



IDRD



OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 1



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - 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:	2025-11-19	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	59
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	28
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 : Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados			
PSICOSOCIAL : Demuestra empatía y compañerismo al reconocer y valorar el esfuerzo de sus compañeras, ofreciendo apoyo y manteniendo una comunicación respetuosa durante las actividades de entrenamiento y juego			
LUDICA : Analizar diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés			
TEMA : Realiza acciones y desplazamientos técnicos tácticos específicos del voleibol que fortalezcan sus capacidades físicas			
SUBTEMAS : Trabajar la recepción y defensa, El saque de mano baja, armada y ataque			
IMPLEMENTACION : balones, conos, aros, platillos, escalera			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo. Movilidad articular y técnica básica con balón de manera individual. juegos de velocidad por equipos. Desplazamientos laterales y frontales con balón antebrazo y dedos por la cancha.“Atrapa y pasa”: en parejas, una corre con el balón y al silbato debe pasarlo correctamente. Enfatizar desplazamientos laterales y comunicación (“¡mía!”). TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES calentamiento con balon para partido, trabajo de saque y juego en cuartetos (preparatorio a festival mini IDRD) TIEMPO 60			
RETO : ACTIVIDADES Realizar 10 saques por parejas TIEMPO 10			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto, la comunicación asertiva; y de igual manera retroalimentación de lo trabajado en la sesión. TIEMPO 20			
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - 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:	2025-11-12	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	56
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	28
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 : Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados			
PSICOSOCIAL : Demuestra empatía y compañerismo al reconocer y valorar el esfuerzo de sus compañeras, ofreciendo apoyo y manteniendo una comunicación respetuosa durante las actividades de entrenamiento y juego			
LUDICA : Analizar diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés			
TEMA : Realiza acciones y desplazamientos técnicos tácticos específicos del voleibol que fortalezcan sus capacidades físicas			
SUBTEMAS : Trabajar la recepción y defensa, El saque de mano baja, armada y ataque			
IMPLEMENTACION : balones, conos, aros, platillos, escalera			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo. Movilidad articular y técnica básica con balón de manera individual. juegos de velocidad por equipos. Desplazamientos laterales y frontales con balón antebrazo y dedos por la cancha.“Atrapa y pasa”: en parejas, una corre con el balón y al silbato debe pasarlo correctamente. Enfatizar desplazamientos laterales y comunicación (“¡mía!”). TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES calentamiento con balon para partido, trabajo de saque y juego en cuartetos (preparatorio a festival mini IDRd) TIEMPO 60			
RETO : ACTIVIDADES Realizar 10 saques por parejas TIEMPO 10			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto, la comunicación asertiva; y de igual manera retroalimentación de lo trabajado en la sesión. TIEMPO 20			
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - 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:	2025-11-10	4. HORA:	Lunes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	55
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	28
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 : Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados			
PSICOSOCIAL : Demuestra empatía y compañerismo al reconocer y valorar el esfuerzo de sus compañeras, ofreciendo apoyo y manteniendo una comunicación respetuosa durante las actividades de entrenamiento y juego			
LUDICA : Analizar diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés			
TEMA : Realiza acciones y desplazamientos técnicos tácticos específicos del voleibol que fortalezcan sus capacidades físicas			
SUBTEMAS : Trabajar la recepción y defensa, El saque de mano baja, armada y ataque			
IMPLEMENTACION : balones, conos, aros, platillos, escalera			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo. Movilidad articular y técnica básica con balón de manera individual. juegos de velocidad por equipos. Desplazamientos laterales y frontales con balón antebrazo y dedos por la cancha.“Atrapa y pasa”: en parejas, una corre con el balón y al silbato debe pasarlo correctamente. Enfatizar desplazamientos laterales y comunicación (“¡mía!”). TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES calentamiento con balon para partido, trabajo de saque y juego en cuartetos (preparatorio a festival mini IDRD) TIEMPO 60			
RETO : ACTIVIDADES Realizar 10 saques por parejas TIEMPO 10			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto, la comunicación asertiva; y de igual manera retroalimentación de lo trabajado en la sesión. TIEMPO 20			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - 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:	2025-11-05	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	53
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	27
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 : Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados			
PSICOSOCIAL : Demuestra empatía y compañerismo al reconocer y valorar el esfuerzo de sus compañeras, ofreciendo apoyo y manteniendo una comunicación respetuosa durante las actividades de entrenamiento y juego			
LUDICA : Analizar diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés			
TEMA : Realiza acciones y desplazamientos técnicos tácticos específicos del voleibol que fortalezcan sus capacidades físicas			
SUBTEMAS : Trabajar la recepción y defensa, El saque de mano baja, armada y ataque			
IMPLEMENTACION : balones, conos, aros, platillos, escalera			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo. Movilidad articular y calentamiento TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES desarrollo festival interno TIEMPO 60			
RETO : ACTIVIDADES desarrollo festival interno TIEMPO 10			
FASE FINAL : ACTIVIDADES desarrollo festival interno TIEMPO 20			



