajo de remate con red baja: Carrera y gesto de remate por 4, con platillo en mano y deben saltar y rematar hacia una zona (cono).Posteriormente el profe va a lanzar el balón desde zona 3 y la niña debe hacer el gesto y golpear. Saque de mano baja y recepción: Algunas niñas se ubican en zona de saque se inicia cerca a la red para que pase con facilidad, una saca, otra recibe de antebrazo y pasa a zona 2 de armado donde esta ubicada una niña que lo atrapa y pasa a sacar, la que recibió pasa a atrapar y la que saco pasa a recibir. Secuencia de juego: Por tríos se trabaja saque, recepción, pase de dedos y remate. Como rey de cancha en cancha dividida por la mitad. Los 3 golpes son obligatorios. Se ubican 6 jugadoras en el campo y del otro lado se lanzan balones simulando el saque y se trabaja el K1 enviando la recepción al 3 para que se arme la jugada.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Cada niña tiene 5 intentos de realizar el gesto de remate y hacer la carrera para golpearlo e intentar que caiga en una zona delimitada.. Gana premio la que logre cumplirlo.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto y de igual manera de lo vivido en la sesión. juego libre

TIEMPO
20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2025-07-23	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Miercoles,12:15:00,14:15:00	6. Nº de Sesion: 26	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1026587990	MARIA DEL MAR GONZALEZ	Asistio
1033786012	EMILY SOFIA BELLON	Asistio
1016733678	SARAY GUADALUPE MORENO	Asistio
1021687252	IVANNA MARIA ALARCON	Asistio
1028670150	MANUELA nan CASALLAS	No asistio
1028875088	DANNA ISABELLA SOSA	No asistio
1031168646	MARIANA nan TORRES	No asistio
1023957872	NICOLE ELIANA URREGO	Asistio
1190214991	EMILIN DAYANA MONROY	Asistio
1028701934	MARIA ANGEL GONZALEZ	Asistio
1206221112	EMILY NICOLL ESTUPIÑAN	Asistio
1016737828	ISABELLA nan SALAMANCA	Asistio
1013142609	SARA VALERIA NARANJO	No asistio
1016740815	ANNY MICHELLE PEÑA	Asistio
1016743815	MELANIE PAOLA PABON	No asistio
1013142980	SAMMY GABRIELA GONZALEZ	No asistio
1011211024	SILVIA nan TRIANA	Asistio
1023936860	YURY BALENTINA PERILLA	Asistio
1011328126	ANNY VALERIA MORALES	Asistio
1027535210	JUANA DEL SOL GONZALEZ	Asistio
1028878303	SOFIA nan VALCARCEL	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2025-07-28	4. HORA:	Lunes,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	27
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	14
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizar ejercicios para la ejercitación de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos, mini vóley y voleibol adaptado de forma gruesa.

COGNITIVA :
Analizar diversas situaciones recreativas y dar respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés

PSICOSOCIAL :
Desarrollar la automotivación mediante el desarrollo y cumplimiento de retos personales en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados.

TEMA :
control de recepción, golpe de dedos y saque de mano baja

SUBTEMAS :
recepción de saque y pase de mano alta, trabajo de saque de seguridad para armar jugada

IMPLEMENTACION :
balones, conos, aros, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo. Movilidad articular, calentamiento por medio de ejercicios para elevar la temperatura corporal, trote, saltos, desplazamientos en diferentes direcciones y desarrollo de diferentes tareas del campo. Por parejas se ubica una a un lado del campo sin balón y otra al otro lado con el balón, lo lanza y la compañera lo debe atrapar y no dejar caer, y rápido pasa al otro lado y hace la fila para lanzar y la otra para atrapar. (5 minutos). Por parejas donde una lanza y la otra recibe de antebrazo con desplazamiento lateral hasta llegar al final del campo y se vienen corriendo y cambian de rol.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Secuencia de juego K1: Una niña saca, otra recibe con antebrazo, la tercera arma con dedos, y la cuarta remata por encima del caucho ubicado en todo el campo. Se van rotando de posición después de cada secuencia. Remate desde zona 2 y 4: Carrera, salto y remate desde zona 4 con platillo. Luego la misma secuencia desde zona 2 con platillo. La formadora lanza el balón desde zona 3 y rematan inicialmente por 4 y luego por 2. Competencia de saques por zonas: Se delimita el campo en zonas 1 al 6, cada niña saca hacia la zona indicada por la formadora donde se darán puntajes por acierto. Puntaje por acierto: 1 punto si entra, 2 puntos si entra en zona correcta. Juego estructurado 4 vs 4: Equipos definidos. Se debe realizar los 3 toques: recepción, pase o armado y remate. El saque es obligatorio y debe cruzar red. Si hacen la secuencia completa, el punto vale doble.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
En equipos de 4, deben realizar: 1 saque efectivo 1 recepción controlada 1 pase con dedos 1 remate a una zona marcada Si completan toda la secuencia sin fallos, ganan un punto. El equipo que haga mas puntos se gana el privilegio de pasar a jugar por mayor tiempo.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto y de igual manera de lo vivido en la sesión. juego libre

TIEMPO
20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2025-07-30	4. HORA:	Miercoles,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	14
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizar ejercicios para la ejercitación de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos, mini vóley y voleibol adaptado de forma gruesa.

