ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

IDRD

BOGOTÁ

OBLIGACIÓN 2

EVIDENCIA 1

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-04-06	4. HORA:	Lunes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Adquirir y consolidar habilidades motrices generales mediante la exploración de posiciones, desplazamientos, rotaciones, y fundamentos técnicos del voleibol (recepción, pase de antebrazos, voleo pase, golpe de dedos, saque por debajo, bloqueo individual y ataque estático), a través de juegos predeportivos y el mini vóley en su fase inicial de aprendizaje

COGNITIVA :
Reconocer los cambios fisiológicos y ajustes corporales que se generan al ejecutar acciones técnicas deportivas, desarrollando conciencia corporal, percepción del movimiento y la importancia de las capacidades físicas para el rendimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Promover la práctica del voleibol como un medio para fortalecer valores como el respeto, el trabajo en equipo, la responsabilidad y la disciplina, fomentando la convivencia y el juego limpio durante las actividades deportivas.

LUDICA :
Explorar el juego como un espacio de aprendizaje significativo donde la curiosidad, el disfrute y la experimentación permiten el descubrimiento de habilidades técnicas y tácticas del voleibol.

TEMA :
Velocidad de reacción, ritmo y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos.

SUBTEMAS :
Ejecuto con ritmo y control el ataque frontal y el golpe de antebrazos en situaciones reales.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general con desplazamientos (adelante, atrás, lateral) al silbato cambian dirección. Juego “colores” Con platillos de colores, se dice el color y deben correr y tocar el color correspondiente. Control de balón 50 rep. Antebrazo en parejas (distancia corta) 20 rep. Trabajo de reacción y velocidad: por parejas con un balón, toco el balón voy al platillo y luego golpeo de antebrazo. 10 x 2

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
trabajo de antebrazo con rebote para que sea pasado al otro lado del campo, 2 filas una de golpe y la otra de balón. se coloca un punto para que sea lanzado a ese punto. Jugadora en posición básica, profe lanza balón inesperado a cualquier lado y debe reaccionar y pasar el balón al otro campo y luego al 2 o al 3 para que sea armado y posteriormente pasado al otro lado. Juego 3x3 donde son obligatorios los 3 golpes, para pasarlo al otro lado.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
por tríos hacer 3 golpes controlados, y pasarla al otro lado de dedos. (armadora en 2)

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
4 vs 4 donde los 3 golpes son obligatorios. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia del manejo de las emociones.

TIEMPO
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-04-06	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Lunes,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1206222623	MARIA SALOME LINAREZ	Asistio
1023981142	LAURA SOFIA CABEZAS	Asistio
1016740365	MARIANA SOFIA LINARES	Asistio
1222211523	ADABELLA RUIZ	Asistio
1011244431	LUISA MAYTE RAMIREZ	Asistio
1021401394	JULIANA GARCIA	Asistio
1021692775	MARIA FERNANDA BUITRAGO	Asistio
1010763572	LUNA ISABELLA GUTIERREZ	Asistio
1034669734	SAMANTHA HERNANDEZ	Asistio
1023969424	MARIA ISABELLA ORJUELA	Asistio
1025153307	ZARAH LUCIA BOLAÑOS	Asistio
1016734142	MARIA ISABELLA RODRIGUEZ	Asistio
1016740729	ISABELLA DIAZ	Asistio
N37664979815	VALERY NOHELY DIAZ	Asistio
1016737065	SAMANTHA IZQUIERDO	Asistio
1011237561	SALOME FALLA	Asistio
1016735215	MELANNY MARIANA NOVA	Asistio
1140928337	SARAH VALENTINA SAYO	No asistio
1016737728	MICHELL SOFIA PULIDO	No asistio
1140929728	ALBA LUCIA HERRERA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Adquirir y consolidar habilidades motrices generales mediante la exploración de posiciones, desplazamientos, rotaciones, y fundamentos técnicos del voleibol (recepción, pase de antebrazos, voleo pase, golpe de dedos, saque por debajo, bloqueo individual y ataque estático), a través de juegos predeportivos y el mini vóley en su fase inicial de aprendizaje

COGNITIVA :
Reconocer los cambios fisiológicos y ajustes corporales que se generan al ejecutar acciones técnicas deportivas, desarrollando conciencia corporal, percepción del movimiento y la importancia de las capacidades físicas para el rendimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Promover la práctica del voleibol como un medio para fortalecer valores como el respeto, el trabajo en equipo, la responsabilidad y la disciplina, fomentando la convivencia y el juego limpio durante las actividades deportivas.

LUDICA :
Explorar el juego como un espacio de aprendizaje significativo donde la curiosidad, el disfrute y la experimentación permiten el descubrimiento de habilidades técnicas y tácticas del voleibol.

TEMA :
Velocidad de reacción, ritmo y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos.

SUBTEMAS :
Ejecuto con ritmo y control el ataque frontal y el golpe de antebrazos en situaciones reales.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general con desplazamientos (adelante, atrás, lateral) al silbato cambian dirección. Juego “colores” Con platillos de colores, se dice el color y deben correr y tocar el color correspondiente. Control de balón 50 rep. Antebrazo en parejas (distancia corta) 20 rep. Trabajo de reacción y velocidad: por parejas con un balón, toco el balón voy al platillo y luego golpeo de antebrazo. 10 x 2

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
trabajo de antebrazo con rebote para que sea pasado al otro lado del campo, 2 filas una de golpe y la otra de balón. se coloca un punto para que sea lanzado a ese punto. Jugadora en posición básica, profe lanza balón inesperado a cualquier lado y debe reaccionar y pasar el balón al otro campo y luego al 2 o al 3 para que sea armado y posteriormente pasado al otro lado. Juego 3x3 donde son obligatorios los 3 golpes, para pasarlo al otro lado.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
ataque a x punto derribar cono

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
4 vs 4 donde los 3 golpes son obligatorios. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia del manejo de las emociones.

