



IDRD



OBLIGACIÓN 2

GRUPO 1



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CLASS (IED) (CLASS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNYFER MARTINEZ PERILLA
3. FECHA:	2026-03-03	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.			
COGNITIVA : Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social			
PSICOSOCIAL : Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.			
LUDICA : Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.			
TEMA : Posición básica, toques y habilidades básicas del Voleibol.			
SUBTEMAS : Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos, dedos y coordino correctamente los movimientos de pase, recepcion , servicio y remate.			
IMPLEMENTACION : Balones, malla, cuerda, aros, conos, lazos, o con el material que se disponga			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza llamado a lista, verificación de los estudiantes presentes, se dejan claros los objetivos de la clase y las debidas recomendaciones para la ejecución de la misma. Se realiza el juego llamado ponchados donde se escoge a uno de los estudiantes quien ponchara, el estudiante deberá ponchar a sus compañeros de la cintura hacia abajo, cuando el estudiante sea pochado se quedará en el punto donde fue ponchado con la posibilidad de abrir las piernas para ser desponchado cuando un compañero pase por en medio de sus piernas, si el juego esta muy demorado se dará otro balón a otro compañero para que también comience a ponchar. TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Para esta sesión de clase se realizarán partidos de voleibol con diferentes adaptaciones, esto con el objetivo de observar y diagnosticar las habilidades y conocimientos que tiene cada estudiante con respecto al voleibol, se realizaran modificaciones tales como saque libre y desde mitad de cancha para aquellos estudian tes que todavía no saben el saque por debajo hacia al frete, se realizara juego con tres pases primero antes de pasar al campo contrario. se maneja la hidratación como lo indica la formadora. TIEMPO 60 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Para este reto los estudiantes jugaran al abecedario, donde la idea es ir diciendo el abecedario por cada toque que se hace y n o dejar caer el balón hasta llegar a la letra Z, si el balón cae deberán comenzar de nuevo desde la A. TIEMPO 10 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se hace el estiramientos y vuelta a la calma buscando recuperar equilibrio corporal y haciendo retroalimentación de la clase y reflexión desde el componente psicosocial. TIEMPO 20 MINUTOS			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CLASS			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	
2. Fecha:	2026-03-03	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1091979276	JANHER ANDRES BARBA			Asistio
1072006271	SHARLY YOJAN BARROSO			Asistio
6733480	JOSUE DANIEL RINCON			Asistio
N37666585464	DAYANDERSON GREGORIO VALDIVIESO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CLASS (IED) (CLASS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNYFER MARTINEZ PERILLA
3. FECHA:	2026-03-05	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.

COGNITIVA :

Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social

PSICOSOCIAL :

Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.

LUDICA :

Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.

TEMA :

Posición básica, toques y habilidades básicas del Voleibol.

SUBTEMAS :

Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos, dedos y coordino correctamente los movimientos de pase, recepción , servicio y remate.

IMPLEMENTACION :

Balones, malla, cuerda, aros, conos, lazos, o con el material que se disponga

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se realiza llamado a lista, verificación de los estudiantes presentes, se dejan claros los objetivos de la clase y las debidas recomendaciones para la ejecucion de la misma. Para el calentamiento de esta sesión de clase se realizará el juego de la cadenita o la bacteria donde los estudiantes se irán tomando de las manos a medida que los van atrapando hasta que todos los estudiantes quedan formando una cadena.

TIEMPO
25 MINUTOS

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
La actividad para esta sesión de clase será realizar ejercicios donde cada grupo conformado trate de tener el balón en el aire por mas tiempo ejecutando las adaptaciones dadas por la formadora, estas adaptaciones serán: hacer dos pases mínimo antes de pasar el balón al campo contrario, hacer máximo cinco pases entre ellos dos con toques de dedos antes de pasar el balón al campo contrario, realizar mínimo dos recepciones de antebrazos antes de pasar el balón al campo contrario y así sucesivamente hasta llegar al objetivo que será dominar y controlar el balón por más tiempo. se maneja la hidratación como lo indica la formadora.

TIEMPO
60 MINUTOS

RETO :

ACTIVIDADES
Juego Rey de cancha, los estudiantes en grupos de 3 deben enfrentarse contra otro equipo de 3 estudiantes, se deben aplicar todos los conceptos técnicos, si los retadores pierden el punto le dan opción a otros tres estudiantes de disputar el punto

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Se hace estiramiento general, movimientos de articulaciones y manejo debido de la respiración, vuelta a la calma. De 8 a 12 repeticiones por cada ejercicio.

TIEMPO
20 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CLASS			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	
2. Fecha:	2026-03-05	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1091979276	JANHER ANDRES BARBA			Asistio
1072006271	SHARLY YOJAN BARROSO			No asistio
6733480	JOSUE DANIEL RINCON			No asistio
N37666585464	DAYANDERSON GREGORIO VALDIVIESO			Asistio
5465752	ALAN DANIEL PEREZ			Asistio
1051823377	RODNY ALEJANDRO VILLA			Asistio
7906451	DIEGO ALEJANDRO CHACON			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CLASS (IED) (CLASS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNYFER MARTINEZ PERILLA
3. FECHA:	2026-03-10	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.

COGNITIVA :

Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social

PSICOSOCIAL :

Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.

LUDICA :

Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.

TEMA :

Posición básica, toques y habilidades básicas del Voleibol.

SUBTEMAS :

Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos, dedos y coordino correctamente los movimientos de pase, recepción , servicio y remate.

IMPLEMENTACION :

Balones, malla, cuerda, aros, conos, lazos, o con el material que se disponga

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se realiza llamado a lista, verificación de los estudiantes presentes, se dejan claros los objetivos de la clase y las debidas recomendaciones para la ejecucion de la misma. El estudiante deberá realizar activación cardiaca con spinning por 30 segundos, saltos de tijeras 30 repeticiones, cunclillas 15 repeticiones, talón a glúteo durante 30 segundos, saltos de un pie y en el otro por 30 segundos, estos ejercicios se realizaran por 3 series.

TIEMPO
25 MINUTOS

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
La sesión de clase estará enfocada en adaptar la postura correcta en el voleibol, se realizan dos grupos los cuales se ubicarán uno al frente del otro, se inicia con el balón el cual se pasará al compañero que esta en diagonal y se terminará en la postura básica del voleibol. la siguiente actividad será formar grupos según la cantidad de balones con los que se disponga para que así de esta manera cada miembro del equipó se enumerara y se deberá pasar el balón por orden numérico, luego se cambiaran de puesto y será la misma actividad hasta obtener el dominio. se maneja la hidratación como lo indica la formadora.

TIEMPO
60 MINUTOS

RETO :

ACTIVIDADES
El reto consiste en dividir el grupo en dos, al quedar divididos en dos un grupo se hace en una parte de la cancha y el otro grupo a lado y lado, el primer grupo deberá intentar pasar al otro lado de la cancha sin ser ponchado o tocado por el balón que tendrán algunos de los compañeros del otro grupo, el equipo que logre pasar en el menor tiempo posible será el ganador y el otro grupo deberá socializar los conocimientos sobre la ciudad y las enseñanzas del componente social.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Se realiza la vuelta a la calma con estiramiento general de las articulaciones y con el estiramiento específico de los brazos, manos y dedos. Reflexión sobre los temas y conceptos aprendidos durante la sesión de clase.

TIEMPO
20 MINUTOS

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CLASS			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	
2. Fecha:	2026-03-10	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1091979276	JANHER ANDRES BARBA			Asistio
1072006271	SHARLY YOJAN BARROSO			Asistio
6733480	JOSUE DANIEL RINCON			Asistio
N37666585464	DAYANDERSON GREGORIO VALDIVIESO			Asistio
5465752	ALAN DANIEL PEREZ			Asistio
1051823377	RODNY ALEJANDRO VILLA			Asistio
7906451	DIEGO ALEJANDRO CHACON			Asistio
1047458329	SAMUEL JOSE DIUSABA			Asistio
1067615003	SHEILA DANIELA PAVAJEAU			No asistio
1141329295	VALERY YISETH RODRIGUEZ			Asistio
1012388478	GABRIELA PEÑA			Asistio
1013640562	DEIVY SANTIAGO LOPEZ			Asistio
1141120439	ALEJANDRO ORTIZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CLASS (IED) (CLASS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNYFER MARTINEZ PERILLA
3. FECHA:	2026-03-12	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.

COGNITIVA :

Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social

PSICOSOCIAL :

Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.

LUDICA :

Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.

TEMA :

Posición básica, toques y habilidades básicas del Voleibol.

SUBTEMAS :

Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos, dedos y coordino correctamente los movimientos de pase, recepción , servicio y remate.

IMPLEMENTACION :

Balones, malla, cuerda, aros, conos, lazos, o con el material que se disponga

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se realiza llamado a lista, verificación de los estudiantes presentes, se dejan claros los objetivos de la clase y las debidas recomendaciones para la ejecucion de la misma. El estudiante deberá realizar activación cardiaca con spinning por 30 segundos, saltos de tijeras 30 repeticiones, cunclillas 15 repeticiones, balón a glúteo durante 30 segundos, saltos de un pie y en el otro por 30 segundos, estos ejercicios se realizaran por 3 series.

TIEMPO
25 MINUTOS

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Para esta sesión de clase y según lo observado en las sesiones de clases anteriores se les enseña a los estudiantes la forma correcta de hacer un saque por debajo hacia al frente ya que hay demasiadas falencias en este. La formadora indicara la debida postura y la función de cada una de las partes del cuerpo, se colocará a cada estudiante a que realice e intente hacer el saque y luego lo realizaran por parejas. Se jugará un partido para poder ejecutar lo aprendido con respecto al saque por debajo hacia al frente. se maneja la hidratación como lo indica la formadora.

TIEMPO
70 MINUTOS

RETO :

ACTIVIDADES
El reto estará inmerso dentro de la parte central de la clase.

TIEMPO
El reto estará inmerso dentro de la parte central de la clase.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Se realiza la vuelta a la calma con estiramiento general de las articulaciones y con el estiramiento específico de los brazos, manos y dedos. Reflexión sobre los temas y conceptos aprendidos durante la sesión de clase.

TIEMPO
20 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CLASS			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	
2. Fecha:	2026-03-12	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1091979276	JANHER ANDRES BARBA			Asistio
1072006271	SHARLY YOJAN BARROSO			Asistio
6733480	JOSUE DANIEL RINCON			Asistio
N37666585464	DAYANDERSON GREGORIO VALDIVIESO			Asistio
5465752	ALAN DANIEL PEREZ			No asistio
1051823377	RODNY ALEJANDRO VILLA			Asistio
7906451	DIEGO ALEJANDRO CHACON			Asistio
1047458329	SAMUEL JOSE DIUSABA			No asistio
1067615003	SHEILA DANIELA PAVAJEAU			No asistio
1141329295	VALERY YISETH RODRIGUEZ			Asistio
1012388478	GABRIELA PEÑA			Asistio
1013640562	DEIVY SANTIAGO LOPEZ			Asistio
1141120439	ALEJANDRO ORTIZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CLASS (IED) (CLASS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNYFER MARTINEZ PERILLA
3. FECHA:	2026-03-17	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.

COGNITIVA :

Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social

PSICOSOCIAL :

Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.

LUDICA :

Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.

TEMA :

Posición básica, toques y habilidades básicas del Voleibol.

SUBTEMAS :

Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos, dedos y coordino correctamente los movimientos de pase, recepción , servicio y remate.

IMPLEMENTACION :

Balones, malla, cuerda, aros, conos, lazos, o con el material que se disponga

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se realiza llamado a lista, verificación de los estudiantes presentes, se dejan claros los objetivos de la clase y las debidas recomendaciones para la ejecución de la misma. Se realiza el juego llamado ponchados donde se escoge a uno de los estudiantes quien ponchara, el estudiante deberá ponchar a sus compañeros de la cintura hacia abajo, cuando el estudiante sea pochado se quedará en el punto donde fue ponchado con la posibilidad de abrir las piernas para ser desponchado cuando un compañero pase por en medio de sus piernas, si el juego esta muy demorado se dará otro balón a otro compañero para que también comience a ponchar.

TIEMPO
25 MINUTOS

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Para esta sesión de clase se dividirá el curso en grupos de seis personas con el fin de enseñarles y con demostración realizar la rotación que se debe hacer en un partido de voleibol, a la indicación del silbato los estudiantes deberán rotar como se le ha enseñado con anterioridad, se indica también las posiciones de los jugadores y cual jugador debe sacar, cual es la zona delimitada para realizar el saque y así poder tener claro el sistema de rotación.