COGNITIVA :
Analizar diversas situaciones recreativas y dar respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés

PSICOSOCIAL :
Desarrollar la automotivación mediante el desarrollo y cumplimiento de retos personales en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados.

TEMA :
control de recepción, golpe de dedos y saque de mano baja

SUBTEMAS :
recepción de saque y pase de mano alta, trabajo de saque de seguridad para armar jugada

IMPLEMENTACION :
balones, conos, aros, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo. Movilidad articular, calentamiento por medio de ejercicios para elevar la temperatura corporal, trote, saltos, desplazamientos en diferentes direcciones y desarrollo de diferentes tareas del campo. En grupos de 4 a 5, deben mantener el balón en el aire alternando toques con dedos y antebrazo sin que se caiga. Juego de congelados bajo tierra.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Repaso técnico: En parejas: 5 saques dirigidos a zona. 5 recepciones de saque con antebrazo. 5 pases con dedos controlados. 3 remates a zona marcada. Mini campeonato: Equipos de 4 o 5 niñas según el grupo. Reglas: Juego a 10 puntos.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Cada niña debe completar una secuencia de: Saque de mano baja a zona determinada. Recepción de balón lanzado por la formadora. Pase de dedos a un aro o zona marcada. Remate con salto a una zona delimitada.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto y de igual manera de lo vivido en la sesión. juego libre

TIEMPO
20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2025-07-15	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizar ejercicios para la ejercitación de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos, mini vóley y voleibol adaptado de forma gruesa.

COGNITIVA :
Analizar diversas situaciones recreativas y dar respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés

PSICOSOCIAL :
Fomentar el reconocimiento y manejo adecuado de las emociones en las sesiones, promoviendo la autorregulación emocional, el trabajo en equipo y la resolución pacífica de conflictos.

LUDICA :
Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados.

TEMA :
control de recepción, golpe de dedos y saque de mano baja

SUBTEMAS :
recepción de saque y pase de mano alta, trabajo de saque de seguridad para armar jugada

IMPLEMENTACION :
balones, conos, aros, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo. Movilidad articular, calentamiento por medio de ejercicios para elevar la temperatura corporal, trote, saltos, desplazamientos en diferentes direcciones y desarrollo de diferentes tareas del campo. Juegos lúdicos, las niñas se hacen por parejas, cada pareja con un cono y se colocan frente a frente con el cono sobre el piso, al sonar el silbato, deben intentar atrapar el cono del piso antes que su compañera. se hace por 10 veces y la que gane mas puede ponerle una penitencia a la compañera. Lanzamientos por parejas con balón para ir activando el tren superior.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Técnica de golpe de antebrazo: Trabajo individual con balón control de antebrazo (20 golpes e ir aumentando de 5 en 5) Lanzamiento y recepción, donde por parejas una lanza alto el balón hacia arriba dejándolo rebotar y la otra debe recibir con antebrazos.(cada una hace 3 series de 10 golpes) Por parejas: una lanza suavemente y la otra recibe con antebrazo sin dejarlo caer donde inicialmente debe recibir a la compañera y luego controla y pasa. (3 series de 10) Técnica de golpe de dedos: Trabajo individual con balón control de antebrazo (20 golpes e ir aumentando de 5 en 5) Lanzamiento y golpe de dedos, donde por parejas una lanza alto el balón hacia arriba dejándolo rebotar y la otra debe recibir con dedos.(cada una hace 3 series de 10 golpes) Por parejas: una lanza suavemente y la otra recibe con dedos sin dejarlo caer donde inicialmente debe recibir a la compañera y luego controla y pasa. (3 series de 10) Técnica de saque de mano baja: Saque con balón sin red Saques cruzando red pequeña o cuerda baja a una distancia corta.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
En grupos de 3, deben hacer 10 pases seguidos sin que el balón caiga (combinando antebrazo y dedos). Si lo logran, cambian de distancia o añaden un bote.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto y de igual manera de lo vivido en la sesión. juego libre

TIEMPO
30

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2025-07-15	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 23	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021686363	MANUELA nan PABON	No asistio
1016600162	SARA VANESA ROJAS	No asistio
1028874939	NICOLE JULIETA PEREA	No asistio
1021684802	SALOME nan PABON	Asistio
1222203011	ASHLEY SAMANTHA PIÑEROS	No asistio
1021685052	RACHEL nan GALINDO	Asistio
1023940894	EVELIN TATIANA VANEGAS	Asistio
1016728191	ALEJANDRA nan PEÑALOZA	Asistio
1011329252	MAHYA SALOME SULVARA	No asistio
N37666908022	LEISYNETH DAYANA PUCHE	Asistio
N37664691872	DELVYMAR YANETH PIÑA	Asistio
1027532887	YELDI MARIANA OLIVOS	Asistio
1016728533	SALOME ALEJANDRA MUÑOZ	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2025-07-17	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizar ejercicios para la ejercitación de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos, mini vóley y voleibol adaptado de forma gruesa.

COGNITIVA :
Analizar diversas situaciones recreativas y dar respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés

PSICOSOCIAL :
Fomentar el reconocimiento y manejo adecuado de las emociones en las sesiones, promoviendo la autorregulación emocional, el trabajo en equipo y la resolución pacífica de conflictos.

LUDICA :
Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados.