IDRD



OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 2



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - 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:	2025-11-19	4. HORA:	Miercoles,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	59
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	28
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 : Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados			
PSICOSOCIAL : Demuestra empatía y compañerismo al reconocer y valorar el esfuerzo de sus compañeras, ofreciendo apoyo y manteniendo una comunicación respetuosa durante las actividades de entrenamiento y juego			
LUDICA : Analizar diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés			
TEMA : Realiza acciones y desplazamientos técnicos tácticos específicos del voleibol que fortalezcan sus capacidades físicas			
SUBTEMAS : Trabajar la recepción y defensa, El saque de mano baja, armada y ataque			
IMPLEMENTACION : balones, conos, aros, platillos, escalera			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo. Movilidad articular y técnica básica con balón de manera individual. juegos de velocidad por equipos. Desplazamientos laterales y frontales con balón antebrazo y dedos por la cancha.“Atrapa y pasa”: en parejas, una corre con el balón y al silbato debe pasarlo correctamente. Enfatizar desplazamientos laterales y comunicación (“¡mía!”). TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES calentamiento con balon para partido, trabajo de saque y juego en cuartetos (preparatorio a festival mini IDRd) TIEMPO 60			
RETO : ACTIVIDADES Realizar 10 saques por parejas TIEMPO 10			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto, la comunicación asertiva; y de igual manera retroalimentación de lo trabajado en la sesión. TIEMPO 20			
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - 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:	2025-11-12	4. HORA:	Miercoles,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	57
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	29
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 : Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados			
PSICOSOCIAL : Demuestra empatía y compañerismo al reconocer y valorar el esfuerzo de sus compañeras, ofreciendo apoyo y manteniendo una comunicación respetuosa durante las actividades de entrenamiento y juego			
LUDICA : Analizar diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés			
TEMA : Realiza acciones y desplazamientos técnicos tácticos específicos del voleibol que fortalezcan sus capacidades físicas			
SUBTEMAS : Trabajar la recepción y defensa, El saque de mano baja, armada y ataque			
IMPLEMENTACION : balones, conos, aros, platillos, escalera			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo. Movilidad articular y técnica básica con balón de manera individual. juegos de velocidad por equipos. Desplazamientos laterales y frontales con balón antebrazo y dedos por la cancha.“Atrapa y pasa”: en parejas, una corre con el balón y al silbato debe pasarlo correctamente. Enfatizar desplazamientos laterales y comunicación (“¡mía!”). TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES calentamiento con balon para partido, trabajo de saque y juego en cuartetos (preparatorio a festival mini IDRd) TIEMPO 60			
RETO : ACTIVIDADES Realizar 10 saques por parejas TIEMPO 1010			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto, la comunicación asertiva; y de igual manera retroalimentación de lo trabajado en la sesión. TIEMPO 20			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - 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:	2025-11-10	4. HORA:	Lunes,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	50
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	28
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 : Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados			
PSICOSOCIAL : Demuestra empatía y compañerismo al reconocer y valorar el esfuerzo de sus compañeras, ofreciendo apoyo y manteniendo una comunicación respetuosa durante las actividades de entrenamiento y juego.			
LUDICA : Analizar diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés			
TEMA : Realiza acciones y desplazamientos técnicos tácticos específicos del voleibol que fortalezcan sus capacidades físicas			
SUBTEMAS : Trabajar la recepción y defensa, El saque de mano baja, armada y ataque			
IMPLEMENTACION : balones, conos, aros, platillos, escalera			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo. Movilidad articular y técnica básica con balón de manera individual. juegos de velocidad por equipos. Desplazamientos laterales y frontales con balón antebrazo y dedos por la cancha.“Atrapa y pasa”: en parejas, una corre con el balón y al silbato debe pasarlo correctamente. Enfatizar desplazamientos laterales y comunicación (“¡mía!”). TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES calentamiento con balon para partido, trabajo de saque y juego en cuartetos (preparatorio a festival mini IDRd) TIEMPO 60			
RETO : ACTIVIDADES Realizar 10 saques por parejas TIEMPO 10			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto, la comunicación asertiva; y de igual manera retroalimentación de lo trabajado en la sesión. TIEMPO 20			
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - 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:	2025-11-05	4. HORA:	Miercoles,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	53
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	27
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 : Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados			
PSICOSOCIAL : Demuestra empatía y compañerismo al reconocer y valorar el esfuerzo de sus compañeras, ofreciendo apoyo y manteniendo una comunicación respetuosa durante las actividades de entrenamiento y juego			
LUDICA : Analizar diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés			
TEMA : Realiza acciones y desplazamientos técnicos tácticos específicos del voleibol que fortalezcan sus capacidades físicas			
SUBTEMAS : Trabajar la recepción y defensa, El saque de mano baja, armada y ataque			
IMPLEMENTACION : balones, conos, aros, platillos, escalera			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo. Movilidad articular y calentamiento TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES desarrollo festival interno TIEMPO 60			
RETO : ACTIVIDADES desarrollo festival interno TIEMPO 10			
FASE FINAL : ACTIVIDADES desarrollo festival interno TIEMPO 20			