TIEMPO
60 MINUTOS

RETO :

ACTIVIDADES
Los estudiantes deberán realizar la rotación a la señal del silbato y los estudiantes que se equivoquen deberán pagar penitencia que será realizar algún ejercicio físico indicado por la formadora.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Se hace el estiramientos y vuelta a la calma buscando recuperar equilibrio corporal y haciendo retroalimentación de la clase y reflexión desde el componente psicosocial.

TIEMPO
20 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CLASS			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	
2. Fecha:	2026-03-17	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1091979276	JANHER ANDRES BARBA			No asistio
1072006271	SHARLY YOJAN BARROSO			No asistio
6733480	JOSUE DANIEL RINCON			Asistio
N37666585464	DAYANDERSON GREGORIO VALDIVIESO			Asistio
5465752	ALAN DANIEL PEREZ			Asistio
1051823377	RODNY ALEJANDRO VILLA			Asistio
7906451	DIEGO ALEJANDRO CHACON			No asistio
1067615003	SHEILA DANIELA PAVAJEAU			No asistio
1141329295	VALERY YISETH RODRIGUEZ			No asistio
1012388478	GABRIELA PEÑA			No asistio
1013640562	DEIVY SANTIAGO LOPEZ			No asistio
1141120439	ALEJANDRO ORTIZ			No asistio
5181546	VALERIA SOFIA RODRIGUEZ			Asistio
1033756473	EVELYN KAREN ROMERO			Asistio
1026576632	ROSA MARIA PALACIOS			Asistio
N158966538319	KLEYMAR ALEJANDRA IRE MONTILLA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CLASS (IED) (CLASS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNYFER MARTINEZ PERILLA
3. FECHA:	2026-03-19	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.			
COGNITIVA : Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social			
PSICOSOCIAL : Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.			
LUDICA : Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.			
TEMA : Posición básica, toques y habilidades básicas del Voleibol.			
SUBTEMAS : Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos, dedos y coordino correctamente los movimientos de pase, recepción , servicio y remate.			
IMPLEMENTACION : Balones, malla, cuerda, aros, conos, lazos, o con el material que se disponga			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza llamado a lista, verificación de los estudiantes presentes, se dejan claros los objetivos de la clase y las debidas recomendaciones para la ejecucion de la misma. El estudiante deberá realizar activación cardiaca con spinning por 30 segundos, saltos de tijeras 30 repeticiones, cunclillas 15 repeticiones, balón a glúteo durante 30 segundos, saltos de un pie y en el otro por 30 segundos, estos ejercicios se realizaran por 3 series. TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES La actividad para esta sesión de clase será hacer equipos de seis personas y simular un partido para así poner en practica el sistema de saque y rotación, en el momento indicado la formadora colocara a los estudiantes uno por uno a pitar un partido que será de 5 puntos para que este estudiante pueda indicar en que momento cada equipo deberá rotar y que estudiante deberá realizar el saque. TIEMPO 70 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES El reto estará inmerso dentro de la parte central de la clase. TIEMPO El reto estará inmerso dentro de la parte central de la clase.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se hace estiramiento general, movimientos de articulaciones y manejo debido de la respiración, vuelta a la calma. De 8 a 12 repeticiones por cada ejercicio. TIEMPO 20 MINUTOS			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CLASS			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	
2. Fecha:	2026-03-19	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1091979276	JANHER ANDRES BARBA			Asistio
1072006271	SHARLY YOJAN BARROSO			No asistio
6733480	JOSUE DANIEL RINCON			No asistio
N37666585464	DAYANDERSON GREGORIO VALDIVIESO			Asistio
5465752	ALAN DANIEL PEREZ			No asistio
1051823377	RODNY ALEJANDRO VILLA			Asistio
7906451	DIEGO ALEJANDRO CHACON			Asistio
1067615003	SHEILA DANIELA PAVAJEAU			No asistio
1141329295	VALERY YISETH RODRIGUEZ			No asistio
1012388478	GABRIELA PEÑA			No asistio
1013640562	DEIVY SANTIAGO LOPEZ			No asistio
1141120439	ALEJANDRO ORTIZ			No asistio
5181546	VALERIA SOFIA RODRIGUEZ			No asistio
1033756473	EVELYN KAREN ROMERO			Asistio
1026576632	ROSA MARIA PALACIOS			Asistio
N158966538319	KLEYMAR ALEJANDRA IRE MONTILLA			Asistio
1141333985	SANTIAGO ORLANDO PABON			Asistio
1027287085	ANGIE MARIANA VASQUEZ			Asistio
1027287086	SARA ALEJANDRA VASQUEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CLASS (IED) (CLASS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNYFER MARTINEZ PERILLA
3. FECHA:	2026-03-24	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.			
COGNITIVA : Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social			
PSICOSOCIAL : Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.			
LUDICA : Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.			
TEMA : Posición básica, toques y habilidades básicas del Voleibol.			
SUBTEMAS : Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos, dedos y coordino correctamente los movimientos de pase, recepción , servicio y remate.			
IMPLEMENTACION : Balones, malla, cuerda, aros, conos, lazos, o con el material que se disponga			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza llamado a lista, verificación de los estudiantes presentes, se dejan claros los objetivos de la clase y las debidas recomendaciones para la ejecución de la misma. Se realiza el juego llamado ponchados donde se escoge a uno de los estudiantes quien ponchara, el estudiante deberá ponchar a sus compañeros de la cintura hacia abajo, cuando el estudiante sea pochado se quedará en el punto donde fue ponchado con la posibilidad de abrir las piernas para ser desponchado cuando un compañero pase por en medio de sus piernas, si el juego esta muy demorado se dará otro balón a otro compañero para que también comience a ponchar. TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Después de aclarar las dudas que se tiene sobre el sistema de saque y de rotación se realizara un partido con todo el grupo para poner en practica lo visto en las sesiones anteriores sobre el tema de saque y rotación en un partido oficial de voleibol, ya se ha informado sobre la planimetría del voleibol, sus reglas básicas y los tiempos que se manejan en cada partido (sets, puntuaciones, entre otras). Se jugará un partido de voleibol con todas las reglas y conocimientos impartidos hasta el momento. TIEMPO 70 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES El reto estará inmerso dentro de la parte central de la clase. TIEMPO El reto estará inmerso dentro de la parte central de la clase.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se hace el estiramientos y vuelta a la calma buscando recuperar equilibrio corporal y haciendo retroalimentación de la clase y reflexión desde el componente psicosocial. TIEMPO 20 MINUTOS			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CLASS			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	
2. Fecha:	2026-03-24	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 7	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1091979276	JANHER ANDRES BARBA			Asistio
1072006271	SHARLY YOJAN BARROSO			No asistio
6733480	JOSUE DANIEL RINCON			No asistio
N37666585464	DAYANDERSON GREGORIO VALDIVIESO			Asistio
5465752	ALAN DANIEL PEREZ			No asistio
1051823377	RODNY ALEJANDRO VILLA			Asistio
7906451	DIEGO ALEJANDRO CHACON			Asistio
1067615003	SHEILA DANIELA PAVAJEAU			No asistio
1141329295	VALERY YISETH RODRIGUEZ			No asistio
1012388478	GABRIELA PEÑA			Asistio
1013640562	DEIVY SANTIAGO LOPEZ			No asistio
1141120439	ALEJANDRO ORTIZ			No asistio
5181546	VALERIA SOFIA RODRIGUEZ			Asistio
1033756473	EVELYN KAREN ROMERO			Asistio
1026576632	ROSA MARIA PALACIOS			Asistio
N158966538319	KLEYMAR ALEJANDRA IRE MONTILLA			Asistio
1141333985	SANTIAGO ORLANDO PABON			Asistio
1027287085	ANGIE MARIANA VASQUEZ			Asistio
1027287086	SARA ALEJANDRA VASQUEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CLASS (IED) (CLASS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNYFER MARTINEZ PERILLA
3. FECHA:	2026-03-26	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.			
COGNITIVA : Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social			
PSICOSOCIAL : Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.			
LUDICA : Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.			
TEMA : Posición básica, toques y habilidades básicas del Voleibol.			
SUBTEMAS : Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos, dedos y coordino correctamente los movimientos de pase, recepción , servicio y remate.			
IMPLEMENTACION : Balones, malla, cuerda, aros, conos, lazos, o con el material que se disponga			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza llamado a lista, verificación de los estudiantes presentes, se dejan claros los objetivos de la clase y las debidas recomendaciones para la ejecucion de la misma. El calentamiento para esta sesión de clase será realizar los ejercicios indicados por la formadora como es un trote alrededor de la cancha, realizar balón al glúteo, un poco de skiping y se termina con el juego de la cadena o como lo llaman otros el juego de la bacteria, esto se realizara por un tiempo determinado y si no se logra atrapar a todos los compañeros se pondrá penitencia a los que quedaron en la cadena. TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES En esta sesión de clase se realiza un refuerzo en las falencias vistas y expresadas por cada uno de los estudiantes, los temas vistos son: postura y posiciones para pase de volea, recepción de antebrazos, saque por debajo hacia al frente, rotación y numeración en el campo de juego. Se hacen subgrupos para que los estudiantes decidan y viendo cuáles son sus falencias realicen las actividades propuestas para superar cualquier tipo de debilidad o falencia. TIEMPO 60 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Juego Rey de cancha, los estudiantes en grupos de 3 deben enfrentarse contra otro equipo de 3 estudiantes, se deben aplicar todos los conceptos técnicos, si los retadores pierden el punto le dan opción a otros tres estudiantes de disputar el punto TIEMPO 10 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se realiza la vuelta a la calma con estiramiento general de las articulaciones y con el estiramiento específico de los brazos, manos y dedos. Reflexión sobre los temas y conceptos aprendidos durante la sesión de clase. TIEMPO 20 MINUTOS			