TEMA :
control de recepción, golpe de dedos y saque de mano baja

SUBTEMAS :
recepción de saque y pase de mano alta, trabajo de saque de seguridad para armar jugada

IMPLEMENTACION :
balones, conos, aros, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo. Movilidad articular, calentamiento por medio de ejercicios para elevar la temperatura corporal, trote, saltos, desplazamientos en diferentes direcciones y desarrollo de diferentes tareas del campo. Cada niña sostiene un balón. Deben mantenerlo en el aire solo con toques de dedos o antebrazos. Si se les cae, deben dar una vuelta alrededor de una marca y continuar.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Golpe de antebrazos: Pase con lanzamientos bajos, rodado por le piso y por ultimo de antebrazo desplazándose hacia un cono (en parejas). En tríos, una lanza el balón y la otra se mueve para recibir en antebrazo o atraparlo y se lo pasa a la que lanza , la tercera recoge y lanza de nuevo. 20 x 2 cada una Golpe de dedos con precisión: Pasarse por parejas de dedos por encima de una cuerda o red baja. 20 golpes sin que se caiga. Por parejas, un alanza alto y la otra golpea de dedos y debe intentar que el pase caiga dentro de un aro en el suelo. deben acertar 10 cada una Saque de mano baja con dirección: Saque hacia zonas marcadas con aros o conos del otro lado de la red (zona objetivo), desde cerca de la red y se debe ir alejando. 10 aciertos Introducción al remate: Saltos verticales con brazos arriba simulando remate (sin balón). 20 x 2 Saltos verticales con brazos arriba simulando remate (con balón y atrapándolo en el aire). 20 x 2

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
En parejas, una lanza y la otra debe recibir (antebrazo o dedos) y dirigir el balón a un aro o cono a 3 metros de distancia. Gana quien acierte más veces en 5 minutos. Se cambia.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto y de igual manera de lo vivido en la sesión. juego libre

TIEMPO
20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2025-07-17	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 24	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021686363	MANUELA nan PABON	Asistio
1016600162	SARA VANESA ROJAS	No asistio
1028874939	NICOLE JULIETA PEREA	Asistio
1021684802	SALOME nan PABON	Asistio
1222203011	ASHLEY SAMANTHA PIÑEROS	No asistio
1021685052	RACHEL nan GALINDO	Asistio
1023940894	EVELIN TATIANA VANEGAS	Asistio
1016728191	ALEJANDRA nan PEÑALOZA	Asistio
1011329252	MAHYA SALOME SULVARA	No asistio
N37666908022	LEISYNETH DAYANA PUCHE	Asistio
N37664691872	DELVYMAR YANETH PIÑA	Asistio
1027532887	YELDI MARIANA OLIVOS	No asistio
1016728533	SALOME ALEJANDRA MUÑOZ	No asistio
1121303458	CRISTAL HAFET CUELLO	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2025-07-22	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizar ejercicios para la ejercitación de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos, mini vóley y voleibol adaptado de forma gruesa.

COGNITIVA :
Analizar diversas situaciones recreativas y dar respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés

PSICOSOCIAL :
Fomentar el reconocimiento y manejo adecuado de las emociones en las sesiones, promoviendo la autorregulación emocional, el trabajo en equipo y la resolución pacífica de conflictos.

LUDICA :
Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados.

TEMA :
control de recepción, golpe de dedos y saque de mano baja

SUBTEMAS :
recepción de saque y pase de mano alta, trabajo de saque de seguridad para armar jugada

IMPLEMENTACION :
balones, conos, aros, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo. Movilidad articular, calentamiento por medio de ejercicios para elevar la temperatura corporal, trote, saltos, desplazamientos en diferentes direcciones y desarrollo de diferentes tareas del campo. Las niñas se desplazan por el campo mientras realizan toques de dedos o antebrazo con un balón propio. Al sonido de un silbato o palmada, deben cambiar de dirección y tipo de golpe (dedos ? antebrazo). En parejas: una niña lanza el balón y la otra devuelve con golpe de antebrazo en movimiento lateral llegando a un cono. Se alternan roles y cambian de pareja tras 3 repeticiones.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Golpe de dedos con desplazamiento: En tríos: una lanza, otra recibe con dedos desplazándose hacia el balón, la tercera lo atrapa y cambia. Pase de dedos a través de aros colocados en el aire (cuerda y aro, o aro de baloncesto). Golpe de antebrazo en situación real: Simulación de recepción de saque: el formador lanza el balón y la niña debe recibir con antebrazo hacia una zona marcada. Recepción y pase en parejas, con desplazamiento lateral de cono a cono antes del golpe. Remate básico con salto: Carrera corta + salto + golpe con mano abierta a balón lanzado por el formador. Remates a una colchoneta o un obstáculo que haga que ellas deban dar los pasos largos. Saque dirigido: Saque bajo intentando pasar por encima de la malla. Competencia de saques en zonas numeradas (aciertos = 2 puntos).