IDRD



OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 3



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - 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:	2025-11-20	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	50
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	30
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 : Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados			
PSICOSOCIAL : Demuestra empatía y compañerismo al reconocer y valorar el esfuerzo de sus compañeras, ofreciendo apoyo y manteniendo una comunicación respetuosa durante las actividades de entrenamiento y juego			
LUDICA : Analizar diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés			
TEMA : Realiza acciones y desplazamientos técnicos tácticos específicos del voleibol que fortalezcan sus capacidades físicas			
SUBTEMAS : Trabajar la recepción y defensa, El saque de mano baja, armada y ataque			
IMPLEMENTACION : Trabajar la recepción y defensa, El saque de mano baja, armada y ataque			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo. Movilidad articular y técnica básica con balón de manera individual. juegos de velocidad por equipos. Desplazamientos laterales y frontales con balón antebrazo y dedos por la cancha.“Atrapa y pasa”: en parejas, una corre con el balón y al silbato debe pasarlo correctamente. Enfatizar desplazamientos laterales y comunicación (“¡mía!”). TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES calentamiento con balon para partido, trabajo de saque y juego en cuartetos (preparatorio a festival mini IDRd) TIEMPO 60			
RETO : ACTIVIDADES Realizar 10 saques por parejas TIEMPO 10			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto, la comunicación asertiva; y de igual manera retroalimentación de lo trabajado en la sesión. TIEMPO 20			
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - 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:	2025-11-18	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	60
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	30
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 : Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados			
PSICOSOCIAL : Demuestra empatía y compañerismo al reconocer y valorar el esfuerzo de sus compañeras, ofreciendo apoyo y manteniendo una comunicación respetuosa durante las actividades de entrenamiento y juego			
LUDICA : Analizar diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés			
TEMA : Realiza acciones y desplazamientos técnicos tácticos específicos del voleibol que fortalezcan sus capacidades físicas			
SUBTEMAS : Trabajar la recepción y defensa, El saque de mano baja, armada y ataque			
IMPLEMENTACION : balones, conos, aros, platillos, escalera			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo. Movilidad articular y técnica básica con balón de manera individual. juegos de velocidad por equipos. Desplazamientos laterales y frontales con balón antebrazo y dedos por la cancha.“Atrapa y pasa”: en parejas, una corre con el balón y al silbato debe pasarlo correctamente. Enfatizar desplazamientos laterales y comunicación (“¡mía!”). TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES calentamiento con balon para partido, trabajo de saque y juego en cuartetos (preparatorio a festival mini IDRd) TIEMPO 60			
RETO : ACTIVIDADES Realizar 10 saques por parejas TIEMPO 10			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto, la comunicación asertiva; y de igual manera retroalimentación de lo trabajado en la sesión. TIEMPO 20			
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - 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:	2025-11-13	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	58
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	29
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 : Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados			
PSICOSOCIAL : Demuestra empatía y compañerismo al reconocer y valorar el esfuerzo de sus compañeras, ofreciendo apoyo y manteniendo una comunicación respetuosa durante las actividades de entrenamiento y juego			
LUDICA : Analizar diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés			
TEMA : Realiza acciones y desplazamientos técnicos tácticos específicos del voleibol que fortalezcan sus capacidades físicas			
SUBTEMAS : Trabajar la recepción y defensa, El saque de mano baja, armada y ataque			
IMPLEMENTACION : balones, conos, aros, platillos, escalera			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo. Movilidad articular y técnica básica con balón de manera individual. juegos de velocidad por equipos. Desplazamientos laterales y frontales con balón antebrazo y dedos por la cancha.“Atrapa y pasa”: en parejas, una corre con el balón y al silbato debe pasarlo correctamente. Enfatizar desplazamientos laterales y comunicación (“¡mía!”). TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES calentamiento con balon para partido, trabajo de saque y juego en cuartetos (preparatorio a festival mini IDRd) TIEMPO 60			