TIEMPO
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-04-09	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1206222623	MARIA SALOME LINAREZ	Asistio
1023981142	LAURA SOFIA CABEZAS	Asistio
1016740365	MARIANA SOFIA LINARES	No asistio
1222211523	ADABELLA RUIZ	Asistio
1011244431	LUISA MAYTE RAMIREZ	Asistio
1021401394	JULIANA GARCIA	Asistio
1021692775	MARIA FERNANDA BUITRAGO	Asistio
1010763572	LUNA ISABELLA GUTIERREZ	Asistio
1034669734	SAMANTHA HERNANDEZ	Asistio
1023969424	MARIA ISABELLA ORJUELA	Asistio
1025153307	ZARAH LUCIA BOLAÑOS	Asistio
1016734142	MARIA ISABELLA RODRIGUEZ	No asistio
1016740729	ISABELLA DIAZ	Asistio
N37664979815	VALERY NOHELY DIAZ	Asistio
1016737065	SAMANTHA IZQUIERDO	No asistio
1011237561	SALOME FALLA	Asistio
1016735215	MELANNY MARIANA NOVA	Asistio
1016737728	MICHELL SOFIA PULIDO	No asistio
1140929728	ALBA LUCIA HERRERA	Asistio
1021693157	MARYAM SARAH DIAZ	Asistio
1141358054	HANNA VALENTINA ESCOBAR	Asistio
1206223970	MARLEY MONTSERRAT TROYA	Asistio
1011239954	EMILY SARAY PRIETO	Asistio
1016740815	ANNY MICHELLE PEÑA	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-04-13	4. HORA:	Lunes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Adquirir y consolidar habilidades motrices generales mediante la exploración de posiciones, desplazamientos, rotaciones, y fundamentos técnicos del voleibol (recepción, pase de antebrazos, voleo pase, golpe de dedos, saque por debajo, bloqueo individual y ataque estático), a través de juegos predeportivos y el mini vóley en su fase inicial de aprendizaje

COGNITIVA :
Reconocer los cambios fisiológicos y ajustes corporales que se generan al ejecutar acciones técnicas deportivas, desarrollando conciencia corporal, percepción del movimiento y la importancia de las capacidades físicas para el rendimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la resolución de conflictos mediante el diálogo y la empatía, fortaleciendo la convivencia y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Explorar el juego como un espacio de aprendizaje significativo donde la curiosidad, el disfrute y la experimentación permiten el descubrimiento de habilidades técnicas y tácticas del voleibol.

TEMA :
Velocidad de reacción, ritmo y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos.

SUBTEMAS :
Ejecuto con ritmo y control el ataque frontal y el golpe de antebrazos en situaciones reales.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio trabajo con balón individual y con parejas. Saltos a escalera con gesto de ataque o escalera.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Técnica de golpe de mano alta - ataque. Se realiza concientización de parte de la mano q se debe usar. Sin salto desde el piso enfocando pie final y gesto de brazos, se indica que se de golpear con palma abierta, y desde el lanzamiento propio Ataque por parejas al piso donde hay un aro o un cono. Ataque contra pared: Golpear y controlar dirección Ataque dirigido: A zonas específicas marcadas.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
ataque a tumbar un cono por parejas se van turnando el balón

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
2 vs 2 donde deben arrancar de un saque de mano baja y deben recibirlo de antebrazo a su compañera. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-04-13	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Lunes,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1206222623	MARIA SALOME LINAREZ	Asistio
1023981142	LAURA SOFIA CABEZAS	Asistio
1016740365	MARIANA SOFIA LINARES	No asistio
1222211523	ADABELLA RUIZ	Asistio
1011244431	LUISA MAYTE RAMIREZ	Asistio
1021401394	JULIANA GARCIA	Asistio
1021692775	MARIA FERNANDA BUITRAGO	Asistio
1010763572	LUNA ISABELLA GUTIERREZ	Asistio
1034669734	SAMANTHA HERNANDEZ	Asistio
1023969424	MARIA ISABELLA ORJUELA	Asistio
1025153307	ZARAH LUCIA BOLAÑOS	Asistio
1016734142	MARIA ISABELLA RODRIGUEZ	Asistio
1016740729	ISABELLA DIAZ	Asistio
N37664979815	VALERY NOHELY DIAZ	Asistio
1016737065	SAMANTHA IZQUIERDO	Asistio
1011237561	SALOME FALLA	Asistio
1016735215	MELANNY MARIANA NOVA	Asistio
1016737728	MICHELL SOFIA PULIDO	No asistio
1140929728	ALBA LUCIA HERRERA	No asistio
1021693157	MARYAM SARAH DIAZ	No asistio
1141358054	HANNA VALENTINA ESCOBAR	Asistio
1206223970	MARLEY MONTSERRAT TROYA	Asistio
1011239954	EMILY SARAY PRIETO	Asistio
1016740815	ANNY MICHELLE PEÑA	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-04-16	4. HORA:	Jueves,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Adquirir y consolidar habilidades motrices generales mediante la exploración de posiciones, desplazamientos, rotaciones, y fundamentos técnicos del voleibol (recepción, pase de antebrazos, voleo pase, golpe de dedos, saque por debajo, bloqueo individual y ataque estático), a través de juegos predeportivos y el mini vóley en su fase inicial de aprendizaje

COGNITIVA :
Reconocer los cambios fisiológicos y ajustes corporales que se generan al ejecutar acciones técnicas deportivas, desarrollando conciencia corporal, percepción del movimiento y la importancia de las capacidades físicas para el rendimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la resolución de conflictos mediante el diálogo y la empatía, fortaleciendo la convivencia y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Explorar el juego como un espacio de aprendizaje significativo donde la curiosidad, el disfrute y la experimentación permiten el descubrimiento de habilidades técnicas y tácticas del voleibol.

TEMA :
Velocidad de reacción, ritmo y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos.