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
En tríos: deben lograr una secuencia de tres golpes (antebrazo, dedos, remate al otro lado del campo) sin que el balón caiga.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto y de igual manera de lo vivido en la sesión. juego libre

TIEMPO
20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2025-07-22	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 25	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021686363	MANUELA nan PABON	No asistio
1016600162	SARA VANESA ROJAS	No asistio
1028874939	NICOLE JULIETA PEREA	Asistio
1021684802	SALOME nan PABON	Asistio
1222203011	ASHLEY SAMANTHA PIÑEROS	No asistio
1021685052	RACHEL nan GALINDO	Asistio
1023940894	EVELIN TATIANA VANEGAS	Asistio
1016728191	ALEJANDRA nan PEÑALOZA	Asistio
1011329252	MAHYA SALOME SULVARA	No asistio
N37666908022	LEISYNETH DAYANA PUCHE	Asistio
N37664691872	DELVYMAR YANETH PIÑA	Asistio
1027532887	YELDI MARIANA OLIVOS	No asistio
1016728533	SALOME ALEJANDRA MUÑOZ	Asistio
1121303458	CRISTAL HAFET CUELLO	Asistio
1087203570	ANA LIA NOGUERA	No asistio
1013653294	SHARON NAOMI SARMIENTO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2025-07-24	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizar ejercicios para la ejercitación de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos, mini vóley y voleibol adaptado de forma gruesa.

COGNITIVA :
Analizar diversas situaciones recreativas y dar respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés

PSICOSOCIAL :
Desarrollar la automotivación mediante el desarrollo y cumplimiento de retos personales en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados.

TEMA :
control de recepción, golpe de dedos y saque de mano baja

SUBTEMAS :
recepción de saque y pase de mano alta, trabajo de saque de seguridad para armar jugada

IMPLEMENTACION :
balones, conos, aros, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo. Movilidad articular, calentamiento por medio de ejercicios para elevar la temperatura corporal, trote, saltos, desplazamientos en diferentes direcciones y desarrollo de diferentes tareas del campo. Trabajo por equipos donde deben realizar 20 pases entre ellos sin que sea interceptado el balón por el otro equipo. si es interceptado al balón pasa a posesión del otro equipo y el conteo vuelve a cero. Saltos a pie junto lado a lado, adelante y atrás, un pie, el otro pie. Control de balón de antebrazo y dedos (50 pases)

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Recepción y armada: Por cuartetos. Una niña lanza un balón simulando saque, otra recibe con antebrazo y una tercera realiza el pase con dedos a donde esta una compañera y lo debe atrapar. Después de 10 recepciones se hace rotación para que todas pasen por cada sitio. Trabajo de remate con red baja: Carrera y gesto de remate por 4, con platillo en mano y deben saltar y rematar hacia una zona (cono).Posteriormente el profe va a lanzar el balón desde zona 3 y la niña debe hacer el gesto y golpear. Saque de mano baja y recepción: Algunas niñas se ubican en zona de saque se inicia cerca a la red para que pase con facilidad, una saca, otra recibe de antebrazo y pasa a zona 2 de armado donde esta ubicada una niña que lo atrapa y pasa a sacar, la que recibió pasa a atrapar y la que saco pasa a recibir. Secuencia de juego: Por tríos se trabaja saque, recepción, pase de dedos y remate. Como rey de cancha en cancha dividida por la mitad. Los 3 golpes son obligatorios. Se ubican 6 jugadoras en el campo y del otro lado se lanzan balones simulando el saque y se trabaja el K1 enviando la recepción al 3 para que se arme la jugada.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Cada niña tiene 5 intentos de realizar el gesto de remate y hacer la carrera para golpearlo e intentar que caiga en una zona delimitada.. Gana premio la que logre cumplirlo.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto y de igual manera de lo vivido en la sesión. juego libre

TIEMPO
20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2025-07-24	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 26	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021686363	MANUELA nan PABON	No asistio
1028874939	NICOLE JULIETA PEREA	Asistio
1021684802	SALOME nan PABON	Asistio
1222203011	ASHLEY SAMANTHA PIÑEROS	No asistio
1021685052	RACHEL nan GALINDO	Asistio
1023940894	EVELIN TATIANA VANEGAS	Asistio
1016728191	ALEJANDRA nan PEÑALOZA	Asistio
1011329252	MAHYA SALOME SULVARA	No asistio
N37666908022	LEISYNETH DAYANA PUCHE	Asistio
N37664691872	DELVYMAR YANETH PIÑA	No asistio
1027532887	YELDI MARIANA OLIVOS	No asistio
1016728533	SALOME ALEJANDRA MUÑOZ	Asistio
1121303458	CRISTAL HAFET CUELLO	No asistio
1087203570	ANA LIA NOGUERA	Asistio
1013653294	SHARON NAOMI SARMIENTO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2025-07-29	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	27
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	14
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizar ejercicios para la ejercitación de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos, mini vóley y voleibol adaptado de forma gruesa.

COGNITIVA :
Analizar diversas situaciones recreativas y dar respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés

PSICOSOCIAL :
Desarrollar la automotivación mediante el desarrollo y cumplimiento de retos personales en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados.

TEMA :
control de recepción, golpe de dedos y saque de mano baja

SUBTEMAS :
recepción de saque y pase de mano alta, trabajo de saque de seguridad para armar jugada