IDRD



OBLIGACIÓN 2

GRUPO 2



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CLASS (IED) (CLASS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNYFER MARTINEZ PERILLA
3. FECHA:	2026-03-03	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.			
COGNITIVA : Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social			
PSICOSOCIAL : Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.			
LUDICA : Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.			
TEMA : Posición básica, toques y habilidades básicas del Voleibol.			
SUBTEMAS : Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos, dedos y coordino correctamente los movimientos de pase, recepción , servicio y remate.			
IMPLEMENTACION : Balones, malla, cuerda, aros, conos, lazos, o con el material que se disponga			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza llamado a lista, verificación de los estudiantes presentes, se dejan claros los objetivos de la clase y las debidas recomendaciones para la ejecución de la misma. Se realiza el juego llamado ponchados donde se escoge a uno de los estudiantes quien ponchara, el estudiante deberá ponchar a sus compañeros de la cintura hacia abajo, cuando el estudiante sea pochado se quedará en el punto donde fue ponchado con la posibilidad de abrir las piernas para ser desponchado cuando un compañero pase por en medio de sus piernas, si el juego esta muy demorado se dará otro balón a otro compañero para que también comience a ponchar. TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Para esta sesión de clase se realizarán partidos de voleibol con diferentes adaptaciones, esto con el objetivo de observar y diagnosticar las habilidades y conocimientos que tiene cada estudiante con respecto al voleibol, se realizaran modificaciones tales como saque libre y desde mitad de cancha para aquellos estudian tes que todavía no saben el saque por debajo hacia al frete, se realizara juego con tres pases primero antes de pasar al campo contrario. se maneja la hidratación como lo indica la formadora. TIEMPO 60 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Para este reto los estudiantes jugaran al abecedario, donde la idea es ir diciendo el abecedario por cada toque que se hace y n o dejar caer el balón hasta llegar a la letra Z, si el balón cae deberán comenzar de nuevo desde la A. TIEMPO 10 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se hace el estiramientos y vuelta a la calma buscando recuperar equilibrio corporal y haciendo retroalimentación de la clase y reflexión desde el componente psicosocial. TIEMPO 20 MINUTOS			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CLASS			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	
2. Fecha:	2026-03-03	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141328310	MANUEL SANTIAGO FUENTES			Asistio
1233521171	JOSE SANTIAGO BONILLA			Asistio
1013137138	CARLOS FERNEY SAENZ			No asistio
1012401300	DANIEL STIVEN VARGAS			No asistio
1105470845	FELIPE CUBILLOS			Asistio
1012390975	YOJAN ANTONIO RUBIO			Asistio
1104776521	ANDRES FELIPE REYES			Asistio
6390736	JEHIBER JOSE PEREZ			Asistio
1030641594	DIXON STEVEN ROJAS			No asistio
1034784480	MARIA JOSE CUADROS			No asistio
1073237884	LIZETH SOFIA ORTIZ			Asistio
1188966987	DYLAMN FELIPE GOMEZ			Asistio
1027530619	JOHAN ESTEBAN LEYTON			Asistio
1141328483	KAREN SOFIA RODRIGUEZ			No asistio
1141335572	MARIANA ALEXANDRA PRIETO			Asistio
1141331805	JOEL GONZALEZ			Asistio
1012405826	DYLAN SANTIAGO OSPINA			Asistio
1016597496	KINBERLY YINETH RAMIREZ			No asistio
1011216159	MARIA CAMILA LENGUA			No asistio
1188967513	SARA ISABELA FLECHAS			Asistio
1025146383	JUAN MIGUEL LARA			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CLASS (IED) (CLASS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNYFER MARTINEZ PERILLA
3. FECHA:	2026-03-05	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.			
COGNITIVA : Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social			
PSICOSOCIAL : Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.			
LUDICA : Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.			
TEMA : Posición básica, toques y habilidades básicas del Voleibol.			
SUBTEMAS : Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos, dedos y coordino correctamente los movimientos de pase, recepción , servicio y remate.			
IMPLEMENTACION : Balones, malla, cuerda, aros, conos, lazos, o con el material que se disponga			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza llamado a lista, verificación de los estudiantes presentes, se dejan claros los objetivos de la clase y las debidas recomendaciones para la ejecucion de la misma. Para el calentamiento de esta sesión de clase se realizará el juego de la cadenita o la bacteria donde los estudiantes se irán tomando de las manos a medida que los van atrapando hasta que todos los estudiantes quedan formando una cadena. TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES La actividad para esta sesión de clase será realizar ejercicios donde cada grupo conformado trate de tener el balón en el aire por mas tiempo ejecutando las adaptaciones dadas por la formadora, estas adaptaciones serán: hacer dos pases mínimo antes de pasar el balón al campo contrario, hacer máximo cinco pases entre ellos dos con toques de dedos antes de pasar el balón al campo contrario, realizar mínimo dos recepciones de antebrazos antes de pasar el balón al campo contrario y así sucesivamente hasta llegar al objetivo que será dominar y controlar el balón por más tiempo. se maneja la hidratación como lo indica la formadora. TIEMPO 60 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Juego Rey de cancha, los estudiantes en grupos de 3 deben enfrentarse contra otro equipo de 3 estudiantes, se deben aplicar todos los conceptos técnicos, si los retadores pierden el punto le dan opción a otros tres estudiantes de disputar el punto TIEMPO 10 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se hace estiramiento general, movimientos de articulaciones y manejo debido de la respiración, vuelta a la calma. De 8 a 12 repeticiones por cada ejercicio. TIEMPO 20 MINUTOS			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CLASS			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	
2. Fecha:	2026-03-05	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141328310	MANUEL SANTIAGO FUENTES			Asistio
1233521171	JOSE SANTIAGO BONILLA			Asistio
1013137138	CARLOS FERNEY SAENZ			Asistio
1012401300	DANIEL STIVEN VARGAS			Asistio
1105470845	FELIPE CUBILLOS			Asistio
1012390975	YOJAN ANTONIO RUBIO			Asistio
1104776521	ANDRES FELIPE REYES			Asistio
6390736	JEHIBER JOSE PEREZ			Asistio
1030641594	DIXON STEVEN ROJAS			Asistio
1034784480	MARIA JOSE CUADROS			No asistio
1073237884	LIZETH SOFIA ORTIZ			Asistio
1188966987	DYLAMN FELIPE GOMEZ			Asistio
1027530619	JOHAN ESTEBAN LEYTON			Asistio
1141328483	KAREN SOFIA RODRIGUEZ			Asistio
1141335572	MARIANA ALEXANDRA PRIETO			Asistio
1141331805	JOEL GONZALEZ			Asistio
1012405826	DYLAN SANTIAGO OSPINA			No asistio
1016597496	KINBERLY YINETH RAMIREZ			Asistio
1011216159	MARIA CAMILA LENGUA			Asistio
1188967513	SARA ISABELA FLECHAS			No asistio
1025146383	JUAN MIGUEL LARA			Asistio
1048942843	ESTEFANI VALENTINA RIVAS			No asistio
1049947798	DANIELA MARIANA HERNANDEZ			No asistio
1141325166	VALERIA PEREZ			No asistio
1126252779	JEAN DAVID JIMENEZ			Asistio
1141328121	SALOME SANTISTEBAN			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CLASS (IED) (CLASS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNYFER MARTINEZ PERILLA
3. FECHA:	2026-03-10	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.			
COGNITIVA : Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social			
PSICOSOCIAL : Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.			
LUDICA : Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.			
TEMA : Posición básica, toques y habilidades básicas del Voleibol.			
SUBTEMAS : Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos, dedos y coordino correctamente los movimientos de pase, recepción , servicio y remate.			
IMPLEMENTACION : Balones, malla, cuerda, aros, conos, lazos, o con el material que se disponga			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza llamado a lista, verificación de los estudiantes presentes, se dejan claros los objetivos de la clase y las debidas recomendaciones para la ejecucion de la misma. El estudiante deberá realizar activación cardiaca con spinning por 30 segundos, saltos de tijeras 30 repeticiones, cunclillas 15 repeticiones, talón a glúteo durante 30 segundos, saltos de un pie y en el otro por 30 segundos, estos ejercicios se realizaran por 3 series. TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES La sesión de clase estará enfocada en adaptar la postura correcta en el voleibol, se realizan dos grupos los cuales se ubicarán uno al frente del otro, se inicia con el balón el cual se pasará al compañero que esta en diagonal y se terminará en la postura básica del voleibol. la siguiente actividad será formar grupos según la cantidad de balones con los que se disponga para que así de esta manera cada miembro del equipó se enumerara y se deberá pasar el balón por orden numérico, luego se cambiaran de puesto y será la misma actividad hasta obtener el dominio. se maneja la hidratación como lo indica la formadora. TIEMPO 60 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES El reto consiste en dividir el grupo en dos, al quedar divididos en dos un grupo se hace en una parte de la cancha y el otro grupo a lado y lado, el primer grupo deberá intentar pasar al otro lado de la cancha sin ser ponchado o tocado por el balón que tendrán algunos de los compañeros del otro grupo, el equipo que logre pasar en el menor tiempo posible será el ganador y el otro grupo deberá socializar los conocimientos sobre la ciudad y las enseñanzas del componente social. TIEMPO 10 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se realiza la vuelta a la calma con estiramiento general de las articulaciones y con el estiramiento específico de los brazos, manos y dedos. Reflexión sobre los temas y conceptos aprendidos durante la sesión de clase. TIEMPO 20 MINUTOS			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CLASS			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	
2. Fecha:	2026-03-10	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141328310	MANUEL SANTIAGO FUENTES			Asistio
1233521171	JOSE SANTIAGO BONILLA			Asistio
1013137138	CARLOS FERNEY SAENZ			Asistio
1105470845	FELIPE CUBILLOS			Asistio
1012390975	YOJAN ANTONIO RUBIO			Asistio
1104776521	ANDRES FELIPE REYES			Asistio
6390736	JEHIBER JOSE PEREZ			Asistio
1030641594	DIXON STEVEN ROJAS			Asistio
1034784480	MARIA JOSE CUADROS			No asistio
1073237884	LIZETH SOFIA ORTIZ			Asistio
1188966987	DYLAMN FELIPE GOMEZ			Asistio
1027530619	JOHAN ESTEBAN LEYTON			Asistio
1141328483	KAREN SOFIA RODRIGUEZ			No asistio
1141335572	MARIANA ALEXANDRA PRIETO			Asistio
1141331805	JOEL GONZALEZ			Asistio
1012405826	DYLAN SANTIAGO OSPINA			Asistio
1016597496	KINBERLY YINETH RAMIREZ			Asistio
1011216159	MARIA CAMILA LENGUA			Asistio
1188967513	SARA ISABELA FLECHAS			Asistio
1025146383	JUAN MIGUEL LARA			No asistio
1048942843	ESTEFANI VALENTINA RIVAS			No asistio
1049947798	DANIELA MARIANA HERNANDEZ			Asistio
1141325166	VALERIA PEREZ			No asistio
1126252779	JEAN DAVID JIMENEZ			No asistio
1141328121	SALOME SANTISTEBAN			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CLASS (IED) (CLASS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNYFER MARTINEZ PERILLA
3. FECHA:	2026-03-12	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.			
COGNITIVA : Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social			
PSICOSOCIAL : Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.			
LUDICA : Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.			
TEMA : Posición básica, toques y habilidades básicas del Voleibol.			
SUBTEMAS : Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos, dedos y coordino correctamente los movimientos de pase, recepción , servicio y remate.			
IMPLEMENTACION : Balones, malla, cuerda, aros, conos, lazos, o con el material que se disponga			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza llamado a lista, verificación de los estudiantes presentes, se dejan claros los objetivos de la clase y las debidas recomendaciones para la ejecucion de la misma. El estudiante deberá realizar activación cardiaca con spinning por 30 segundos, saltos de tijeras 30 repeticiones, cunclillas 15 repeticiones, balón a glúteo durante 30 segundos, saltos de un pie y en el otro por 30 segundos, estos ejercicios se realizaran por 3 series. TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Para esta sesión de clase y según lo observado en las sesiones de clases anteriores se les enseña a los estudiantes la forma correcta de hacer un saque por debajo hacia al frente ya que hay demasiadas falencias en este. La formadora indicara la debida postura y la función de cada una de las partes del cuerpo, se colocará a cada estudiante a que realice e intente hacer el saque y luego lo realizaran por parejas. Se jugará un partido para poder ejecutar lo aprendido con respecto al saque por debajo hacia al frente. se maneja la hidratación como lo indica la formadora. TIEMPO 70 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES El reto estará inmerso dentro de la parte central de la clase. TIEMPO El reto estará inmerso dentro de la parte central de la clase.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se realiza la vuelta a la calma con estiramiento general de las articulaciones y con el estiramiento específico de los brazos, manos y dedos. Reflexión sobre los temas y conceptos aprendidos durante la sesión de clase. TIEMPO 20 MINUTOS			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CLASS			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	
2. Fecha:	2026-03-12	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141328310	MANUEL SANTIAGO FUENTES			Asistio
1233521171	JOSE SANTIAGO BONILLA			Asistio
1013137138	CARLOS FERNEY SAENZ			No asistio
1012401300	DANIEL STIVEN VARGAS			No asistio
1105470845	FELIPE CUBILLOS			Asistio
1012390975	YOJAN ANTONIO RUBIO			No asistio
1104776521	ANDRES FELIPE REYES			Asistio
6390736	JEHIBER JOSE PEREZ			Asistio