SUBTEMAS :
Ejecuto con ritmo y control el ataque frontal y el golpe de antebrazos en situaciones reales.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de trote suave y juegos cortos de reacción tocar conos de colores al escuchar una señal. Pase de antebrazo en parejas con desplazamiento a cono lateral

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Reacción de recepción al 3 y armado o lanzado para posterior ataque, se hace por tríos para q una saque la otra reciba y la que recepciono ataque (2x10) Balón lanzado por la profe y deben moverse y recepcionarlo al 3 para q les armen y ataquen (lanzado y atrapado) Juego 4x4 con ataque obligatorio: deben sacar de mano alta y armar la jugada

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
por trios cada equipo debe lograr: recepción, armado y ataque.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
3 vs 3 donde deben arrancar de un saque de mano baja y deben recibirlo de antebrazo a su compañera que debe armar y la otra atacar. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-04-16	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 11	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1206222623	MARIA SALOME LINAREZ	Asistio
1023981142	LAURA SOFIA CABEZAS	Asistio
1016740365	MARIANA SOFIA LINARES	No asistio
1222211523	ADABELLA RUIZ	No asistio
1011244431	LUISA MAYTE RAMIREZ	Asistio
1021401394	JULIANA GARCIA	Asistio
1021692775	MARIA FERNANDA BUITRAGO	Asistio
1010763572	LUNA ISABELLA GUTIERREZ	Asistio
1034669734	SAMANTHA HERNANDEZ	Asistio
1023969424	MARIA ISABELLA ORJUELA	Asistio
1025153307	ZARAH LUCIA BOLAÑOS	No asistio
1016734142	MARIA ISABELLA RODRIGUEZ	No asistio
1016740729	ISABELLA DIAZ	No asistio
N37664979815	VALERY NOHELY DIAZ	No asistio
1016737065	SAMANTHA IZQUIERDO	No asistio
1011237561	SALOME FALLA	Asistio
1016735215	MELANNY MARIANA NOVA	Asistio
1016737728	MICHELL SOFIA PULIDO	Asistio
1140929728	ALBA LUCIA HERRERA	Asistio
1021693157	MARYAM SARAH DIAZ	Asistio
1141358054	HANNA VALENTINA ESCOBAR	Asistio
1206223970	MARLEY MONTSERRAT TROYA	No asistio
1011239954	EMILY SARAY PRIETO	No asistio
1016740815	ANNY MICHELLE PEÑA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-04-20	4. HORA:	Lunes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Adquirir y consolidar habilidades motrices generales mediante la exploración de posiciones, desplazamientos, rotaciones, y fundamentos técnicos del voleibol (recepción, pase de antebrazos, voleo pase, golpe de dedos, saque por debajo, bloqueo individual y ataque estático), a través de juegos predeportivos y el mini vóley en su fase inicial de aprendizaje

COGNITIVA :
Reconocer los cambios fisiológicos y ajustes corporales que se generan al ejecutar acciones técnicas deportivas, desarrollando conciencia corporal, percepción del movimiento y la importancia de las capacidades físicas para el rendimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la resolución de conflictos mediante el diálogo y la empatía, fortaleciendo la convivencia y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Explorar el juego como un espacio de aprendizaje significativo donde la curiosidad, el disfrute y la experimentación permiten el descubrimiento de habilidades técnicas y tácticas del voleibol.

TEMA :
Velocidad de reacción, ritmo y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos.

SUBTEMAS :
Ejecuto con ritmo y control el ataque frontal y el golpe de antebrazos en situaciones reales.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de trote suave y juegos como Simón doce donde deben organizarse en semicírculo. El entrenador da órdenes combinadas: “Simón dice salto + giro”, “Simón dice desplazamiento lateral + caída pancake”, Si no dice “Simón dice”, no deben ejecutar. ir aumentando la velocidad de órdenes y combinar 2–3 acciones seguidas. Parejas con 1 balón, realizan pase de antebrazo continuo y a la señal cambian de dirección (adelante, atrás o lateral con cono o platillo).

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
3 filas frente al entrenador. donde el entrenador lanza balón a cualquiera de las filas y debe recepcionar al 2 y desde el 2 esta una persona y debe armarlo para q cualquiera de las 3 lo pase al otro lado, entra otro trio y se repite. la entrenadora ubica grupos de 4 o 5 y reciben un balón que viene del otro lado para armar jugada y pasarlo, si lo logran se quedan y salen cuando se caiga el balon, entra otro grupo y se van recogiendo balones, (para iniacion se puede atrapar al principio y luego de un golpe devolverlo)

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Entrenador lanza balón sorpresa a diferentes posiciones, debe entrar y atraparlo y si puede golpearlo lo pasa al campo contrario.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
4 vs 4 donde deben arrancar de un saque de mano baja y deben recibirlo de antebrazo a su compañera que debe armar y la otra atacar o pasar. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-04-20	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Lunes,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1206222623	MARIA SALOME LINAREZ	Asistio
1023981142	LAURA SOFIA CABEZAS	Asistio
1016740365	MARIANA SOFIA LINARES	Asistio
1222211523	ADABELLA RUIZ	No asistio
1011244431	LUISA MAYTE RAMIREZ	Asistio
1021401394	JULIANA GARCIA	Asistio
1021692775	MARIA FERNANDA BUITRAGO	Asistio
1010763572	LUNA ISABELLA GUTIERREZ	Asistio
1034669734	SAMANTHA HERNANDEZ	No asistio
1023969424	MARIA ISABELLA ORJUELA	No asistio
1025153307	ZARAH LUCIA BOLAÑOS	No asistio
1016734142	MARIA ISABELLA RODRIGUEZ	Asistio
1016740729	ISABELLA DIAZ	Asistio
N37664979815	VALERY NOHELY DIAZ	Asistio
1016737065	SAMANTHA IZQUIERDO	No asistio
1011237561	SALOME FALLA	Asistio
1016735215	MELANNY MARIANA NOVA	No asistio
1016737728	MICHELL SOFIA PULIDO	No asistio
1140929728	ALBA LUCIA HERRERA	No asistio
1021693157	MARYAM SARAH DIAZ	No asistio
1141358054	HANNA VALENTINA ESCOBAR	Asistio
1206223970	MARLEY MONTSERRAT TROYA	Asistio
1011239954	EMILY SARAY PRIETO	Asistio
1016740815	ANNY MICHELLE PEÑA	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-04-23	4. HORA:	Jueves,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Adquirir y consolidar habilidades motrices generales mediante la exploración de posiciones, desplazamientos, rotaciones, y fundamentos técnicos del voleibol (recepción, pase de antebrazos, voleo pase, golpe de dedos, saque por debajo, bloqueo individual y ataque estático), a través de juegos predeportivos y el mini vóley en su fase inicial de aprendizaje