IMPLEMENTACION :
balones, conos, aros, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo. Movilidad articular, calentamiento por medio de ejercicios para elevar la temperatura corporal, trote, saltos, desplazamientos en diferentes direcciones y desarrollo de diferentes tareas del campo. Por parejas se ubica una a un lado del campo sin balón y otra al otro lado con el balón, lo lanza y la compañera lo debe atrapar y no dejar caer, y rápido pasa al otro lado y hace la fila para lanzar y la otra para atrapar. (5 minutos). Por parejas donde una lanza y la otra recibe de antebrazo con desplazamiento lateral hasta llegar al final del campo y se vienen corriendo y cambian de rol.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Secuencia de juego K1: Una niña saca, otra recibe con antebrazo, la tercera arma con dedos, y la cuarta remata por encima del caucho ubicado en todo el campo. Se van rotando de posición después de cada secuencia. Remate desde zona 2 y 4: Carrera, salto y remate desde zona 4 con platillo. Luego la misma secuencia desde zona 2 con platillo. La formadora lanza el balón desde zona 3 y rematan inicialmente por 4 y luego por 2. Competencia de saques por zonas: Se delimita el campo en zonas 1 al 6, cada niña saca hacia la zona indicada por la formadora donde se darán puntajes por acierto. Puntaje por acierto: 1 punto si entra, 2 puntos si entra en zona correcta. Juego estructurado 4 vs 4: Equipos definidos. Se debe realizar los 3 toques: recepción, pase o armado y remate. El saque es obligatorio y debe cruzar red. Si hacen la secuencia completa, el punto vale doble.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
En equipos de 4, deben realizar: 1 saque efectivo 1 recepción controlada 1 pase con dedos 1 remate a una zona marcada Si completan toda la secuencia sin fallos, ganan un punto. El equipo que haga mas puntos se gana el privilegio de pasar a jugar por mayor tiempo.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto y de igual manera de lo vivido en la sesión. juego libre

TIEMPO
20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2025-07-31	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	14
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizar ejercicios para la ejercitación de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos, mini vóley y voleibol adaptado de forma gruesa.

COGNITIVA :
Analizar diversas situaciones recreativas y dar respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés

PSICOSOCIAL :
Desarrollar la automotivación mediante el desarrollo y cumplimiento de retos personales en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados.

TEMA :
control de recepción, golpe de dedos y saque de mano baja

SUBTEMAS :
recepción de saque y pase de mano alta, trabajo de saque de seguridad para armar jugada

IMPLEMENTACION :
balones, conos, aros, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo. Movilidad articular, calentamiento por medio de ejercicios para elevar la temperatura corporal, trote, saltos, desplazamientos en diferentes direcciones y desarrollo de diferentes tareas del campo. En grupos de 4 a 5, deben mantener el balón en el aire alternando toques con dedos y antebrazo sin que se caiga. Juego de congelados bajo tierra.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Repaso técnico: En parejas: 5 saques dirigidos a zona. 5 recepciones de saque con antebrazo. 5 pases con dedos controlados. 3 remates a zona marcada. Mini campeonato: Equipos de 4 o 5 niñas según el grupo. Reglas: Juego a 10 puntos.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Cada niña debe completar una secuencia de: Saque de mano baja a zona determinada. Recepción de balón lanzado por la formadora. Pase de dedos a un aro o zona marcada. Remate con salto a una zona delimitada.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto y de igual manera de lo vivido en la sesión. juego libre

TIEMPO
20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2025-07-15	4. HORA:	Martes,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizar ejercicios para la ejercitación de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos, mini vóley y voleibol adaptado de forma gruesa.

COGNITIVA :
Analizar diversas situaciones recreativas y dar respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés

PSICOSOCIAL :
Fomentar el reconocimiento y manejo adecuado de las emociones en las sesiones, promoviendo la autorregulación emocional, el trabajo en equipo y la resolución pacífica de conflictos.

LUDICA :
Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados.

TEMA :
control de recepción, golpe de dedos y saque de mano baja

SUBTEMAS :
recepción de saque y pase de mano alta, trabajo de saque de seguridad para armar jugada

IMPLEMENTACION :
balones, conos, aros, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo. Movilidad articular, calentamiento por medio de ejercicios para elevar la temperatura corporal, trote, saltos, desplazamientos en diferentes direcciones y desarrollo de diferentes tareas del campo. Juegos lúdicos, las niñas se hacen por parejas, cada pareja con un cono y se colocan frente a frente con el cono sobre el piso, al sonar el silbato, deben intentar atrapar el cono del piso antes que su compañera. se hace por 10 veces y la que gane mas puede ponerle una penitencia a la compañera. Lanzamientos por parejas con balón para ir activando el tren superior.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Técnica de golpe de antebrazo: Trabajo individual con balón control de antebrazo (20 golpes e ir aumentando de 5 en 5) Lanzamiento y recepción, donde por parejas una lanza alto el balón hacia arriba dejándolo rebotar y la otra debe recibir con antebrazos.(cada una hace 3 series de 10 golpes) Por parejas: una lanza suavemente y la otra recibe con antebrazo sin dejarlo caer donde inicialmente debe recibir a la compañera y luego controla y pasa. (3 series de 10) Técnica de golpe de dedos: Trabajo individual con balón control de antebrazo (20 golpes e ir aumentando de 5 en 5) Lanzamiento y golpe de dedos, donde por parejas una lanza alto el balón hacia arriba dejándolo rebotar y la otra debe recibir con dedos.(cada una hace 3 series de 10 golpes) Por parejas: una lanza suavemente y la otra recibe con dedos sin dejarlo caer donde inicialmente debe recibir a la compañera y luego controla y pasa. (3 series de 10) Técnica de saque de mano baja: Saque con balón sin red Saques cruzando red pequeña o cuerda baja a una distancia corta.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
En grupos de 3, deben hacer 10 pases seguidos sin que el balón caiga (combinando antebrazo y dedos). Si lo logran, cambian de distancia o añaden un bote.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto y de igual manera de lo vivido en la sesión. juego libre