RETO : ACTIVIDADES Realizar 10 saques por parejas TIEMPO 10			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto, la comunicación asertiva; y de igual manera retroalimentación de lo trabajado en la sesión. TIEMPO 20			
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - 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:	2025-11-11	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	55
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	28
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 : Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados			
PSICOSOCIAL : Demuestra empatía y compañerismo al reconocer y valorar el esfuerzo de sus compañeras, ofreciendo apoyo y manteniendo una comunicación respetuosa durante las actividades de entrenamiento y juego			
LUDICA : Analizar diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés			
TEMA : Realiza acciones y desplazamientos técnicos tácticos específicos del voleibol que fortalezcan sus capacidades físicas			
SUBTEMAS : Trabajar la recepción y defensa, El saque de mano baja, armada y ataque			
IMPLEMENTACION : balones, conos, aros, platillos, escalera			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo. Movilidad articular y técnica básica con balón de manera individual. juegos de velocidad por equipos. Desplazamientos laterales y frontales con balón antebrazo y dedos por la cancha.“Atrapa y pasa”: en parejas, una corre con el balón y al silbato debe pasarlo correctamente. Enfatizar desplazamientos laterales y comunicación (“¡mía!”). TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES calentamiento con balon para partido, trabajo de saque y juego en cuartetos (preparatorio a festival mini IDRd) TIEMPO 60			
RETO : ACTIVIDADES Realizar 10 saques por parejas TIEMPO 10			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto, la comunicación asertiva; y de igual manera retroalimentación de lo trabajado en la sesión. TIEMPO 20			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - 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:	2025-11-06	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	54
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	27
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 : Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados			
PSICOSOCIAL : Demuestra empatía y compañerismo al reconocer y valorar el esfuerzo de sus compañeras, ofreciendo apoyo y manteniendo una comunicación respetuosa durante las actividades de entrenamiento y juego			
LUDICA : Analizar diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés			
TEMA : Realiza acciones y desplazamientos técnicos tácticos específicos del voleibol que fortalezcan sus capacidades físicas			
SUBTEMAS : Trabajar la recepción y defensa, El saque de mano baja, armada y ataque			
IMPLEMENTACION : balones, conos, aros, platillos, escalera			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo. Movilidad articular y técnica básica sin balón. juegos de velocidad por equipos. Desplazamientos laterales y frontales con balón antebrazo y dedos por la cancha.“Atrapa y pasa”: en parejas, una corre con el balón y al silbato debe pasarlo correctamente. Enfatizar desplazamientos laterales y comunicación (“¡mía!”). TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Recepción dirigida: Entrenador lanza balones desde la línea de saque; las niñas reciben y devuelven al entrenador. Ahora lo deben recibir al 3 y en 3 hay alguien que lo pasa, y por ultimo l 3 y arma y pasa. Armado estático: En tríos: una recibe, otra arma, otra devuelve el balón al entrenador. Reforzar la colocación correcta de manos y flexión de piernas. TIEMPO 60			
RETO : ACTIVIDADES mayor cantidad de golpes en 10 minutos en equipos 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 8159 - Jornada Escolar Complementaria			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - 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:	2025-11-04	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	53
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	27
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 : Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados			
PSICOSOCIAL : Demuestra empatía y compañerismo al reconocer y valorar el esfuerzo de sus compañeras, ofreciendo apoyo y manteniendo una comunicación respetuosa durante las actividades de entrenamiento y juego			
LUDICA : Analizar diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés			
TEMA : Realiza acciones y desplazamientos técnicos tácticos específicos del voleibol que fortalezcan sus capacidades físicas			
SUBTEMAS : Trabajar la recepción y defensa, El saque de mano baja, armada y ataque			
IMPLEMENTACION : balones, conos, aros, platillos, escalera			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo. Movilidad articular y calentamiento TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES desarrollo festival interno TIEMPO 60			
RETO : ACTIVIDADES desarrollo festival interno TIEMPO 10			
FASE FINAL : ACTIVIDADES desarrollo festival interno TIEMPO 20			