COGNITIVA :
Reconocer los cambios fisiológicos y ajustes corporales que se generan al ejecutar acciones técnicas deportivas, desarrollando conciencia corporal, percepción del movimiento y la importancia de las capacidades físicas para el rendimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la resolución de conflictos mediante el diálogo y la empatía, fortaleciendo la convivencia y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Explorar el juego como un espacio de aprendizaje significativo donde la curiosidad, el disfrute y la experimentación permiten el descubrimiento de habilidades técnicas y tácticas del voleibol.

TEMA :
Velocidad de reacción, ritmo y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos.

SUBTEMAS :
Ejecuto con ritmo y control el ataque frontal y el golpe de antebrazos en situaciones reales.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de trote suave y toques continuos donde se deben hacer 3 antebrazos y 3 dedos y la pasa, luego 1 y 1, o 2 y 1 ir variando.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ataque con salto en escalera sin balon, con escalera de coordinacion y salto y aplaudo, salto con balon colgado y aros en el piso, golpe sin red. Luego con balón lanzado. Ataque en parejas: Organización donde arranca lanzando balon a armadora ella pasa de un toque de dedos recibe y luego si le arma primero pega desde el piso y luego si saltando. Ataque dirigido a cono o aro.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
ataque con alto y al cono

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
6 vs 6 donde deben arrancar de un saque de mano baja y deben recibirlo de antebrazo a su compañera que debe armar y la otra atacar o pasar y cuando se cae balon la profe manda uno de afuera. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-04-23	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1206222623	MARIA SALOME LINAREZ	Asistio
1023981142	LAURA SOFIA CABEZAS	Asistio
1016740365	MARIANA SOFIA LINARES	Asistio
1222211523	ADABELLA RUIZ	Asistio
1011244431	LUISA MAYTE RAMIREZ	Asistio
1021401394	JULIANA GARCIA	Asistio
1021692775	MARIA FERNANDA BUITRAGO	Asistio
1010763572	LUNA ISABELLA GUTIERREZ	No asistio
1034669734	SAMANTHA HERNANDEZ	No asistio
1023969424	MARIA ISABELLA ORJUELA	No asistio
1025153307	ZARAH LUCIA BOLAÑOS	Asistio
1016734142	MARIA ISABELLA RODRIGUEZ	No asistio
1016740729	ISABELLA DIAZ	No asistio
1016737065	SAMANTHA IZQUIERDO	Asistio
1011237561	SALOME FALLA	Asistio
1016735215	MELANNY MARIANA NOVA	Asistio
1016737728	MICHELL SOFIA PULIDO	Asistio
1140929728	ALBA LUCIA HERRERA	Asistio
1021693157	MARYAM SARAH DIAZ	No asistio
1141358054	HANNA VALENTINA ESCOBAR	Asistio
1206223970	MARLEY MONTSERRAT TROYA	Asistio
1011239954	EMILY SARAY PRIETO	Asistio
1016740815	ANNY MICHELLE PEÑA	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-04-27	4. HORA:	Lunes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Adquirir y consolidar habilidades motrices generales mediante la exploración de posiciones, desplazamientos, rotaciones, y fundamentos técnicos del voleibol (recepción, pase de antebrazos, voleo pase, golpe de dedos, saque por debajo, bloqueo individual y ataque estático), a través de juegos predeportivos y el mini vóley en su fase inicial de aprendizaje

COGNITIVA :
Reconocer los cambios fisiológicos y ajustes corporales que se generan al ejecutar acciones técnicas deportivas, desarrollando conciencia corporal, percepción del movimiento y la importancia de las capacidades físicas para el rendimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Explorar el juego como un espacio de aprendizaje significativo donde la curiosidad, el disfrute y la experimentación permiten el descubrimiento de habilidades técnicas y tácticas del voleibol.

LUDICA :
Explorar el juego como un espacio de aprendizaje significativo donde la curiosidad, el disfrute y la experimentación permiten el descubrimiento de habilidades técnicas y tácticas del voleibol

TEMA :
Velocidad de reacción, ritmo y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos.

SUBTEMAS :
Ejecuto con ritmo y control el ataque frontal y el golpe de antebrazos en situaciones reales.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de trote suave. Se ubican las niñas en círculo, y desde el medio se lanza el balón a diferentes jugadoras sin avisar, ellas deben reaccionar rápido y atraparlo antes de que caiga. Variantes: Atrapar con aplauso previo o diciendo mia.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
En parejas, lanzar suave y devolver con antebrazo controlado, cada una debe dar 20 golpes y cambian. ahora lanza balón a los lados donde hay un cono y lo toca y hay recibe, La otra se desplaza y hace antebrazo justo en el platillo, 20 a la derecha y cambia y luego 20 a la izquierda y cambia, y por ultimo 20 atras. siempre deben decir MIA.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Grupos de 3. Deben hacer la mayor cantidad de pases con antebrazo sin que caiga.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
3 vs 3 Solo se permite antebrazo, el balón puede atraparse en el primer contacto y los otros 2 si deben ser golpe. se juega con la red. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-04-30	4. HORA:	Jueves,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Adquirir y consolidar habilidades motrices generales mediante la exploración de posiciones, desplazamientos, rotaciones, y fundamentos técnicos del voleibol (recepción, pase de antebrazos, voleo pase, golpe de dedos, saque por debajo, bloqueo individual y ataque estático), a través de juegos predeportivos y el mini vóley en su fase inicial de aprendizaje

COGNITIVA :
Reconocer los cambios fisiológicos y ajustes corporales que se generan al ejecutar acciones técnicas deportivas, desarrollando conciencia corporal, percepción del movimiento y la importancia de las capacidades físicas para el rendimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la resolución de conflictos mediante el diálogo y la empatía, fortaleciendo la convivencia y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Explorar el juego como un espacio de aprendizaje significativo donde la curiosidad, el disfrute y la experimentación permiten el descubrimiento de habilidades técnicas y tácticas del voleibol.