TIEMPO
30

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2025-07-15	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,12:15:00,14:15:00	6. Nº de Sesion: 23	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1206216081	ALISSON MARIANA DIAZ	No asistio
1034668337	MARIA FERNANDA SANCHEZ	Asistio
1027534919	VALERY nan RAMOS	Asistio
1021317015	JUANA nan MORENO	Asistio
1034521467	ALLIZON SARAY BECERRA	No asistio
1010215508	ALLISON XIMENA FARFAN	Asistio
1011219651	LAURA SOPHIA ALFONSO	No asistio
1021685304	MICHEL DANIELA MIRANDA	No asistio
1028668759	MELANIE SOFIA ROJAS	Asistio
1027288830	MARIA JOSE GONZALEZ	No asistio
1222204144	MARIA FERNANDA ATEHORTUA	No asistio
1025550301	MARIAJOSE nan FORERO	No asistio
1027288419	DANNA SALOME JARRIN	No asistio
1016728856	SARAH VALENTINA RODRIGUEZ	Asistio
1027298385	EILEEN PALOMA CARDENAS	Asistio
1021686261	AILYN SARAY ALMANZA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2025-07-17	4. HORA:	Jueves,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizar ejercicios para la ejercitación de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos, mini vóley y voleibol adaptado de forma gruesa.

COGNITIVA :
Analizar diversas situaciones recreativas y dar respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés

PSICOSOCIAL :
Fomentar el reconocimiento y manejo adecuado de las emociones en las sesiones, promoviendo la autorregulación emocional, el trabajo en equipo y la resolución pacífica de conflictos.

LUDICA :
Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados.

TEMA :
control de recepción, golpe de dedos y saque de mano baja

SUBTEMAS :
recepción de saque y pase de mano alta, trabajo de saque de seguridad para armar jugada

IMPLEMENTACION :
balones, conos, aros, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo. Movilidad articular, calentamiento por medio de ejercicios para elevar la temperatura corporal, trote, saltos, desplazamientos en diferentes direcciones y desarrollo de diferentes tareas del campo. Cada niña sostiene un balón. Deben mantenerlo en el aire solo con toques de dedos o antebrazos. Si se les cae, deben dar una vuelta alrededor de una marca y continuar.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Golpe de antebrazos: Pase con lanzamientos bajos, rodado por le piso y por ultimo de antebrazo desplazándose hacia un cono (en parejas). En tríos, una lanza el balón y la otra se mueve para recibir en antebrazo o atraparlo y se lo pasa a la que lanza , la tercera recoge y lanza de nuevo. 20 x 2 cada una Golpe de dedos con precisión: Pasarse por parejas de dedos por encima de una cuerda o red baja. 20 golpes sin que se caiga. Por parejas, un alanza alto y la otra golpea de dedos y debe intentar que el pase caiga dentro de un aro en el suelo. deben acertar 10 cada una Saque de mano baja con dirección: Saque hacia zonas marcadas con aros o conos del otro lado de la red (zona objetivo), desde cerca de la red y se debe ir alejando. 10 aciertos Introducción al remate: Saltos verticales con brazos arriba simulando remate (sin balón). 20 x 2 Saltos verticales con brazos arriba simulando remate (con balón y atrapándolo en el aire). 20 x 2

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
En parejas, una lanza y la otra debe recibir (antebrazo o dedos) y dirigir el balón a un aro o cono a 3 metros de distancia. Gana quien acierte más veces en 5 minutos. Se cambia.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto y de igual manera de lo vivido en la sesión. juego libre

TIEMPO
20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2025-07-17	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,12:15:00,14:15:00	6. Nº de Sesion: 24	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1206216081	ALISSON MARIANA DIAZ	No asistio
1034668337	MARIA FERNANDA SANCHEZ	Asistio
1027534919	VALERY nan RAMOS	No asistio
1021317015	JUANA nan MORENO	Asistio
1034521467	ALLIZON SARAY BECERRA	No asistio
1010215508	ALLISON XIMENA FARFAN	Asistio
1011219651	LAURA SOPHIA ALFONSO	No asistio
1021685304	MICHEL DANIELA MIRANDA	No asistio
1028668759	MELANIE SOFIA ROJAS	Asistio
1027288830	MARIA JOSE GONZALEZ	No asistio
1222204144	MARIA FERNANDA ATEHORTUA	No asistio
1025550301	MARIAJOSE nan FORERO	No asistio
1027288419	DANNA SALOME JARRIN	No asistio
1016728856	SARAH VALENTINA RODRIGUEZ	No asistio
1027298385	EILEEN PALOMA CARDENAS	Asistio
1021686261	AILYN SARAY ALMANZA	Asistio
1016733429	DANNA VALERIA YARA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2025-07-22	4. HORA:	Martes,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizar ejercicios para la ejercitación de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos, mini vóley y voleibol adaptado de forma gruesa.

COGNITIVA :
Analizar diversas situaciones recreativas y dar respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés

PSICOSOCIAL :
Fomentar el reconocimiento y manejo adecuado de las emociones en las sesiones, promoviendo la autorregulación emocional, el trabajo en equipo y la resolución pacífica de conflictos.

LUDICA :
Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados.