1030641594	DIXON STEVEN ROJAS			Asistio
1034784480	MARIA JOSE CUADROS			No asistio
1073237884	LIZETH SOFIA ORTIZ			Asistio
1188966987	DYLAMN FELIPE GOMEZ			Asistio
1027530619	JOHAN ESTEBAN LEYTON			No asistio
1141328483	KAREN SOFIA RODRIGUEZ			No asistio
1141335572	MARIANA ALEXANDRA PRIETO			Asistio
1141331805	JOEL GONZALEZ			No asistio
1012405826	DYLAN SANTIAGO OSPINA			No asistio
1016597496	KINBERLY YINETH RAMIREZ			Asistio
1011216159	MARIA CAMILA LENGUA			Asistio
1188967513	SARA ISABELA FLECHAS			No asistio
1025146383	JUAN MIGUEL LARA			Asistio
1048942843	ESTEFANI VALENTINA RIVAS			No asistio
1049947798	DANIELA MARIANA HERNANDEZ			No asistio
1141325166	VALERIA PEREZ			No asistio
1126252779	JEAN DAVID JIMENEZ			Asistio
1141328121	SALOME SANTISTEBAN			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CLASS (IED) (CLASS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNYFER MARTINEZ PERILLA
3. FECHA:	2026-03-17	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.			
COGNITIVA : Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social			
PSICOSOCIAL : Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.			
LUDICA : Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.			
TEMA : Posición básica, toques y habilidades básicas del Voleibol.			
SUBTEMAS : Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos, dedos y coordino correctamente los movimientos de pase, recepción , servicio y remate.			
IMPLEMENTACION : Balones, malla, cuerda, aros, conos, lazos, o con el material que se disponga			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza llamado a lista, verificación de los estudiantes presentes, se dejan claros los objetivos de la clase y las debidas recomendaciones para la ejecución de la misma. Se realiza el juego llamado ponchados donde se escoge a uno de los estudiantes quien ponchara, el estudiante deberá ponchar a sus compañeros de la cintura hacia abajo, cuando el estudiante sea pochado se quedará en el punto donde fue ponchado con la posibilidad de abrir las piernas para ser desponchado cuando un compañero pase por en medio de sus piernas, si el juego esta muy demorado se dará otro balón a otro compañero para que también comience a ponchar. TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Para esta sesión de clase se dividirá el curso en grupos de seis personas con el fin de enseñarles y con demostración realizar la rotación que se debe hacer en un partido de voleibol, a la indicación del silbato los estudiantes deberán rotar como se le ha enseñado con anterioridad, se indica también las posiciones de los jugadores y cual jugador debe sacar, cual es la zona delimitada para realizar el saque y así poder tener claro el sistema de rotación. TIEMPO 60 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Los estudiantes deberán realizar la rotación a la señal del silbato y los estudiantes que se equivoquen deberán pagar penitencia que será realizar algún ejercicio físico indicado por la formadora. TIEMPO 10 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se hace el estiramientos y vuelta a la calma buscando recuperar equilibrio corporal y haciendo retroalimentación de la clase y reflexión desde el componente psicosocial. TIEMPO 20 MINUTOS			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CLASS			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	
2. Fecha:	2026-03-17	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141328310	MANUEL SANTIAGO FUENTES			Asistio
1233521171	JOSE SANTIAGO BONILLA			Asistio
1013137138	CARLOS FERNEY SAENZ			Asistio
1012401300	DANIEL STIVEN VARGAS			Asistio
1105470845	FELIPE CUBILLOS			Asistio
1012390975	YOJAN ANTONIO RUBIO			Asistio
1104776521	ANDRES FELIPE REYES			Asistio
6390736	JEHIBER JOSE PEREZ			Asistio
1030641594	DIXON STEVEN ROJAS			Asistio
1034784480	MARIA JOSE CUADROS			No asistio
1073237884	LIZETH SOFIA ORTIZ			Asistio
1188966987	DYLAMN FELIPE GOMEZ			Asistio
1027530619	JOHAN ESTEBAN LEYTON			Asistio
1141328483	KAREN SOFIA RODRIGUEZ			Asistio
1141335572	MARIANA ALEXANDRA PRIETO			Asistio
1141331805	JOEL GONZALEZ			Asistio
1012405826	DYLAN SANTIAGO OSPINA			Asistio
1016597496	KINBERLY YINETH RAMIREZ			Asistio
1011216159	MARIA CAMILA LENGUA			Asistio
1188967513	SARA ISABELA FLECHAS			Asistio
1025146383	JUAN MIGUEL LARA			No asistio
1048942843	ESTEFANI VALENTINA RIVAS			No asistio
1049947798	DANIELA MARIANA HERNANDEZ			Asistio
1141325166	VALERIA PEREZ			No asistio
1126252779	JEAN DAVID JIMENEZ			Asistio
1141328121	SALOME SANTISTEBAN			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CLASS (IED) (CLASS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNYFER MARTINEZ PERILLA
3. FECHA:	2026-03-19	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.			
COGNITIVA : Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social			
PSICOSOCIAL : Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.			
LUDICA : Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.			
TEMA : Posición básica, toques y habilidades básicas del Voleibol.			
SUBTEMAS : Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos, dedos y coordino correctamente los movimientos de pase, recepción , servicio y remate.			
IMPLEMENTACION : Balones, malla, cuerda, aros, conos, lazos, o con el material que se disponga			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza llamado a lista, verificación de los estudiantes presentes, se dejan claros los objetivos de la clase y las debidas recomendaciones para la ejecucion de la misma. El estudiante deberá realizar activación cardiaca con spinning por 30 segundos, saltos de tijeras 30 repeticiones, cunclillas 15 repeticiones, balón a glúteo durante 30 segundos, saltos de un pie y en el otro por 30 segundos, estos ejercicios se realizaran por 3 series. TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES La actividad para esta sesión de clase será hacer equipos de seis personas y simular un partido para así poner en practica el sistema de saque y rotación, en el momento indicado la formadora colocara a los estudiantes uno por uno a pitar un partido que será de 5 puntos para que este estudiante pueda indicar en que momento cada equipo deberá rotar y que estudiante deberá realizar el saque. TIEMPO 70 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES El reto estará inmerso dentro de la parte central de la clase. TIEMPO El reto estará inmerso dentro de la parte central de la clase.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se hace estiramiento general, movimientos de articulaciones y manejo debido de la respiración, vuelta a la calma. De 8 a 12 repeticiones por cada ejercicio. TIEMPO 20 MINUTOS			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CLASS			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	
2. Fecha:	2026-03-19	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141328310	MANUEL SANTIAGO FUENTES			Asistio
1233521171	JOSE SANTIAGO BONILLA			Asistio
1013137138	CARLOS FERNEY SAENZ			Asistio
1012401300	DANIEL STIVEN VARGAS			Asistio
1105470845	FELIPE CUBILLOS			Asistio
1012390975	YOJAN ANTONIO RUBIO			Asistio
1104776521	ANDRES FELIPE REYES			Asistio
6390736	JEHIBER JOSE PEREZ			No asistio
1030641594	DIXON STEVEN ROJAS			Asistio
1073237884	LIZETH SOFIA ORTIZ			Asistio
1188966987	DYLAMN FELIPE GOMEZ			Asistio
1027530619	JOHAN ESTEBAN LEYTON			Asistio
1141328483	KAREN SOFIA RODRIGUEZ			No asistio
1141335572	MARIANA ALEXANDRA PRIETO			No asistio
1141331805	JOEL GONZALEZ			Asistio
1012405826	DYLAN SANTIAGO OSPINA			Asistio
1016597496	KINBERLY YINETH RAMIREZ			Asistio
1011216159	MARIA CAMILA LENGUA			Asistio
1188967513	SARA ISABELA FLECHAS			No asistio
1025146383	JUAN MIGUEL LARA			Asistio
1048942843	ESTEFANI VALENTINA RIVAS			No asistio
1049947798	DANIELA MARIANA HERNANDEZ			No asistio
1141325166	VALERIA PEREZ			No asistio
1126252779	JEAN DAVID JIMENEZ			Asistio
1141328121	SALOME SANTISTEBAN			No asistio
1105787189	JOHAN SEBASTIAN DURAN			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CLASS (IED) (CLASS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNYFER MARTINEZ PERILLA
3. FECHA:	2026-03-24	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.			
COGNITIVA : Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social			
PSICOSOCIAL : Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.			
LUDICA : Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.			
TEMA : Posición básica, toques y habilidades básicas del Voleibol.			
SUBTEMAS : Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos, dedos y coordino correctamente los movimientos de pase, recepción , servicio y remate.			
IMPLEMENTACION : Balones, malla, cuerda, aros, conos, lazos, o con el material que se disponga			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza llamado a lista, verificación de los estudiantes presentes, se dejan claros los objetivos de la clase y las debidas recomendaciones para la ejecución de la misma. Se realiza el juego llamado ponchados donde se escoge a uno de los estudiantes quien ponchara, el estudiante deberá ponchar a sus compañeros de la cintura hacia abajo, cuando el estudiante sea pochado se quedará en el punto donde fue ponchado con la posibilidad de abrir las piernas para ser desponchado cuando un compañero pase por en medio de sus piernas, si el juego esta muy demorado se dará otro balón a otro compañero para que también comience a ponchar. TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Después de aclarar las dudas que se tiene sobre el sistema de saque y de rotación se realizara un partido con todo el grupo para poner en practica lo visto en las sesiones anteriores sobre el tema de saque y rotación en un partido oficial de voleibol, ya se ha informado sobre la planimetría del voleibol, sus reglas básicas y los tiempos que se manejan en cada partido (sets, puntuaciones, entre otras). Se jugará un partido de voleibol con todas las reglas y conocimientos impartidos hasta el momento. TIEMPO 70 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES El reto estará inmerso dentro de la parte central de la clase. TIEMPO El reto estará inmerso dentro de la parte central de la clase.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se hace el estiramientos y vuelta a la calma buscando recuperar equilibrio corporal y haciendo retroalimentación de la clase y reflexión desde el componente psicosocial. TIEMPO 20 MINUTOS			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CLASS			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	
2. Fecha:	2026-03-24	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 7	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141328310	MANUEL SANTIAGO FUENTES			Asistio
1233521171	JOSE SANTIAGO BONILLA			Asistio
1013137138	CARLOS FERNEY SAENZ			No asistio
1012401300	DANIEL STIVEN VARGAS			No asistio
1105470845	FELIPE CUBILLOS			Asistio
1012390975	YOJAN ANTONIO RUBIO			Asistio
1104776521	ANDRES FELIPE REYES			Asistio
6390736	JEHIBER JOSE PEREZ			No asistio
1030641594	DIXON STEVEN ROJAS			Asistio
1073237884	LIZETH SOFIA ORTIZ			Asistio
1188966987	DYLAMN FELIPE GOMEZ			Asistio
1027530619	JOHAN ESTEBAN LEYTON			No asistio
1141328483	KAREN SOFIA RODRIGUEZ			No asistio
1141335572	MARIANA ALEXANDRA PRIETO			Asistio
1141331805	JOEL GONZALEZ			Asistio
1012405826	DYLAN SANTIAGO OSPINA			Asistio
1016597496	KINBERLY YINETH RAMIREZ			Asistio
1011216159	MARIA CAMILA LENGUA			Asistio
1188967513	SARA ISABELA FLECHAS			No asistio
1025146383	JUAN MIGUEL LARA			No asistio
1048942843	ESTEFANI VALENTINA RIVAS			No asistio
1049947798	DANIELA MARIANA HERNANDEZ			No asistio
1126252779	JEAN DAVID JIMENEZ			No asistio
1141328121	SALOME SANTISTEBAN			No asistio
1105787189	JOHAN SEBASTIAN DURAN			No asistio
1141331329	LAURA VALENTINA CHAPARRO			No asistio
1028891686	NICOL SARAHI TORRES			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CLASS (IED) (CLASS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNYFER MARTINEZ PERILLA
3. FECHA:	2026-03-26	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.			
COGNITIVA : Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social			
PSICOSOCIAL : Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.			
LUDICA : Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.			
TEMA : Posición básica, toques y habilidades básicas del Voleibol.			
SUBTEMAS : Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos, dedos y coordino correctamente los movimientos de pase, recepción , servicio y remate.			
IMPLEMENTACION : Balones, malla, cuerda, aros, conos, lazos, o con el material que se disponga			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza llamado a lista, verificación de los estudiantes presentes, se dejan claros los objetivos de la clase y las debidas recomendaciones para la ejecucion de la misma. El calentamiento para esta sesión de clase será realizar los ejercicios indicados por la formadora como es un trote alrededor de la cancha, realizar talón al glúteo, un poco de skiping y se termina con el juego de la cadena o como lo llaman otros el juego de la bacteria, esto se realizara por un tiempo determinado y si no se logra atrapar a todos los compañeros se pondrá penitencia a los que quedaron en la cadena. TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES En esta sesión de clase se realiza un refuerzo en las falencias vistas y expresadas por cada uno de los estudiantes, los temas vistos son: postura y posiciones para pase de volea, recepción de antebrazos, saque por debajo hacia al frente, rotación y numeración en el campo de juego. Se hacen subgrupos para que los estudiantes decidan y viendo cuáles son sus falencias realicen las actividades propuestas para superar cualquier tipo de debilidad o falencia. TIEMPO 60 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Juego Rey de cancha, los estudiantes en grupos de 3 deben enfrentarse contra otro equipo de 3 estudiantes, se deben aplicar todos los conceptos técnicos, si los retadores pierden el punto le dan opción a otros tres estudiantes de disputar el punto TIEMPO 10 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se realiza la vuelta a la calma con estiramiento general de las articulaciones y con el estiramiento específico de los brazos, manos y dedos. Reflexión sobre los temas y conceptos aprendidos durante la sesión de clase. TIEMPO 20 MINUTOS			