TEMA :
Velocidad de reacción, ritmo y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos.

SUBTEMAS :
Ejecuto con ritmo y control el ataque frontal y el golpe de antebrazos en situaciones reales.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de trote suave y en círculo, deben pasarse el balón sin dejarlo caer. inicialmente se atrapa y se pasa rapidamente luego debe ser con atrapada y golpe sea de dedos o antebrazo, por parejas, lanzar y atrapar arriba. Lanzar dar aplauso y atrapar. Salto y atrapar.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
trabajo de antebrazo y dedos de manera individual en pared, con red y por trios una lanza otra recibe o golpea y se lo pasa a la otra y lo devuelve para pasarlo al otro lado. trabajo de saque de mano baja y luego de mano alta sobre red.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
pasar el saque de mano baja o alta de lo mas lejos de red q pueda cada una

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
6 vs 6 donde deben arrancar de un saque de mano baja y deben recibirlo de antebrazo a su compañera que debe armar y la otra atacar o pasar y cuando se cae balon la profe manda uno de afuera. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

IDRD

BOGOTÁ

OBLIGACIÓN 2

EVIDENCIA 2

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-04-06	4. HORA:	Lunes,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Adquirir y consolidar habilidades motrices generales mediante la exploración de posiciones, desplazamientos, rotaciones, y fundamentos técnicos del voleibol (recepción, pase de antebrazos, voleo pase, golpe de dedos, saque por debajo, bloqueo individual y ataque estático), a través de juegos predeportivos y el mini vóley en su fase inicial de aprendizaje

COGNITIVA :
Reconocer los cambios fisiológicos y ajustes corporales que se generan al ejecutar acciones técnicas deportivas, desarrollando conciencia corporal, percepción del movimiento y la importancia de las capacidades físicas para el rendimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Promover la práctica del voleibol como un medio para fortalecer valores como el respeto, el trabajo en equipo, la responsabilidad y la disciplina, fomentando la convivencia y el juego limpio durante las actividades deportivas.

LUDICA :
Explorar el juego como un espacio de aprendizaje significativo donde la curiosidad, el disfrute y la experimentación permiten el descubrimiento de habilidades técnicas y tácticas del voleibol.

TEMA :
Velocidad de reacción, ritmo y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos.

SUBTEMAS :
Ejecuto con ritmo y control el ataque frontal y el golpe de antebrazos en situaciones reales.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general con desplazamientos (adelante, atrás, lateral) al silbato cambian dirección. Juego “colores” Con platillos de colores, se dice el color y deben correr y tocar el color correspondiente. Control de balón 50 rep. Antebrazo en parejas (distancia corta) 20 rep. Trabajo de reacción y velocidad: por parejas con un balón, toco el balón voy al platillo y luego golpeo de antebrazo. 10 x 2

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
trabajo de antebrazo con rebote para que sea pasado al otro lado del campo, 2 filas una de golpe y la otra de balón. se coloca un punto para que sea lanzado a ese punto. Jugadora en posición básica, profe lanza balón inesperado a cualquier lado y debe reaccionar y pasar el balón al otro campo y luego al 2 o al 3 para que sea armado y posteriormente pasado al otro lado. Juego 3x3 donde son obligatorios los 3 golpes, para pasarlo al otro lado.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
por tríos hacer 3 golpes controlados, y pasarla al otro lado de dedos. (armadora en 2)

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
4 vs 4 donde los 3 golpes son obligatorios. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia del manejo de las emociones.

TIEMPO
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-04-06	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Lunes,15:30:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011107477	SARA GABRIELA BARRERA	Asistio
1011328126	ANNY VALERIA MORALES	Asistio
1021317015	JUANA MORENO	Asistio
1082993675	VALERY SOFIA NAVARRO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Adquirir y consolidar habilidades motrices generales mediante la exploración de posiciones, desplazamientos, rotaciones, y fundamentos técnicos del voleibol (recepción, pase de antebrazos, voleo pase, golpe de dedos, saque por debajo, bloqueo individual y ataque estático), a través de juegos predeportivos y el mini vóley en su fase inicial de aprendizaje

COGNITIVA :
Reconocer los cambios fisiológicos y ajustes corporales que se generan al ejecutar acciones técnicas deportivas, desarrollando conciencia corporal, percepción del movimiento y la importancia de las capacidades físicas para el rendimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la resolución de conflictos mediante el diálogo y la empatía, fortaleciendo la convivencia y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Explorar el juego como un espacio de aprendizaje significativo donde la curiosidad, el disfrute y la experimentación permiten el descubrimiento de habilidades técnicas y tácticas del voleibol.

TEMA :
Velocidad de reacción, ritmo y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos.

SUBTEMAS :
Ejecuto con ritmo y control el ataque frontal y el golpe de antebrazos en situaciones reales.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de saltos con ritmo con escalera de agilidad haciendo variedad de ejercicios.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Movimiento lateral y golpe de antebrazo. zig zag y golpe de antebrazo y luego dedos. *Rally continuo por trios, Mantener balón sin caer, Contar repeticiones trabajo de saque

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
control de dedos por parejas la mayor cantidad de repeticiones

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
4 vs 4 donde los 3 golpes son obligatorios. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolucion de conflictos

TIEMPO
15

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-04-09	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,15:30:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011107477	SARA GABRIELA BARRERA	Asistio
1011328126	ANNY VALERIA MORALES	Asistio
1021317015	JUANA MORENO	Asistio
1082993675	VALERY SOFIA NAVARRO	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-04-13	4. HORA:	Lunes,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Adquirir y consolidar habilidades motrices generales mediante la exploración de posiciones, desplazamientos, rotaciones, y fundamentos técnicos del voleibol (recepción, pase de antebrazos, voleo pase, golpe de dedos, saque por debajo, bloqueo individual y ataque estático), a través de juegos predeportivos y el mini vóley en su fase inicial de aprendizaje

COGNITIVA :
Reconocer los cambios fisiológicos y ajustes corporales que se generan al ejecutar acciones técnicas deportivas, desarrollando conciencia corporal, percepción del movimiento y la importancia de las capacidades físicas para el rendimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la resolución de conflictos mediante el diálogo y la empatía, fortaleciendo la convivencia y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Explorar el juego como un espacio de aprendizaje significativo donde la curiosidad, el disfrute y la experimentación permiten el descubrimiento de habilidades técnicas y tácticas del voleibol.