TEMA :
control de recepción, golpe de dedos y saque de mano baja

SUBTEMAS :
recepción de saque y pase de mano alta, trabajo de saque de seguridad para armar jugada

IMPLEMENTACION :
balones, conos, aros, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo. Movilidad articular, calentamiento por medio de ejercicios para elevar la temperatura corporal, trote, saltos, desplazamientos en diferentes direcciones y desarrollo de diferentes tareas del campo. Las niñas se desplazan por el campo mientras realizan toques de dedos o antebrazo con un balón propio. Al sonido de un silbato o palmada, deben cambiar de dirección y tipo de golpe (dedos ? antebrazo). En parejas: una niña lanza el balón y la otra devuelve con golpe de antebrazo en movimiento lateral llegando a un cono. Se alternan roles y cambian de pareja tras 3 repeticiones.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Golpe de dedos con desplazamiento: En tríos: una lanza, otra recibe con dedos desplazándose hacia el balón, la tercera lo atrapa y cambia. Pase de dedos a través de aros colocados en el aire (cuerda y aro, o aro de baloncesto). Golpe de antebrazo en situación real: Simulación de recepción de saque: el formador lanza el balón y la niña debe recibir con antebrazo hacia una zona marcada. Recepción y pase en parejas, con desplazamiento lateral de cono a cono antes del golpe. Remate básico con salto: Carrera corta + salto + golpe con mano abierta a balón lanzado por el formador. Remates a una colchoneta o un obstáculo que haga que ellas deban dar los pasos largos. Saque dirigido: Saque bajo intentando pasar por encima de la malla. Competencia de saques en zonas numeradas (aciertos = 2 puntos).

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
En tríos: deben lograr una secuencia de tres golpes (antebrazo, dedos, remate al otro lado del campo) sin que el balón caiga.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto y de igual manera de lo vivido en la sesión. juego libre

TIEMPO
20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2025-07-22	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,12:15:00,14:15:00	6. Nº de Sesion: 25	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1034668337	MARIA FERNANDA SANCHEZ	Asistio
1027534919	VALERY nan RAMOS	Asistio
1021317015	JUANA nan MORENO	Asistio
1010215508	ALLISON XIMENA FARFAN	Asistio
1011219651	LAURA SOPHIA ALFONSO	Asistio
1028668759	MELANIE SOFIA ROJAS	Asistio
1027288830	MARIA JOSE GONZALEZ	No asistio
1025550301	MARIAJOSE nan FORERO	No asistio
1016728856	SARAH VALENTINA RODRIGUEZ	Asistio
1027298385	EILEEN PALOMA CARDENAS	No asistio
1021686261	AILYN SARAY ALMANZA	Asistio
1016733429	DANNA VALERIA YARA	Asistio
1023008346	MARIANA nan VASQUEZ	No asistio
1013655835	DANNA SOFIA SUAREZ	Asistio
1016744237	SAMANTHA nan MORENO	No asistio
1016738884	ISABELLA nan RIAÑO	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2025-07-24	4. HORA:	Jueves,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizar ejercicios para la ejercitación de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos, mini vóley y voleibol adaptado de forma gruesa.

COGNITIVA :
Analizar diversas situaciones recreativas y dar respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés

PSICOSOCIAL :
Desarrollar la automotivación mediante el desarrollo y cumplimiento de retos personales en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados.

TEMA :
control de recepción, golpe de dedos y saque de mano baja

SUBTEMAS :
recepción de saque y pase de mano alta, trabajo de saque de seguridad para armar jugada

IMPLEMENTACION :
balones, conos, aros, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo. Movilidad articular, calentamiento por medio de ejercicios para elevar la temperatura corporal, trote, saltos, desplazamientos en diferentes direcciones y desarrollo de diferentes tareas del campo. Trabajo por equipos donde deben realizar 20 pases entre ellos sin que sea interceptado el balón por el otro equipo. si es interceptado al balón pasa a posesión del otro equipo y el conteo vuelve a cero. Saltos a pie junto lado a lado, adelante y atrás, un pie, el otro pie. Control de balón de antebrazo y dedos (50 pases)

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Recepción y armada: Por cuartetos. Una niña lanza un balón simulando saque, otra recibe con antebrazo y una tercera realiza el pase con dedos a donde esta una compañera y lo debe atrapar. Después de 10 recepciones se hace rotación para que todas pasen por cada sitio. Trabajo de remate con red baja: Carrera y gesto de remate por 4, con platillo en mano y deben saltar y rematar hacia una zona (cono).Posteriormente el profe va a lanzar el balón desde zona 3 y la niña debe hacer el gesto y golpear. Saque de mano baja y recepción: Algunas niñas se ubican en zona de saque se inicia cerca a la red para que pase con facilidad, una saca, otra recibe de antebrazo y pasa a zona 2 de armado donde esta ubicada una niña que lo atrapa y pasa a sacar, la que recibió pasa a atrapar y la que saco pasa a recibir. Secuencia de juego: Por tríos se trabaja saque, recepción, pase de dedos y remate. Como rey de cancha en cancha dividida por la mitad. Los 3 golpes son obligatorios. Se ubican 6 jugadoras en el campo y del otro lado se lanzan balones simulando el saque y se trabaja el K1 enviando la recepción al 3 para que se arme la jugada.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Cada niña tiene 5 intentos de realizar el gesto de remate y hacer la carrera para golpearlo e intentar que caiga en una zona delimitada.. Gana premio la que logre cumplirlo.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto y de igual manera de lo vivido en la sesión. juego libre