IDRD



OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 4



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - 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:	2025-11-20	4. HORA:	Jueves,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	60
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	30
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 : Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados			
PSICOSOCIAL : Demuestra empatía y compañerismo al reconocer y valorar el esfuerzo de sus compañeras, ofreciendo apoyo y manteniendo una comunicación respetuosa durante las actividades de entrenamiento y juego			
LUDICA : Analizar diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés			
TEMA : Realiza acciones y desplazamientos técnicos tácticos específicos del voleibol que fortalezcan sus capacidades físicas			
SUBTEMAS : Trabajar la recepción y defensa, El saque de mano baja, armada y ataque			
IMPLEMENTACION : Trabajar la recepción y defensa, El saque de mano baja, armada y ataque			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo. Movilidad articular y técnica básica con balón de manera individual. juegos de velocidad por equipos. Desplazamientos laterales y frontales con balón antebrazo y dedos por la cancha.“Atrapa y pasa”: en parejas, una corre con el balón y al silbato debe pasarlo correctamente. Enfatizar desplazamientos laterales y comunicación (“¡mía!”). TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES calentamiento con balon para partido, trabajo de saque y juego en cuartetos (preparatorio a festival mini IDRd) TIEMPO 60			
RETO : ACTIVIDADES Realizar 10 saques por parejas TIEMPO 10			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto, la comunicación asertiva; y de igual manera retroalimentación de lo trabajado en la sesión. TIEMPO 20			
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - 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:	2025-11-18	4. HORA:	Martes,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	60
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	30
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 : Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados			
PSICOSOCIAL : Demuestra empatía y compañerismo al reconocer y valorar el esfuerzo de sus compañeras, ofreciendo apoyo y manteniendo una comunicación respetuosa durante las actividades de entrenamiento y juego			
LUDICA : Analizar diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés			
TEMA : Realiza acciones y desplazamientos técnicos tácticos específicos del voleibol que fortalezcan sus capacidades físicas			
SUBTEMAS : Trabajar la recepción y defensa, El saque de mano baja, armada y ataque			
IMPLEMENTACION : Trabajar la recepción y defensa, El saque de mano baja, armada y ataque			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo. Movilidad articular y técnica básica con balón de manera individual. juegos de velocidad por equipos. Desplazamientos laterales y frontales con balón antebrazo y dedos por la cancha.“Atrapa y pasa”: en parejas, una corre con el balón y al silbato debe pasarlo correctamente. Enfatizar desplazamientos laterales y comunicación (“¡mía!”). TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES calentamiento con balon para partido, trabajo de saque y juego en cuartetos (preparatorio a festival mini IDRd) TIEMPO 60			
RETO : ACTIVIDADES Realizar 10 saques por parejas TIEMPO 10			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto, la comunicación asertiva; y de igual manera retroalimentación de lo trabajado en la sesión. TIEMPO 20			
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - 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:	2025-11-13	4. HORA:	Jueves,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	59
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	28
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 : Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados			
PSICOSOCIAL : Demuestra empatía y compañerismo al reconocer y valorar el esfuerzo de sus compañeras, ofreciendo apoyo y manteniendo una comunicación respetuosa durante las actividades de entrenamiento y juego			
LUDICA : Analizar diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés			
TEMA : Realiza acciones y desplazamientos técnicos tácticos específicos del voleibol que fortalezcan sus capacidades físicas			
SUBTEMAS : Trabajar la recepción y defensa, El saque de mano baja, armada y ataque			
IMPLEMENTACION : balones, conos, aros, platillos, escalera			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo. Movilidad articular y técnica básica con balón de manera individual. juegos de velocidad por equipos. Desplazamientos laterales y frontales con balón antebrazo y dedos por la cancha.“Atrapa y pasa”: en parejas, una corre con el balón y al silbato debe pasarlo correctamente. Enfatizar desplazamientos laterales y comunicación (“¡mía!”). TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES calentamiento con balon para partido, trabajo de saque y juego en cuartetos (preparatorio a festival mini IDRd) TIEMPO 60			