TEMA :
Velocidad de reacción, ritmo y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos.

SUBTEMAS :
Ejecuto con ritmo y control el ataque frontal y el golpe de antebrazos en situaciones reales.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio trabajo con balón individual y con parejas. Saltos a escalera con gesto de ataque o escalera.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Técnica de golpe de mano alta - ataque. Se realiza concientización de parte de la mano q se debe usar. Sin salto desde el piso enfocando pie final y gesto de brazos, se indica que se de golpear con palma abierta, y desde el lanzamiento propio Ataque por parejas al piso donde hay un aro o un cono. Ataque contra pared: Golpear y controlar dirección Ataque dirigido: A zonas específicas marcadas.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
ataque a tumbar un cono por parejas se van turnando el balón

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
2 vs 2 donde deben arrancar de un saque de mano baja y deben recibirlo de antebrazo a su compañera. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-04-13	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Lunes,15:30:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011107477	SARA GABRIELA BARRERA	Asistio
1011328126	ANNY VALERIA MORALES	Asistio
1021317015	JUANA MORENO	Asistio
1082993675	VALERY SOFIA NAVARRO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-04-16	4. HORA:	Jueves,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Adquirir y consolidar habilidades motrices generales mediante la exploración de posiciones, desplazamientos, rotaciones, y fundamentos técnicos del voleibol (recepción, pase de antebrazos, voleo pase, golpe de dedos, saque por debajo, bloqueo individual y ataque estático), a través de juegos predeportivos y el mini vóley en su fase inicial de aprendizaje

COGNITIVA :
Reconocer los cambios fisiológicos y ajustes corporales que se generan al ejecutar acciones técnicas deportivas, desarrollando conciencia corporal, percepción del movimiento y la importancia de las capacidades físicas para el rendimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la resolución de conflictos mediante el diálogo y la empatía, fortaleciendo la convivencia y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Explorar el juego como un espacio de aprendizaje significativo donde la curiosidad, el disfrute y la experimentación permiten el descubrimiento de habilidades técnicas y tácticas del voleibol.

TEMA :
Velocidad de reacción, ritmo y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos.

SUBTEMAS :
Ejecuto con ritmo y control el ataque frontal y el golpe de antebrazos en situaciones reales.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de trote suave y juegos cortos de reacción tocar conos de colores al escuchar una señal. Pase de antebrazo en parejas con desplazamiento a cono lateral

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Reacción de recepción al 3 y armado o lanzado para posterior ataque, se hace por tríos para q una saque la otra reciba y la que recepciono ataque (2x10) Balón lanzado por la profe y deben moverse y recepcionarlo al 3 para q les armen y ataquen (lanzado y atrapado) Juego 4x4 con ataque obligatorio: deben sacar de mano alta y armar la jugada

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
por trios cada equipo debe lograr: recepción, armado y ataque.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
3 vs 3 donde deben arrancar de un saque de mano baja y deben recibirlo de antebrazo a su compañera que debe armar y la otra atacar. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-04-16	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,15:30:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 11	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011107477	SARA GABRIELA BARRERA	No asistio
1011328126	ANNY VALERIA MORALES	Asistio
1021317015	JUANA MORENO	No asistio
1082993675	VALERY SOFIA NAVARRO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-04-20	4. HORA:	Lunes,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Adquirir y consolidar habilidades motrices generales mediante la exploración de posiciones, desplazamientos, rotaciones, y fundamentos técnicos del voleibol (recepción, pase de antebrazos, voleo pase, golpe de dedos, saque por debajo, bloqueo individual y ataque estático), a través de juegos predeportivos y el mini vóley en su fase inicial de aprendizaje

COGNITIVA :
Reconocer los cambios fisiológicos y ajustes corporales que se generan al ejecutar acciones técnicas deportivas, desarrollando conciencia corporal, percepción del movimiento y la importancia de las capacidades físicas para el rendimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la resolución de conflictos mediante el diálogo y la empatía, fortaleciendo la convivencia y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Explorar el juego como un espacio de aprendizaje significativo donde la curiosidad, el disfrute y la experimentación permiten el descubrimiento de habilidades técnicas y tácticas del voleibol.

TEMA :
Velocidad de reacción, ritmo y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos.

SUBTEMAS :
Ejecuto con ritmo y control el ataque frontal y el golpe de antebrazos en situaciones reales.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de trote suave y juegos como Simón doce donde deben organizarse en semicírculo. El entrenador da órdenes combinadas: “Simón dice salto + giro”, “Simón dice desplazamiento lateral + caída pancake”, Si no dice “Simón dice”, no deben ejecutar. ir aumentando la velocidad de órdenes y combinar 2–3 acciones seguidas. Parejas con 1 balón, realizan pase de antebrazo continuo y a la señal cambian de dirección (adelante, atrás o lateral con cono o platillo)

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
3 filas frente al entrenador. donde el entrenador lanza balón a cualquiera de las filas y debe recepcionar al 2 y desde el 2 esta una persona y debe armarlo para q cualquiera de las 3 lo pase al otro lado, entra otro trio y se repite. la entrenadora ubica grupos de 4 o 5 y reciben un balón que viene del otro lado para armar jugada y pasarlo, si lo logran se quedan y salen cuando se caiga el balon, entra otro grupo y se van recogiendo balones, (para iniacion se puede atrapar al principio y luego de un golpe devolverlo)