TIEMPO
20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2025-07-24	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,12:15:00,14:15:00	6. Nº de Sesion: 26	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1034668337	MARIA FERNANDA SANCHEZ	Asistio
1027534919	VALERY nan RAMOS	Asistio
1021317015	JUANA nan MORENO	Asistio
1010215508	ALLISON XIMENA FARFAN	No asistio
1011219651	LAURA SOPHIA ALFONSO	Asistio
1028668759	MELANIE SOFIA ROJAS	Asistio
1027288830	MARIA JOSE GONZALEZ	Asistio
1025550301	MARIAJOSE nan FORERO	No asistio
1016728856	SARAH VALENTINA RODRIGUEZ	Asistio
1027298385	EILEEN PALOMA CARDENAS	Asistio
1021686261	AILYN SARAY ALMANZA	No asistio
1016733429	DANNA VALERIA YARA	Asistio
1023008346	MARIANA nan VASQUEZ	No asistio
1013655835	DANNA SOFIA SUAREZ	Asistio
1016744237	SAMANTHA nan MORENO	No asistio
1016738884	ISABELLA nan RIAÑO	No asistio
1026282528	HEIDY ESTEFANIA GONZALEZ	No asistio
1031832161	SOFIA ISABELLA APONTE	No asistio
1011107477	SARA GABRIELA BARRERA	No asistio
1013669444	DANNA LUCIA ORDOÑEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2025-07-29	4. HORA:	Martes,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	27
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	14
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizar ejercicios para la ejercitación de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos, mini vóley y voleibol adaptado de forma gruesa.

COGNITIVA :
Analizar diversas situaciones recreativas y dar respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés

PSICOSOCIAL :
Desarrollar la automotivación mediante el desarrollo y cumplimiento de retos personales en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados.

TEMA :
control de recepción, golpe de dedos y saque de mano baja

SUBTEMAS :
recepción de saque y pase de mano alta, trabajo de saque de seguridad para armar jugada

IMPLEMENTACION :
balones, conos, aros, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo. Movilidad articular, calentamiento por medio de ejercicios para elevar la temperatura corporal, trote, saltos, desplazamientos en diferentes direcciones y desarrollo de diferentes tareas del campo. Por parejas se ubica una a un lado del campo sin balón y otra al otro lado con el balón, lo lanza y la compañera lo debe atrapar y no dejar caer, y rápido pasa al otro lado y hace la fila para lanzar y la otra para atrapar. (5 minutos). Por parejas donde una lanza y la otra recibe de antebrazo con desplazamiento lateral hasta llegar al final del campo y se vienen corriendo y cambian de rol.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Secuencia de juego K1: Una niña saca, otra recibe con antebrazo, la tercera arma con dedos, y la cuarta remata por encima del caucho ubicado en todo el campo. Se van rotando de posición después de cada secuencia. Remate desde zona 2 y 4: Carrera, salto y remate desde zona 4 con platillo. Luego la misma secuencia desde zona 2 con platillo. La formadora lanza el balón desde zona 3 y rematan inicialmente por 4 y luego por 2. Competencia de saques por zonas: Se delimita el campo en zonas 1 al 6, cada niña saca hacia la zona indicada por la formadora donde se darán puntajes por acierto. Puntaje por acierto: 1 punto si entra, 2 puntos si entra en zona correcta. Juego estructurado 4 vs 4: Equipos definidos. Se debe realizar los 3 toques: recepción, pase o armado y remate. El saque es obligatorio y debe cruzar red. Si hacen la secuencia completa, el punto vale doble.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
En equipos de 4, deben realizar: 1 saque efectivo 1 recepción controlada 1 pase con dedos 1 remate a una zona marcada Si completan toda la secuencia sin fallos, ganan un punto. El equipo que haga mas puntos se gana el privilegio de pasar a jugar por mayor tiempo.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto y de igual manera de lo vivido en la sesión. juego libre

TIEMPO
20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2025-07-31	4. HORA:	Jueves,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	14
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizar ejercicios para la ejercitación de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos, mini vóley y voleibol adaptado de forma gruesa.

COGNITIVA :
Analizar diversas situaciones recreativas y dar respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés

PSICOSOCIAL :
Desarrollar la automotivación mediante el desarrollo y cumplimiento de retos personales en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados.

TEMA :
control de recepción, golpe de dedos y saque de mano baja

SUBTEMAS :
recepción de saque y pase de mano alta, trabajo de saque de seguridad para armar jugada

IMPLEMENTACION :
balones, conos, aros, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo. Movilidad articular, calentamiento por medio de ejercicios para elevar la temperatura corporal, trote, saltos, desplazamientos en diferentes direcciones y desarrollo de diferentes tareas del campo. En grupos de 4 a 5, deben mantener el balón en el aire alternando toques con dedos y antebrazo sin que se caiga. Juego de congelados bajo tierra.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Repaso técnico: En parejas: 5 saques dirigidos a zona. 5 recepciones de saque con antebrazo. 5 pases con dedos controlados. 3 remates a zona marcada. Mini campeonato: Equipos de 4 o 5 niñas según el grupo. Reglas: Juego a 10 puntos.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Cada niña debe completar una secuencia de: Saque de mano baja a zona determinada. Recepción de balón lanzado por la formadora. Pase de dedos a un aro o zona marcada. Remate con salto a una zona delimitada.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto y de igual manera de lo vivido en la sesión. juego libre

TIEMPO
20