IDRD



OBLIGACIÓN 2

GRUPO 3



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CLASS (IED) (CLASS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNYFER MARTINEZ PERILLA
3. FECHA:	2026-03-04	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.			
COGNITIVA : Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social			
PSICOSOCIAL : Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.			
LUDICA : Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.			
TEMA : Posición básica, toques y habilidades básicas del Voleibol.			
SUBTEMAS : Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos, dedos y coordino correctamente los movimientos de pase, recepcion , servicio y remate.			
IMPLEMENTACION : Balones, malla, cuerda, aros, conos, lazos, o con el material que se disponga			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza llamado a lista, verificación de los estudiantes presentes, se dejan claros los objetivos de la clase y las debidas recomendaciones para la ejecución de la misma. Se realiza el juego llamado ponchados donde se escoge a uno de los estudiantes quien ponchara, el estudiante deberá ponchar a sus compañeros de la cintura hacia abajo, cuando el estudiante sea pochado se quedará en el punto donde fue ponchado con la posibilidad de abrir las piernas para ser desponchado cuando un compañero pase por en medio de sus piernas, si el juego esta muy demorado se dará otro balón a otro compañero para que también comience a ponchar. TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Para esta sesión de clase se realizarán partidos de voleibol con diferentes adaptaciones, esto con el objetivo de observar y diagnosticar las habilidades y conocimientos que tiene cada estudiante con respecto al voleibol, se realizaran modificaciones tales como saque libre y desde mitad de cancha para aquellos estudian tes que todavía no saben el saque por debajo hacia al frete, se realizara juego con tres pases primero antes de pasar al campo contrario. se maneja la hidratación como lo indica la formadora. TIEMPO 60 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Para este reto los estudiantes jugaran al abecedario, donde la idea es ir diciendo el abecedario por cada toque que se hace y n o dejar caer el balón hasta llegar a la letra Z, si el balón cae deberán comenzar de nuevo desde la A. TIEMPO 10 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se hace el estiramientos y vuelta a la calma buscando recuperar equilibrio corporal y haciendo retroalimentación de la clase y reflexión desde el componente psicosocial. TIEMPO 20 MINUTOS			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CLASS			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	
2. Fecha:	2026-03-04	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141330028	YESSI SLEYDER PEÑA			No asistio
1141335469	SARA VALERIA BERNAL			Asistio
4926948	NEIVER DAVID YURIS			Asistio
5806428	LUISMER ALFREDO GONZALEZ			Asistio
1016080025	VALERY KATHERINNE FUENTES			Asistio
1141335188	KAREN DANIELA QUIMBAYO			Asistio
1025550224	ANGELA MARIA OLARTE			Asistio
1082351365	YARISLEY RONDANO			Asistio
1028800697	LUIS SANTIAGO CAMARGO			Asistio
6678644	JOHANGEL JESUS VALENCIA			No asistio
1045705516	JUSTIN JIMENEZ			Asistio
1074528740	KEREN VALENTINA PALACIO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CLASS (IED) (CLASS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNYFER MARTINEZ PERILLA
3. FECHA:	2026-03-06	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.

COGNITIVA :

Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social

PSICOSOCIAL :

Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.

LUDICA :

Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.

TEMA :

Posición básica, toques y habilidades básicas del Voleibol.

SUBTEMAS :

Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos, dedos y coordino correctamente los movimientos de pase, recepción , servicio y remate.

IMPLEMENTACION :

Balones, malla, cuerda, aros, conos, lazos, o con el material que se disponga

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se realiza llamado a lista, verificación de los estudiantes presentes, se dejan claros los objetivos de la clase y las debidas recomendaciones para la ejecucion de la misma. Para el calentamiento de esta sesión de clase se realizará el juego de la cadenita o la bacteria donde los estudiantes se irán tomando de las manos a medida que los van atrapando hasta que todos los estudiantes quedan formando una cadena.

TIEMPO
25 MINUTOS

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
La actividad para esta sesión de clase será realizar ejercicios donde cada grupo conformado trate de tener el balón en el aire por mas tiempo ejecutando las adaptaciones dadas por la formadora, estas adaptaciones serán: hacer dos pases mínimo antes de pasar el balón al campo contrario, hacer máximo cinco pases entre ellos dos con toques de dedos antes de pasar el balón al campo contrario, realizar mínimo dos recepciones de antebrazos antes de pasar el balón al campo contrario y así sucesivamente hasta llegar al objetivo que será dominar y controlar el balón por más tiempo. se maneja la hidratación como lo indica la formadora.

TIEMPO
60 MINUTOS

RETO :

ACTIVIDADES
Juego Rey de cancha, los estudiantes en grupos de 3 deben enfrentarse contra otro equipo de 3 estudiantes, se deben aplicar todos los conceptos técnicos, si los retadores pierden el punto le dan opción a otros tres estudiantes de disputar el punto

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Se hace estiramiento general, movimientos de articulaciones y manejo debido de la respiración, vuelta a la calma. De 8 a 12 repeticiones por cada ejercicio.

TIEMPO
20 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CLASS			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	
2. Fecha:	2026-03-06	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141330028	YESSI SLEYDER PEÑA			No asistio
1141335469	SARA VALERIA BERNAL			No asistio
4926948	NEIVER DAVID YURIS			No asistio
5806428	LUISMER ALFREDO GONZALEZ			No asistio
1016080025	VALERY KATHERINNE FUENTES			No asistio
1141335188	KAREN DANIELA QUIMBAYO			No asistio
1025550224	ANGELA MARIA OLARTE			No asistio
1082351365	YARISLEY RONDANO			No asistio
1028800697	LUIS SANTIAGO CAMARGO			No asistio
6678644	JOHANGEL JESUS VALENCIA			No asistio
1045705516	JUSTIN JIMENEZ			No asistio
1074528740	KEREN VALENTINA PALACIO			No asistio
7118899	REYNER DAVID MARTINEZ			No asistio
1070394459	JAROL ALDEMAR QUITIAN			No asistio
N37666574129	FEVIANNY KAMILA MENDOZA			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CLASS (IED) (CLASS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNYFER MARTINEZ PERILLA
3. FECHA:	2026-03-11	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.			
COGNITIVA : Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social			
PSICOSOCIAL : Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.			
LUDICA : Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.			
TEMA : Posición básica, toques y habilidades básicas del Voleibol.			
SUBTEMAS : Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos, dedos y coordino correctamente los movimientos de pase, recepción , servicio y remate.			
IMPLEMENTACION : Balones, malla, cuerda, aros, conos, lazos, o con el material que se disponga			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza llamado a lista, verificación de los estudiantes presentes, se dejan claros los objetivos de la clase y las debidas recomendaciones para la ejecucion de la misma. El estudiante deberá realizar activación cardiaca con spinning por 30 segundos, saltos de tijeras 30 repeticiones, cunclillas 15 repeticiones, talón a glúteo durante 30 segundos, saltos de un pie y en el otro por 30 segundos, estos ejercicios se realizaran por 3 series. TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES La sesión de clase estará enfocada en adaptar la postura correcta en el voleibol, se realizan dos grupos los cuales se ubicarán uno al frente del otro, se inicia con el balón el cual se pasará al compañero que esta en diagonal y se terminará en la postura básica del voleibol. la siguiente actividad será formar grupos según la cantidad de balones con los que se disponga para que así de esta manera cada miembro del equipó se enumerara y se deberá pasar el balón por orden numérico, luego se cambiaran de puesto y será la misma actividad hasta obtener el dominio. se maneja la hidratación como lo indica la formadora. TIEMPO 60 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES El reto consiste en dividir el grupo en dos, al quedar divididos en dos un grupo se hace en una parte de la cancha y el otro grupo a lado y lado, el primer grupo deberá intentar pasar al otro lado de la cancha sin ser ponchado o tocado por el balón que tendrán algunos de los compañeros del otro grupo, el equipo que logre pasar en el menor tiempo posible será el ganador y el otro grupo deberá socializar los conocimientos sobre la ciudad y las enseñanzas del componente social. TIEMPO 10 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se realiza la vuelta a la calma con estiramiento general de las articulaciones y con el estiramiento específico de los brazos, manos y dedos. Reflexión sobre los temas y conceptos aprendidos durante la sesión de clase. TIEMPO 20 MINUTOS			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CLASS			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	
2. Fecha:	2026-03-11	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141330028	YESSI SLEYDER PEÑA			Asistio
1141335469	SARA VALERIA BERNAL			Asistio
4926948	NEIVER DAVID YURIS			Asistio
5806428	LUISMER ALFREDO GONZALEZ			Asistio
1016080025	VALERY KATHERINNE FUENTES			No asistio
1141335188	KAREN DANIELA QUIMBAYO			Asistio
1025550224	ANGELA MARIA OLARTE			Asistio
1082351365	YARISLEY RONDANO			No asistio
1028800697	LUIS SANTIAGO CAMARGO			Asistio
6678644	JOHANGEL JESUS VALENCIA			No asistio
1045705516	JUSTIN JIMENEZ			Asistio
1074528740	KEREN VALENTINA PALACIO			Asistio
7118899	REYNER DAVID MARTINEZ			Asistio
1070394459	JAROL ALDEMAR QUITIAN			No asistio
N37666574129	FEVIANNY KAMILA MENDOZA			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CLASS (IED) (CLASS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNYFER MARTINEZ PERILLA
3. FECHA:	2026-03-13	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.

COGNITIVA :

Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social

PSICOSOCIAL :

Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.

LUDICA :

Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.

TEMA :

Posición básica, toques y habilidades básicas del Voleibol.

SUBTEMAS :

Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos, dedos y coordino correctamente los movimientos de pase, recepción , servicio y remate.

IMPLEMENTACION :

Balones, malla, cuerda, aros, conos, lazos, o con el material que se disponga

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se realiza llamado a lista, verificación de los estudiantes presentes, se dejan claros los objetivos de la clase y las debidas recomendaciones para la ejecucion de la misma. El estudiante deberá realizar activación cardiaca con spinning por 30 segundos, saltos de tijeras 30 repeticiones, cunclillas 15 repeticiones, balón a glúteo durante 30 segundos, saltos de un pie y en el otro por 30 segundos, estos ejercicios se realizaran por 3 series.

TIEMPO
25 MINUTOS

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Para esta sesión de clase y según lo observado en las sesiones de clases anteriores se les enseña a los estudiantes la forma correcta de hacer un saque por debajo hacia al frente ya que hay demasiadas falencias en este. La formadora indicara la debida postura y la función de cada una de las partes del cuerpo, se colocará a cada estudiante a que realice e intente hacer el saque y luego lo realizaran por parejas. Se jugará un partido para poder ejecutar lo aprendido con respecto al saque por debajo hacia al frente. se maneja la hidratación como lo indica la formadora.

TIEMPO
70 MINUTOS

RETO :

ACTIVIDADES
El reto estará inmerso dentro de la parte central de la clase.

TIEMPO
El reto estará inmerso dentro de la parte central de la clase.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Se realiza la vuelta a la calma con estiramiento general de las articulaciones y con el estiramiento específico de los brazos, manos y dedos. Reflexión sobre los temas y conceptos aprendidos durante la sesión de clase.