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Entrenador lanza balón sorpresa a diferentes posiciones, debe entrar y atraparlo y si puede golpearlo lo pasa al campo contrario.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
4 vs 4 donde deben arrancar de un saque de mano baja y deben recibirlo de antebrazo a su compañera que debe armar y la otra atacar o pasar. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-04-20	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Lunes,15:30:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011107477	SARA GABRIELA BARRERA	Asistio
1011328126	ANNY VALERIA MORALES	Asistio
1021317015	JUANA MORENO	Asistio
1082993675	VALERY SOFIA NAVARRO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-04-23	4. HORA:	Jueves,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Adquirir y consolidar habilidades motrices generales mediante la exploración de posiciones, desplazamientos, rotaciones, y fundamentos técnicos del voleibol (recepción, pase de antebrazos, voleo pase, golpe de dedos, saque por debajo, bloqueo individual y ataque estático), a través de juegos predeportivos y el mini vóley en su fase inicial de aprendizaje

COGNITIVA :
Reconocer los cambios fisiológicos y ajustes corporales que se generan al ejecutar acciones técnicas deportivas, desarrollando conciencia corporal, percepción del movimiento y la importancia de las capacidades físicas para el rendimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la resolución de conflictos mediante el diálogo y la empatía, fortaleciendo la convivencia y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Explorar el juego como un espacio de aprendizaje significativo donde la curiosidad, el disfrute y la experimentación permiten el descubrimiento de habilidades técnicas y tácticas del voleibol.

TEMA :
Velocidad de reacción, ritmo y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos.

SUBTEMAS :
Ejecuto con ritmo y control el ataque frontal y el golpe de antebrazos en situaciones reales.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de trote suave y toques continuos donde se deben hacer 3 antebrazos y 3 dedos y la pasa, luego 1 y 1, o 2 y 1 ir variando.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ataque con salto en escalera sin balon, con escalera de coordinacion y salto y aplaudo, salto con balon colgado y aros en el piso, golpe sin red. Luego con balón lanzado. Ataque en parejas: Organización donde arranca lanzando balon a armadora ella pasa de un toque de dedos recibe y luego si le arma primero pega desde el piso y luego si saltando. Ataque dirigido a cono o aro.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
ataque con alto y al cono

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
6 vs 6 donde deben arrancar de un saque de mano baja y deben recibirlo de antebrazo a su compañera que debe armar y la otra atacar o pasar y cuando se cae balon la profe manda uno de afuera. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-04-23	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,15:30:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011107477	SARA GABRIELA BARRERA	Asistio
1011328126	ANNY VALERIA MORALES	No asistio
1021317015	JUANA MORENO	No asistio
1082993675	VALERY SOFIA NAVARRO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-04-27	4. HORA:	Lunes,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Adquirir y consolidar habilidades motrices generales mediante la exploración de posiciones, desplazamientos, rotaciones, y fundamentos técnicos del voleibol (recepción, pase de antebrazos, voleo pase, golpe de dedos, saque por debajo, bloqueo individual y ataque estático), a través de juegos predeportivos y el mini vóley en su fase inicial de aprendizaje

COGNITIVA :
Reconocer los cambios fisiológicos y ajustes corporales que se generan al ejecutar acciones técnicas deportivas, desarrollando conciencia corporal, percepción del movimiento y la importancia de las capacidades físicas para el rendimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la resolución de conflictos mediante el diálogo y la empatía, fortaleciendo la convivencia y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Explorar el juego como un espacio de aprendizaje significativo donde la curiosidad, el disfrute y la experimentación permiten el descubrimiento de habilidades técnicas y tácticas del voleibol.

TEMA :
Velocidad de reacción, ritmo y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos.

SUBTEMAS :
Ejecuto con ritmo y control el ataque frontal y el golpe de antebrazos en situaciones reales.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de trote suave. Se ubican las niñas en círculo, y desde el medio se lanza el balón a diferentes jugadoras sin avisar, ellas deben reaccionar rápido y atraparlo antes de que caiga. Variantes: Atrapar con aplauso previo o diciendo mia.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
En parejas, lanzar suave y devolver con antebrazo controlado, cada una debe dar 20 golpes y cambian. ahora lanza balón a los lados donde hay un cono y lo toca y hay recibe, La otra se desplaza y hace antebrazo justo en el platillo, 20 a la derecha y cambia y luego 20 a la izquierda y cambia, y por ultimo 20 atras. siempre deben decir MIA

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Grupos de 3. Deben hacer la mayor cantidad de pases con antebrazo sin que caiga.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
3 vs 3 Solo se permite antebrazo, el balón puede atraparse en el primer contacto y los otros 2 si deben ser golpe. se juega con la red. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-04-30	4. HORA:	Jueves,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Adquirir y consolidar habilidades motrices generales mediante la exploración de posiciones, desplazamientos, rotaciones, y fundamentos técnicos del voleibol (recepción, pase de antebrazos, voleo pase, golpe de dedos, saque por debajo, bloqueo individual y ataque estático), a través de juegos predeportivos y el mini vóley en su fase inicial de aprendizaje

COGNITIVA :
Reconocer los cambios fisiológicos y ajustes corporales que se generan al ejecutar acciones técnicas deportivas, desarrollando conciencia corporal, percepción del movimiento y la importancia de las capacidades físicas para el rendimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la resolución de conflictos mediante el diálogo y la empatía, fortaleciendo la convivencia y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Explorar el juego como un espacio de aprendizaje significativo donde la curiosidad, el disfrute y la experimentación permiten el descubrimiento de habilidades técnicas y tácticas del voleibol.

TEMA :
Velocidad de reacción, ritmo y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos.