RETO : ACTIVIDADES Realizar 10 saques por parejas TIEMPO 10			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto, la comunicación asertiva; y de igual manera retroalimentación de lo trabajado en la sesión. TIEMPO 20			
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - 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:	2025-11-11	4. HORA:	Martes,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	55
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	28
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 : Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados			
PSICOSOCIAL : Demuestra empatía y compañerismo al reconocer y valorar el esfuerzo de sus compañeras, ofreciendo apoyo y manteniendo una comunicación respetuosa durante las actividades de entrenamiento y juego			
LUDICA : Analizar diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés			
TEMA : Realiza acciones y desplazamientos técnicos tácticos específicos del voleibol que fortalezcan sus capacidades físicas			
SUBTEMAS : Trabajar la recepción y defensa, El saque de mano baja, armada y ataque			
IMPLEMENTACION : balones, conos, aros, platillos, escalera			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo. Movilidad articular y técnica básica con balón de manera individual. juegos de velocidad por equipos. Desplazamientos laterales y frontales con balón antebrazo y dedos por la cancha.“Atrapa y pasa”: en parejas, una corre con el balón y al silbato debe pasarlo correctamente. Enfatizar desplazamientos laterales y comunicación (“¡mía!”). TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES calentamiento con balon para partido, trabajo de saque y juego en cuartetos (preparatorio a festival mini IDRd) TIEMPO 60			
RETO : ACTIVIDADES Realizar 10 saques por parejas TIEMPO 10			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación y trabajo de la importancia del respeto, la comunicación asertiva; y de igual manera retroalimentación de lo trabajado en la sesión. TIEMPO 20			
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - 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:	2025-11-06	4. HORA:	Jueves,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	57
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	24
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 : Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados			
PSICOSOCIAL : Demuestra empatía y compañerismo al reconocer y valorar el esfuerzo de sus compañeras, ofreciendo apoyo y manteniendo una comunicación respetuosa durante las actividades de entrenamiento y juego			
LUDICA : Analizar diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés			
TEMA : Realiza acciones y desplazamientos técnicos tácticos específicos del voleibol que fortalezcan sus capacidades físicas			
SUBTEMAS : Trabajar la recepción y defensa, El saque de mano baja, armada y ataque			
IMPLEMENTACION : balones, conos, aros, platillos, escalera			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo. Movilidad articular y técnica básica sin balón. juegos de velocidad por equipos. Desplazamientos laterales y frontales con balón antebrazo y dedos por la cancha.“Atrapa y pasa”: en parejas, una corre con el balón y al silbato debe pasarlo correctamente. Enfatizar desplazamientos laterales y comunicación (“¡mía!”). TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Recepción dirigida: Entrenador lanza balones desde la línea de saque; las niñas reciben y devuelven al entrenador. Ahora lo deben recibir al 3 y en 3 hay alguien que lo pasa, y por ultimo l 3 y arma y pasa. Armado estático: En tríos: una recibe, otra arma, otra devuelve el balón al entrenador. Reforzar la colocación correcta de manos y flexión de piernas. TIEMPO 60			
RETO : ACTIVIDADES mayor cantidad de golpes en 10 minutps en equipos 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 8159 - Jornada Escolar Complementaria			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - 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:	2025-11-04	4. HORA:	Martes,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	53
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	27
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 : Desarrollar el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para solucionar problemas en juegos modificados			
PSICOSOCIAL : Demuestra empatía y compañerismo al reconocer y valorar el esfuerzo de sus compañeras, ofreciendo apoyo y manteniendo una comunicación respetuosa durante las actividades de entrenamiento y juego			
LUDICA : Analizar diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés			
TEMA : Realiza acciones y desplazamientos técnicos tácticos específicos del voleibol que fortalezcan sus capacidades físicas			
SUBTEMAS : Trabajar la recepción y defensa, El saque de mano baja, armada y ataque			
IMPLEMENTACION : balones, conos, aros, platillos, escalera			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo. Movilidad articular y calentamiento TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES desarrollo festival interno TIEMPO 60			
RETO : ACTIVIDADES desarrollo festival interno TIEMPO 10			
FASE FINAL : ACTIVIDADES desarrollo festival interno TIEMPO 20			