TIEMPO
20 MINUTOS

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CLASS			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	
2. Fecha:	2026-03-13	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141330028	YESSI SLEYDER PEÑA			Asistio
1141335469	SARA VALERIA BERNAL			Asistio
4926948	NEIVER DAVID YURIS			Asistio
5806428	LUISMER ALFREDO GONZALEZ			No asistio
1016080025	VALERY KATHERINNE FUENTES			Asistio
1141335188	KAREN DANIELA QUIMBAYO			No asistio
1025550224	ANGELA MARIA OLARTE			No asistio
1082351365	YARISLEY RONDANO			No asistio
1028800697	LUIS SANTIAGO CAMARGO			Asistio
6678644	JOHANGEL JESUS VALENCIA			No asistio
1045705516	JUSTIN JIMENEZ			Asistio
1074528740	KEREN VALENTINA PALACIO			Asistio
7118899	REYNER DAVID MARTINEZ			Asistio
1070394459	JAROL ALDEMAR QUITIAN			No asistio
N37666574129	FEVIANNY KAMILA MENDOZA			Asistio
1093772081	JHOAN DARIO DURAN			No asistio
1011223144	CAMILO ANDRES MERCADO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CLASS (IED) (CLASS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNYFER MARTINEZ PERILLA
3. FECHA:	2026-03-18	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.			
COGNITIVA : Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social			
PSICOSOCIAL : Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.			
LUDICA : Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.			
TEMA : Posición básica, toques y habilidades básicas del Voleibol.			
SUBTEMAS : Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos, dedos y coordino correctamente los movimientos de pase, recepción , servicio y remate.			
IMPLEMENTACION : Balones, malla, cuerda, aros, conos, lazos, o con el material que se disponga			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza llamado a lista, verificación de los estudiantes presentes, se dejan claros los objetivos de la clase y las debidas recomendaciones para la ejecución de la misma. Se realiza el juego llamado ponchados donde se escoge a uno de los estudiantes quien ponchara, el estudiante deberá ponchar a sus compañeros de la cintura hacia abajo, cuando el estudiante sea pochado se quedará en el punto donde fue ponchado con la posibilidad de abrir las piernas para ser desponchado cuando un compañero pase por en medio de sus piernas, si el juego esta muy demorado se dará otro balón a otro compañero para que también comience a ponchar. TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Para esta sesión de clase se dividirá el curso en grupos de seis personas con el fin de enseñarles y con demostración realizar la rotación que se debe hacer en un partido de voleibol, a la indicación del silbato los estudiantes deberán rotar como se le ha enseñado con anterioridad, se indica también las posiciones de los jugadores y cual jugador debe sacar, cual es la zona delimitada para realizar el saque y así poder tener claro el sistema de rotación. TIEMPO 60 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Los estudiantes deberán realizar la rotación a la señal del silbato y los estudiantes que se equivoquen deberán pagar penitencia que será realizar algún ejercicio físico indicado por la formadora. TIEMPO 10 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se hace el estiramientos y vuelta a la calma buscando recuperar equilibrio corporal y haciendo retroalimentación de la clase y reflexión desde el componente psicosocial. TIEMPO 20 MINUTOS			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CLASS			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	
2. Fecha:	2026-03-18	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141330028	YESSI SLEYDER PEÑA			Asistio
1141335469	SARA VALERIA BERNAL			No asistio
4926948	NEIVER DAVID YURIS			Asistio
5806428	LUISMER ALFREDO GONZALEZ			Asistio
1016080025	VALERY KATHERINNE FUENTES			No asistio
1141335188	KAREN DANIELA QUIMBAYO			No asistio
1025550224	ANGELA MARIA OLARTE			Asistio
1082351365	YARISLEY RONDANO			No asistio
1028800697	LUIS SANTIAGO CAMARGO			No asistio
6678644	JOHANGEL JESUS VALENCIA			No asistio
1045705516	JUSTIN JIMENEZ			Asistio
1074528740	KEREN VALENTINA PALACIO			Asistio
7118899	REYNER DAVID MARTINEZ			Asistio
1070394459	JAROL ALDEMAR QUITIAN			No asistio
N37666574129	FEVIANNY KAMILA MENDOZA			Asistio
1093772081	JHOAN DARIO DURAN			No asistio
1011223144	CAMILO ANDRES MERCADO			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CLASS (IED) (CLASS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNYFER MARTINEZ PERILLA
3. FECHA:	2026-03-20	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.			
COGNITIVA : Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social			
PSICOSOCIAL : Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.			
LUDICA : Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.			
TEMA : Posición básica, toques y habilidades básicas del Voleibol.			
SUBTEMAS : Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos, dedos y coordino correctamente los movimientos de pase, recepción , servicio y remate.			
IMPLEMENTACION : Balones, malla, cuerda, aros, conos, lazos, o con el material que se disponga			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza llamado a lista, verificación de los estudiantes presentes, se dejan claros los objetivos de la clase y las debidas recomendaciones para la ejecucion de la misma. El estudiante deberá realizar activación cardiaca con spinning por 30 segundos, saltos de tijeras 30 repeticiones, cunclillas 15 repeticiones, balón a glúteo durante 30 segundos, saltos de un pie y en el otro por 30 segundos, estos ejercicios se realizaran por 3 series. TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES La actividad para esta sesión de clase será hacer equipos de seis personas y simular un partido para así poner en practica el sistema de saque y rotación, en el momento indicado la formadora colocara a los estudiantes uno por uno a pitar un partido que será de 5 puntos para que este estudiante pueda indicar en que momento cada equipo deberá rotar y que estudiante deberá realizar el saque. TIEMPO 70 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES El reto estará inmerso dentro de la parte central de la clase. TIEMPO El reto estará inmerso dentro de la parte central de la clase.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se hace estiramiento general, movimientos de articulaciones y manejo debido de la respiración, vuelta a la calma. De 8 a 12 repeticiones por cada ejercicio. TIEMPO 20 MINUTOS			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CLASS			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	
2. Fecha:	2026-03-20	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141330028	YESSI SLEYDER PEÑA			Asistio
1141335469	SARA VALERIA BERNAL			Asistio
4926948	NEIVER DAVID YURIS			Asistio
5806428	LUISMER ALFREDO GONZALEZ			Asistio
1016080025	VALERY KATHERINNE FUENTES			Asistio
1141335188	KAREN DANIELA QUIMBAYO			No asistio
1025550224	ANGELA MARIA OLARTE			No asistio
1082351365	YARISLEY RONDANO			Asistio
1028800697	LUIS SANTIAGO CAMARGO			No asistio
6678644	JOHANGEL JESUS VALENCIA			Asistio
1045705516	JUSTIN JIMENEZ			Asistio
1074528740	KEREN VALENTINA PALACIO			Asistio
7118899	REYNER DAVID MARTINEZ			Asistio
1070394459	JAROL ALDEMAR QUITIAN			No asistio
N37666574129	FEVIANNY KAMILA MENDOZA			Asistio
1093772081	JHOAN DARIO DURAN			Asistio
1011223144	CAMILO ANDRES MERCADO			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CLASS (IED) (CLASS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNYFER MARTINEZ PERILLA
3. FECHA:	2026-03-25	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.			
COGNITIVA : Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social			
PSICOSOCIAL : Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.			
LUDICA : Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.			
TEMA : Posición básica, toques y habilidades básicas del Voleibol.			
SUBTEMAS : Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos, dedos y coordino correctamente los movimientos de pase, recepción , servicio y remate.			
IMPLEMENTACION : Balones, malla, cuerda, aros, conos, lazos, o con el material que se disponga			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza llamado a lista, verificación de los estudiantes presentes, se dejan claros los objetivos de la clase y las debidas recomendaciones para la ejecución de la misma. Se realiza el juego llamado ponchados donde se escoge a uno de los estudiantes quien ponchara, el estudiante deberá ponchar a sus compañeros de la cintura hacia abajo, cuando el estudiante sea pochado se quedará en el punto donde fue ponchado con la posibilidad de abrir las piernas para ser desponchado cuando un compañero pase por en medio de sus piernas, si el juego esta muy demorado se dará otro balón a otro compañero para que también comience a ponchar. TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Después de aclarar las dudas que se tiene sobre el sistema de saque y de rotación se realizara un partido con todo el grupo para poner en practica lo visto en las sesiones anteriores sobre el tema de saque y rotación en un partido oficial de voleibol, ya se ha informado sobre la planimetría del voleibol, sus reglas básicas y los tiempos que se manejan en cada partido (sets, puntuaciones, entre otras). Se jugará un partido de voleibol con todas las reglas y conocimientos impartidos hasta el momento. TIEMPO 70 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES El reto estará inmerso dentro de la parte central de la clase. TIEMPO El reto estará inmerso dentro de la parte central de la clase.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se hace el estiramientos y vuelta a la calma buscando recuperar equilibrio corporal y haciendo retroalimentación de la clase y reflexión desde el componente psicosocial. TIEMPO 20 MINUTOS			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CLASS (IED) (CLASS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNYFER MARTINEZ PERILLA
3. FECHA:	2026-03-27	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.			
COGNITIVA : Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social			
PSICOSOCIAL : Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.			
LUDICA : Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.			
TEMA : Posición básica, toques y habilidades básicas del Voleibol.			
SUBTEMAS : Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos, dedos y coordino correctamente los movimientos de pase, recepción , servicio y remate.			
IMPLEMENTACION : Balones, malla, cuerda, aros, conos, lazos, o con el material que se disponga			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza llamado a lista, verificación de los estudiantes presentes, se dejan claros los objetivos de la clase y las debidas recomendaciones para la ejecucion de la misma. El calentamiento para esta sesión de clase será realizar los ejercicios indicados por la formadora como es un trote alrededor de la cancha, realizar talón al glúteo, un poco de skiping y se termina con el juego de la cadena o como lo llaman otros el juego de la bacteria, esto se realizara por un tiempo determinado y si no se logra atrapar a todos los compañeros se pondrá penitencia a los que quedaron en la cadena. TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES En esta sesión de clase se realiza un refuerzo en las falencias vistas y expresadas por cada uno de los estudiantes, los temas vistos son: postura y posiciones para pase de volea, recepción de antebrazos, saque por debajo hacia al frente, rotación y numeración en el campo de juego. Se hacen subgrupos para que los estudiantes decidan y viendo cuáles son sus falencias realicen las actividades propuestas para superar cualquier tipo de debilidad o falencia. TIEMPO 60 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Juego Rey de cancha, los estudiantes en grupos de 3 deben enfrentarse contra otro equipo de 3 estudiantes, se deben aplicar todos los conceptos técnicos, si los retadores pierden el punto le dan opción a otros tres estudiantes de disputar el punto TIEMPO 10 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se realiza la vuelta a la calma con estiramiento general de las articulaciones y con el estiramiento específico de los brazos, manos y dedos. Reflexión sobre los temas y conceptos aprendidos durante la sesión de clase. TIEMPO 20 MINUTOS			



IDRD



OBLIGACIÓN 2

GRUPO 4



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CLASS (IED) (CLASS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNYFER MARTINEZ PERILLA
3. FECHA:	2026-03-04	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.			
COGNITIVA : Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social			
PSICOSOCIAL : Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.			
LUDICA : Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.			
TEMA : Posición básica, toques y habilidades básicas del Voleibol.			
SUBTEMAS : Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos, dedos y coordino correctamente los movimientos de pase, recepcion , servicio y remate.			
IMPLEMENTACION : Balones, malla, cuerda, aros, conos, lazos, o con el material que se disponga			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza llamado a lista, verificación de los estudiantes presentes, se dejan claros los objetivos de la clase y las debidas recomendaciones para la ejecución de la misma. Se realiza el juego llamado ponchados donde se escoge a uno de los estudiantes quien ponchara, el estudiante deberá ponchar a sus compañeros de la cintura hacia abajo, cuando el estudiante sea pochado se quedará en el punto donde fue ponchado con la posibilidad de abrir las piernas para ser desponchado cuando un compañero pase por en medio de sus piernas, si el juego esta muy demorado se dará otro balón a otro compañero para que también comience a ponchar. TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Para esta sesión de clase se realizarán partidos de voleibol con diferentes adaptaciones, esto con el objetivo de observar y diagnosticar las habilidades y conocimientos que tiene cada estudiante con respecto al voleibol, se realizaran modificaciones tales como saque libre y desde mitad de cancha para aquellos estudian tes que todavía no saben el saque por debajo hacia al frete, se realizara juego con tres pases primero antes de pasar al campo contrario. se maneja la hidratación como lo indica la formadora. TIEMPO 60 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Para este reto los estudiantes jugaran al abecedario, donde la idea es ir diciendo el abecedario por cada toque que se hace y n o dejar caer el balón hasta llegar a la letra Z, si el balón cae deberán comenzar de nuevo desde la A. TIEMPO 10 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se hace el estiramientos y vuelta a la calma buscando recuperar equilibrio corporal y haciendo retroalimentación de la clase y reflexión desde el componente psicosocial. TIEMPO 20 MINUTOS			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CLASS			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	
2. Fecha:	2026-03-04	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141340731	SAMUEL DAVID ANGARITA			No asistio
5943031	NICOLL ISABELLA ANTON			Asistio
1083908472	SARA VALENTINA VACA			Asistio
1028499341	DANA ISABELLA VELEZ			Asistio
1094057690	JHOSSEFTH EMMANUEL ALZATE			Asistio
5789068	ABEL SAUL DURAN			Asistio
1233514712	DIEGO ANDRES PEREZ			Asistio
1013652851	ANDRES JERONIMO BERNAL			Asistio
1014484889	JOHAN FELIPE BEJARANO			Asistio
1030651240	KAROL ELIANIS FONSECA			Asistio
6878351	DEIVER DAVID GARCIA			No asistio
1074815811	JIOMAR ESTEFANIA BOHORQUEZ			No asistio
1051287472	MARIA FERNANDA MEDINA			No asistio
1012416353	MARIA DANIELA APACHE			Asistio
1028722720	LUISA MARIA BONILLA			Asistio
1011223931	LAURA NICOL HERRERA			Asistio
1102888332	FABIANA ALEJANDRA TOUS			Asistio
1028843609	ORIANA MARTIN			Asistio
1141338076	SARA VALENTINA URREGO			Asistio
1028843472	LAURA SOFIA PATIÑO			Asistio
1141336186	ANGEL FELIPE LOPEZ			No asistio
1030653058	JUAN SEBASTIAN SILVA			No asistio
1028842526	DANIEL SANTIAGO CARABALI			Asistio
1141335010	JUAN PABLO SUAREZ			No asistio
1011218713	YOSHUA ALEJANDRO MORENO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CLASS (IED) (CLASS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNYFER MARTINEZ PERILLA
3. FECHA:	2026-03-06	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.			
COGNITIVA : Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social			
PSICOSOCIAL : Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.			
LUDICA : Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.			
TEMA : Posición básica, toques y habilidades básicas del Voleibol.			
SUBTEMAS : Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos, dedos y coordino correctamente los movimientos de pase, recepción , servicio y remate.			
IMPLEMENTACION : Balones, malla, cuerda, aros, conos, lazos, o con el material que se disponga			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza llamado a lista, verificación de los estudiantes presentes, se dejan claros los objetivos de la clase y las debidas recomendaciones para la ejecucion de la misma. Para el calentamiento de esta sesión de clase se realizará el juego de la cadenita o la bacteria donde los estudiantes se irán tomando de las manos a medida que los van atrapando hasta que todos los estudiantes quedan formando una cadena. TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES La actividad para esta sesión de clase será realizar ejercicios donde cada grupo conformado trate de tener el balón en el aire por mas tiempo ejecutando las adaptaciones dadas por la formadora, estas adaptaciones serán: hacer dos pases mínimo antes de pasar el balón al campo contrario, hacer máximo cinco pases entre ellos dos con toques de dedos antes de pasar el balón al campo contrario, realizar mínimo dos recepciones de antebrazos antes de pasar el balón al campo contrario y así sucesivamente hasta llegar al objetivo que será dominar y controlar el balón por más tiempo. se maneja la hidratación como lo indica la formadora. TIEMPO 60 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Juego Rey de cancha, los estudiantes en grupos de 3 deben enfrentarse contra otro equipo de 3 estudiantes, se deben aplicar todos los conceptos técnicos, si los retadores pierden el punto le dan opción a otros tres estudiantes de disputar el punto TIEMPO 10 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se hace estiramiento general, movimientos de articulaciones y manejo debido de la respiración, vuelta a la calma. De 8 a 12 repeticiones por cada ejercicio. TIEMPO 10 MINUTOS			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CLASS			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	
2. Fecha:	2026-03-06	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141340731	SAMUEL DAVID ANGARITA			No asistio
5943031	NICOLL ISABELLA ANTON			No asistio
1083908472	SARA VALENTINA VACA			No asistio
1028499341	DANA ISABELLA VELEZ			No asistio
1094057690	JHOSSEFTH EMMANUEL ALZATE			No asistio
5789068	ABEL SAUL DURAN			No asistio
1233514712	DIEGO ANDRES PEREZ			No asistio
1013652851	ANDRES JERONIMO BERNAL			No asistio
1014484889	JOHAN FELIPE BEJARANO			No asistio
1030651240	KAROL ELIANIS FONSECA			No asistio
6878351	DEIVER DAVID GARCIA			No asistio
1074815811	JIOMAR ESTEFANIA BOHORQUEZ			No asistio
1051287472	MARIA FERNANDA MEDINA			No asistio
1012416353	MARIA DANIELA APACHE			No asistio
1028722720	LUISA MARIA BONILLA			No asistio
1011223931	LAURA NICOL HERRERA			No asistio
1102888332	FABIANA ALEJANDRA TOUS			No asistio
1028843609	ORIANA MARTIN			No asistio
1141338076	SARA VALENTINA URREGO			No asistio
1028843472	LAURA SOFIA PATIÑO			No asistio
1141336186	ANGEL FELIPE LOPEZ			No asistio
1030653058	JUAN SEBASTIAN SILVA			No asistio
1028842526	DANIEL SANTIAGO CARABALI			No asistio
1141335010	JUAN PABLO SUAREZ			No asistio
1011218713	YOSHUA ALEJANDRO MORENO			No asistio
1012415073	NICOLE SOFIA MARTINEZ			No asistio
1034785319	JOSTIN NIKOLAS SEGURA			No asistio
1062755457	ANDERSON JULIAN JIMENEZ			No asistio
1012415610	EIMY HAYLY FORERO			No asistio
1051071517	NICOLAS ANDREY PANADERO			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CLASS (IED) (CLASS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNYFER MARTINEZ PERILLA
3. FECHA:	2026-03-11	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.

COGNITIVA :

Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social

PSICOSOCIAL :

Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.

LUDICA :

Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.

TEMA :

Posición básica, toques y habilidades básicas del Voleibol.

SUBTEMAS :

Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos, dedos y coordino correctamente los movimientos de pase, recepción , servicio y remate.

IMPLEMENTACION :

Balones, malla, cuerda, aros, conos, lazos, o con el material que se disponga

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se realiza llamado a lista, verificación de los estudiantes presentes, se dejan claros los objetivos de la clase y las debidas recomendaciones para la ejecucion de la misma. El estudiante deberá realizar activación cardiaca con spinning por 30 segundos, saltos de tijeras 30 repeticiones, cunclillas 15 repeticiones, talón a glúteo durante 30 segundos, saltos de un pie y en el otro por 30 segundos, estos ejercicios se realizaran por 3 series.

TIEMPO
25 MINUTOS

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
La sesión de clase estará enfocada en adaptar la postura correcta en el voleibol, se realizan dos grupos los cuales se ubicarán uno al frente del otro, se inicia con el balón el cual se pasará al compañero que esta en diagonal y se terminará en la postura básica del voleibol. la siguiente actividad será formar grupos según la cantidad de balones con los que se disponga para que así de esta manera cada miembro del equipó se enumerara y se deberá pasar el balón por orden numérico, luego se cambiaran de puesto y será la misma actividad hasta obtener el dominio. se maneja la hidratación como lo indica la formadora.

TIEMPO
60 MINUTOS

RETO :

ACTIVIDADES
El reto consiste en dividir el grupo en dos, al quedar divididos en dos un grupo se hace en una parte de la cancha y el otro grupo a lado y lado, el primer grupo deberá intentar pasar al otro lado de la cancha sin ser ponchado o tocado por el balón que tendrán algunos de los compañeros del otro grupo, el equipo que logre pasar en el menor tiempo posible será el ganador y el otro grupo deberá socializar los conocimientos sobre la ciudad y las enseñanzas del componente social.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Se realiza la vuelta a la calma con estiramiento general de las articulaciones y con el estiramiento específico de los brazos, manos y dedos. Reflexión sobre los temas y conceptos aprendidos durante la sesión de clase.

TIEMPO
20 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CLASS			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	
2. Fecha:	2026-03-11	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141340731	SAMUEL DAVID ANGARITA			No asistio
5943031	NICOLL ISABELLA ANTON			Asistio
1083908472	SARA VALENTINA VACA			Asistio
1028499341	DANA ISABELLA VELEZ			Asistio
1094057690	JHOSSEFTH EMMANUEL ALZATE			Asistio
5789068	ABEL SAUL DURAN			No asistio
1233514712	DIEGO ANDRES PEREZ			Asistio
1013652851	ANDRES JERONIMO BERNAL			Asistio
1014484889	JOHAN FELIPE BEJARANO			Asistio
1030651240	KAROL ELIANIS FONSECA			Asistio
6878351	DEIVER DAVID GARCIA			Asistio
1074815811	JIOMAR ESTEFANIA BOHORQUEZ			No asistio
1051287472	MARIA FERNANDA MEDINA			Asistio
1012416353	MARIA DANIELA APACHE			Asistio
1028722720	LUISA MARIA BONILLA			Asistio
1011223931	LAURA NICOL HERRERA			Asistio
1102888332	FABIANA ALEJANDRA TOUS			No asistio
1028843609	ORIANA MARTIN			Asistio
1141338076	SARA VALENTINA URREGO			Asistio
1028843472	LAURA SOFIA PATIÑO			Asistio
1141336186	ANGEL FELIPE LOPEZ			No asistio
1030653058	JUAN SEBASTIAN SILVA			No asistio
1028842526	DANIEL SANTIAGO CARABALI			No asistio
1141335010	JUAN PABLO SUAREZ			No asistio
1011218713	YOSHUA ALEJANDRO MORENO			No asistio
1012415073	NICOLE SOFIA MARTINEZ			Asistio
1034785319	JOSTIN NIKOLAS SEGURA			No asistio
1062755457	ANDERSON JULIAN JIMENEZ			Asistio
1012415610	EIMY HAYLY FORERO			No asistio
1051071517	NICOLAS ANDREY PANADERO			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CLASS (IED) (CLASS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNYFER MARTINEZ PERILLA
3. FECHA:	2026-03-13	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.

COGNITIVA :

Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social

PSICOSOCIAL :

Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.

LUDICA :

Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.

TEMA :

Posición básica, toques y habilidades básicas del Voleibol.

SUBTEMAS :

Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos, dedos y coordino correctamente los movimientos de pase, recepción , servicio y remate.

IMPLEMENTACION :

Balones, malla, cuerda, aros, conos, lazos, o con el material que se disponga

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se realiza llamado a lista, verificación de los estudiantes presentes, se dejan claros los objetivos de la clase y las debidas recomendaciones para la ejecucion de la misma. El estudiante deberá realizar activación cardiaca con spinning por 30 segundos, saltos de tijeras 30 repeticiones, cunclillas 15 repeticiones, balón a glúteo durante 30 segundos, saltos de un pie y en el otro por 30 segundos, estos ejercicios se realizaran por 3 series.

TIEMPO
25 MINUTOS

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Para esta sesión de clase y según lo observado en las sesiones de clases anteriores se les enseñara a los estudiantes la forma correcta de hacer un saque por debajo hacia al frente ya que hay demasiadas falencias en este. La formadora indicara la debida postura y la función de cada una de las partes del cuerpo, se colocará a cada estudiante a que realice e intente hacer el saque y luego lo realizaran por parejas. Se jugará un partido para poder ejecutar lo aprendido con respecto al saque por debajo hacia al frente. se maneja la hidratación como lo indica la formadora.

TIEMPO
70 MINUTOS

RETO :

ACTIVIDADES
El reto estará inmerso dentro de la parte central de la clase.

TIEMPO
El reto estará inmerso dentro de la parte central de la clase.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Se realiza la vuelta a la calma con estiramiento general de las articulaciones y con el estiramiento específico de los brazos, manos y dedos. Reflexión sobre los temas y conceptos aprendidos durante la sesión de clase.

TIEMPO
20 MINUTOS

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CLASS			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	
2. Fecha:	2026-03-13	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141340731	SAMUEL DAVID ANGARITA			No asistio
5943031	NICOLL ISABELLA ANTON			Asistio
1083908472	SARA VALENTINA VACA			Asistio
1028499341	DANA ISABELLA VELEZ			Asistio
1094057690	JHOSSEFTH EMMANUEL ALZATE			Asistio
5789068	ABEL SAUL DURAN			Asistio
1233514712	DIEGO ANDRES PEREZ			Asistio
1013652851	ANDRES JERONIMO BERNAL			Asistio
1014484889	JOHAN FELIPE BEJARANO			Asistio
1030651240	KAROL ELIANIS FONSECA			No asistio
6878351	DEIVER DAVID GARCIA			Asistio
1074815811	JIOMAR ESTEFANIA BOHORQUEZ			Asistio
1051287472	MARIA FERNANDA MEDINA			Asistio
1012416353	MARIA DANIELA APACHE			No asistio
1028722720	LUISA MARIA BONILLA			Asistio
1011223931	LAURA NICOL HERRERA			Asistio
1102888332	FABIANA ALEJANDRA TOUS			Asistio
1028843609	ORIANA MARTIN			Asistio
1141338076	SARA VALENTINA URREGO			Asistio
1028843472	LAURA SOFIA PATIÑO			Asistio
1141336186	ANGEL FELIPE LOPEZ			No asistio
1030653058	JUAN SEBASTIAN SILVA			No asistio
1028842526	DANIEL SANTIAGO CARABALI			Asistio
1011218713	YOSHUA ALEJANDRO MORENO			Asistio
1012415073	NICOLE SOFIA MARTINEZ			No asistio
1034785319	JOSTIN NIKOLAS SEGURA			Asistio
1062755457	ANDERSON JULIAN JIMENEZ			Asistio
1012415610	EIMY HAYLY FORERO			No asistio
1051071517	NICOLAS ANDREY PANADERO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CLASS (IED) (CLASS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNYFER MARTINEZ PERILLA
3. FECHA:	2026-03-18	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.			
COGNITIVA : Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social			
PSICOSOCIAL : Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.			
LUDICA : Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.			
TEMA : Posición básica, toques y habilidades básicas del Voleibol.			
SUBTEMAS : Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos, dedos y coordino correctamente los movimientos de pase, recepción , servicio y remate.			
IMPLEMENTACION : Balones, malla, cuerda, aros, conos, lazos, o con el material que se disponga			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza llamado a lista, verificación de los estudiantes presentes, se dejan claros los objetivos de la clase y las debidas recomendaciones para la ejecución de la misma. Se realiza el juego llamado ponchados donde se escoge a uno de los estudiantes quien ponchara, el estudiante deberá ponchar a sus compañeros de la cintura hacia abajo, cuando el estudiante sea pochado se quedará en el punto donde fue ponchado con la posibilidad de abrir las piernas para ser desponchado cuando un compañero pase por en medio de sus piernas, si el juego esta muy demorado se dará otro balón a otro compañero para que también comience a ponchar. TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Para esta sesión de clase se dividirá el curso en grupos de seis personas con el fin de enseñarles y con demostración realizar la rotación que se debe hacer en un partido de voleibol, a la indicación del silbato los estudiantes deberán rotar como se le ha enseñado con anterioridad, se indica también las posiciones de los jugadores y cual jugador debe sacar, cual es la zona delimitada para realizar el saque y así poder tener claro el sistema de rotación. TIEMPO 60 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Los estudiantes deberán realizar la rotación a la señal del silbato y los estudiantes que se equivoquen deberán pagar penitencia que será realizar algún ejercicio físico indicado por la formadora. TIEMPO 10 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se hace el estiramientos y vuelta a la calma buscando recuperar equilibrio corporal y haciendo retroalimentación de la clase y reflexión desde el componente psicosocial. TIEMPO 20 MINUTOS			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CLASS			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	
2. Fecha:	2026-03-18	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
5943031	NICOLL ISABELLA ANTON			No asistio
1083908472	SARA VALENTINA VACA			Asistio
1028499341	DANA ISABELLA VELEZ			Asistio
1094057690	JHOSSEFTH EMMANUEL ALZATE			Asistio
5789068	ABEL SAUL DURAN			No asistio
1233514712	DIEGO ANDRES PEREZ			Asistio
1013652851	ANDRES JERONIMO BERNAL			Asistio
1014484889	JOHAN FELIPE BEJARANO			Asistio
1030651240	KAROL ELIANIS FONSECA			Asistio
6878351	DEIVER DAVID GARCIA			Asistio
1074815811	JIOMAR ESTEFANIA BOHORQUEZ			No asistio
1051287472	MARIA FERNANDA MEDINA			Asistio
1012416353	MARIA DANIELA APACHE			Asistio
1028722720	LUISA MARIA BONILLA			Asistio
1011223931	LAURA NICOL HERRERA			Asistio
1028843609	ORIANA MARTIN			Asistio
1141338076	SARA VALENTINA URREGO			Asistio
1028843472	LAURA SOFIA PATIÑO			Asistio
1030653058	JUAN SEBASTIAN SILVA			Asistio
1028842526	DANIEL SANTIAGO CARABALI			Asistio
1011218713	YOSHUA ALEJANDRO MORENO			Asistio
1012415073	NICOLE SOFIA MARTINEZ			No asistio
1034785319	JOSTIN NIKOLAS SEGURA			No asistio
1062755457	ANDERSON JULIAN JIMENEZ			Asistio
1012415610	EIMY HAYLY FORERO			Asistio
1051071517	NICOLAS ANDREY PANADERO			Asistio
1030709662	MATHIAS DE JESUS FAJARDO			No asistio
1030637631	KEVIN SANTIAGO SALAS			Asistio
2487803	SOFIA VALENTINA SANCHEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CLASS (IED) (CLASS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNYFER MARTINEZ PERILLA
3. FECHA:	2026-03-20	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.			
COGNITIVA : Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social			
PSICOSOCIAL : Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.			
LUDICA : Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.			
TEMA : Posición básica, toques y habilidades básicas del Voleibol.			
SUBTEMAS : Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos, dedos y coordino correctamente los movimientos de pase, recepción , servicio y remate.			
IMPLEMENTACION : Balones, malla, cuerda, aros, conos, lazos, o con el material que se disponga			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza llamado a lista, verificación de los estudiantes presentes, se dejan claros los objetivos de la clase y las debidas recomendaciones para la ejecucion de la misma. El estudiante deberá realizar activación cardiaca con spinning por 30 segundos, saltos de tijeras 30 repeticiones, cunclillas 15 repeticiones, balón a glúteo durante 30 segundos, saltos de un pie y en el otro por 30 segundos, estos ejercicios se realizaran por 3 series. TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES La actividad para esta sesión de clase será hacer equipos de seis personas y simular un partido para así poner en practica el sistema de saque y rotación, en el momento indicado la formadora colocara a los estudiantes uno por uno a pitar un partido que será de 5 puntos para que este estudiante pueda indicar en que momento cada equipo deberá rotar y que estudiante deberá realizar el saque. TIEMPO 70 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES El reto estará inmerso dentro de la parte central de la clase. TIEMPO El reto estará inmerso dentro de la parte central de la clase.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se hace estiramiento general, movimientos de articulaciones y manejo debido de la respiración, vuelta a la calma. De 8 a 12 repeticiones por cada ejercicio. TIEMPO 20 MINUTOS			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CLASS			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	
2. Fecha:	2026-03-20	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
5943031	NICOLL ISABELLA ANTON			Asistio
1083908472	SARA VALENTINA VACA			Asistio
1028499341	DANA ISABELLA VELEZ			Asistio
1094057690	JHOSSEFTH EMMANUEL ALZATE			Asistio
5789068	ABEL SAUL DURAN			Asistio
1233514712	DIEGO ANDRES PEREZ			Asistio
1013652851	ANDRES JERONIMO BERNAL			Asistio
1014484889	JOHAN FELIPE BEJARANO			Asistio
1030651240	KAROL ELIANIS FONSECA			Asistio
6878351	DEIVER DAVID GARCIA			Asistio
1074815811	JIOMAR ESTEFANIA BOHORQUEZ			No asistio
1051287472	MARIA FERNANDA MEDINA			Asistio
1012416353	MARIA DANIELA APACHE			Asistio
1028722720	LUISA MARIA BONILLA			Asistio
1011223931	LAURA NICOL HERRERA			No asistio
1028843609	ORIANA MARTIN			Asistio
1141338076	SARA VALENTINA URREGO			Asistio
1028843472	LAURA SOFIA PATIÑO			Asistio
1030653058	JUAN SEBASTIAN SILVA			No asistio
1028842526	DANIEL SANTIAGO CARABALI			Asistio
1011218713	YOSHUA ALEJANDRO MORENO			Asistio
1012415073	NICOLE SOFIA MARTINEZ			No asistio
1034785319	JOSTIN NIKOLAS SEGURA			No asistio
1062755457	ANDERSON JULIAN JIMENEZ			Asistio
1012415610	EIMY HAYLY FORERO			Asistio
1051071517	NICOLAS ANDREY PANADERO			Asistio
1030709662	MATHIAS DE JESUS FAJARDO			Asistio
1030637631	KEVIN SANTIAGO SALAS			Asistio
2487803	SOFIA VALENTINA SANCHEZ			Asistio
1102888332	FABIANA ALEJANDRA TOUS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CLASS (IED) (CLASS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNYFER MARTINEZ PERILLA
3. FECHA:	2026-03-25	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.			
COGNITIVA : Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social			
PSICOSOCIAL : Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.			
LUDICA : Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.			
TEMA : Posición básica, toques y habilidades básicas del Voleibol.			
SUBTEMAS : Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos, dedos y coordino correctamente los movimientos de pase, recepción , servicio y remate.			
IMPLEMENTACION : Balones, malla, cuerda, aros, conos, lazos, o con el material que se disponga			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza llamado a lista, verificación de los estudiantes presentes, se dejan claros los objetivos de la clase y las debidas recomendaciones para la ejecución de la misma. Se realiza el juego llamado ponchados donde se escoge a uno de los estudiantes quien ponchara, el estudiante deberá ponchar a sus compañeros de la cintura hacia abajo, cuando el estudiante sea pochado se quedará en el punto donde fue ponchado con la posibilidad de abrir las piernas para ser desponchado cuando un compañero pase por en medio de sus piernas, si el juego esta muy demorado se dará otro balón a otro compañero para que también comience a ponchar. TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Después de aclarar las dudas que se tiene sobre el sistema de saque y de rotación se realizara un partido con todo el grupo para poner en practica lo visto en las sesiones anteriores sobre el tema de saque y rotación en un partido oficial de voleibol, ya se ha informado sobre la planimetría del voleibol, sus reglas básicas y los tiempos que se manejan en cada partido (sets, puntuaciones, entre otras). Se jugará un partido de voleibol con todas las reglas y conocimientos impartidos hasta el momento. TIEMPO 70 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES El reto estará inmerso dentro de la parte central de la clase. TIEMPO El reto estará inmerso dentro de la parte central de la clase.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se hace el estiramientos y vuelta a la calma buscando recuperar equilibrio corporal y haciendo retroalimentación de la clase y reflexión desde el componente psicosocial. TIEMPO 20 MINUTOS			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CLASS (IED) (CLASS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNYFER MARTINEZ PERILLA
3. FECHA:	2026-03-27	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.			
COGNITIVA : Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social			
PSICOSOCIAL : Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.			
LUDICA : Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.			
TEMA : Posición básica, toques y habilidades básicas del Voleibol.			
SUBTEMAS : Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos, dedos y coordino correctamente los movimientos de pase, recepción , servicio y remate.			
IMPLEMENTACION : Balones, malla, cuerda, aros, conos, lazos, o con el material que se disponga			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza llamado a lista, verificación de los estudiantes presentes, se dejan claros los objetivos de la clase y las debidas recomendaciones para la ejecucion de la misma. El calentamiento para esta sesión de clase será realizar los ejercicios indicados por la formadora como es un trote alrededor de la cancha, realizar talón al glúteo, un poco de skiping y se termina con el juego de la cadena o como lo llaman otros el juego de la bacteria, esto se realizara por un tiempo determinado y si no se logra atrapar a todos los compañeros se pondrá penitencia a los que quedaron en la cadena. TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES En esta sesión de clase se realiza un refuerzo en las falencias vistas y expresadas por cada uno de los estudiantes, los temas vistos son: postura y posiciones para pase de volea, recepción de antebrazos, saque por debajo hacia al frente, rotación y numeración en el campo de juego. Se hacen subgrupos para que los estudiantes decidan y viendo cuáles son sus falencias realicen las actividades propuestas para superar cualquier tipo de debilidad o falencia. TIEMPO 60 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Juego Rey de cancha, los estudiantes en grupos de 3 deben enfrentarse contra otro equipo de 3 estudiantes, se deben aplicar todos los conceptos técnicos, si los retadores pierden el punto le dan opción a otros tres estudiantes de disputar el punto TIEMPO 10 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se realiza la vuelta a la calma con estiramiento general de las articulaciones y con el estiramiento específico de los brazos, manos y dedos. Reflexión sobre los temas y conceptos aprendidos durante la sesión de clase. TIEMPO 20 MINUTOS			