SUBTEMAS :
Ejecuto con ritmo y control el ataque frontal y el golpe de antebrazos en situaciones reales.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de trote suave y en círculo, deben pasarse el balón sin dejarlo caer. inicialmente se atrapa y se pasa rapidamente luego debe ser con atrapada y golpe sea de dedos o antebrazo, por parejas, lanzar y atrapar arriba. Lanzar dar aplauso y atrapar. Salto y atrapar.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
trabajo de antebrazo y dedos de manera individual en pared, con red y por trios una lanza otra recibe o golpea y se lo pasa a la otra y lo devuelve para pasarlo al otro lado. trabajo de saque de mano baja y luego de mano alta sobre red.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
pasar el saque de mano baja o alta de lo mas lejos de red q pueda cada una

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
6 vs 6 donde deben arrancar de un saque de mano baja y deben recibirlo de antebrazo a su compañera que debe armar y la otra atacar o pasar y cuando se cae balon la profe manda uno de afuera. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

IDRD

BOGOTÁ

OBLIGACIÓN 2

EVIDENCIA 3

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-04-07	4. HORA:	Martes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Adquirir y consolidar habilidades motrices generales mediante la exploración de posiciones, desplazamientos, rotaciones, y fundamentos técnicos del voleibol (recepción, pase de antebrazos, voleo pase, golpe de dedos, saque por debajo, bloqueo individual y ataque estático), a través de juegos predeportivos y el mini vóley en su fase inicial de aprendizaje

COGNITIVA :
Reconocer los cambios fisiológicos y ajustes corporales que se generan al ejecutar acciones técnicas deportivas, desarrollando conciencia corporal, percepción del movimiento y la importancia de las capacidades físicas para el rendimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Promover la práctica del voleibol como un medio para fortalecer valores como el respeto, el trabajo en equipo, la responsabilidad y la disciplina, fomentando la convivencia y el juego limpio durante las actividades deportivas.

LUDICA :
Explorar el juego como un espacio de aprendizaje significativo donde la curiosidad, el disfrute y la experimentación permiten el descubrimiento de habilidades técnicas y tácticas del voleibol.

TEMA :
Velocidad de reacción, ritmo y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos.

SUBTEMAS :
Ejecuto con ritmo y control el ataque frontal y el golpe de antebrazos en situaciones reales.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general con desplazamientos (adelante, atrás, lateral) al silbato cambian dirección. Juego “colores” Con platillos de colores, se dice el color y deben correr y tocar el color correspondiente. Control de balón 50 rep. Antebrazo en parejas (distancia corta) 20 rep. Trabajo de reacción y velocidad: por parejas con un balón, toco el balón voy al platillo y luego golpeo de antebrazo. 10 x 2

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
trabajo de antebrazo con rebote para que sea pasado al otro lado del campo, 2 filas una de golpe y la otra de balón. se coloca un punto para que sea lanzado a ese punto. Jugadora en posición básica, profe lanza balón inesperado a cualquier lado y debe reaccionar y pasar el balón al otro campo y luego al 2 o al 3 para que sea armado y posteriormente pasado al otro lado. Juego 3x3 donde son obligatorios los 3 golpes, para pasarlo al otro lado.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
por tríos hacer 3 golpes controlados, y pasarla al otro lado de dedos. (armadora en 2)

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
4 vs 4 donde los 3 golpes son obligatorios. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia del manejo de las emociones.

TIEMPO
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-04-07	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028878303	SOFIA VALCARCEL	No asistio
1011211024	SILVIA TRIANA	No asistio
1027297239	JULIETA RUIZ	Asistio
1141525650	MIA ISABELLA OLARTE	Asistio
1023964435	VALERY SARAY TORRES	Asistio
1027298385	EILEEN PALOMA CARDENAS	No asistio
1016733622	VALENTINA MORALES	Asistio
1206221112	EMILY NICOLL ESTUPIÑAN	No asistio
1031171313	LAUREN SOFIA GONZALEZ	Asistio
1206220901	MARIA ALEJANDRA GALVIZ	Asistio
1016733263	ANA ISABELLA DAZA	Asistio
1011225869	LUZ EMILY ARENAS	No asistio
1033767203	YAISA VALENTINA BUELVAS	Asistio
1011105679	ANGEL GABRIELA HERNANDEZ	Asistio
1027289827	LUCIANA PEÑA	No asistio
1030649282	NELLY SARAY GARCIA	Asistio
1011107519	SALOME HERNANDEZ	Asistio
1140928156	SARA VALENTINA CORTES	Asistio
1033786012	EMILY SOFIA BELLON	No asistio
1206218244	ISIS SOFIA MALDONADO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-04-10	4. HORA:	Viernes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Adquirir y consolidar habilidades motrices generales mediante la exploración de posiciones, desplazamientos, rotaciones, y fundamentos técnicos del voleibol (recepción, pase de antebrazos, voleo pase, golpe de dedos, saque por debajo, bloqueo individual y ataque estático), a través de juegos predeportivos y el mini vóley en su fase inicial de aprendizaje

COGNITIVA :
Reconocer los cambios fisiológicos y ajustes corporales que se generan al ejecutar acciones técnicas deportivas, desarrollando conciencia corporal, percepción del movimiento y la importancia de las capacidades físicas para el rendimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la resolución de conflictos mediante el diálogo y la empatía, fortaleciendo la convivencia y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Explorar el juego como un espacio de aprendizaje significativo donde la curiosidad, el disfrute y la experimentación permiten el descubrimiento de habilidades técnicas y tácticas del voleibol.

TEMA :
Velocidad de reacción, ritmo y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos.

SUBTEMAS :
Ejecuto con ritmo y control el ataque frontal y el golpe de antebrazos en situaciones reales.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de saltos con ritmo con escalera de agilidad haciendo variedad de ejercicios.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Movimiento lateral y golpe de antebrazo. zig zag y golpe de antebrazo y luego dedos. *Rally continuo por trios, Mantener balón sin caer, Contar repeticiones trabajo de saque

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
control de dedos por parejas la mayor cantidad de repeticiones

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
4 vs 4 donde los 3 golpes son obligatorios. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolucion de conflictos

TIEMPO
15

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-04-10	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028878303	SOFIA VALCARCEL	Asistio
1011211024	SILVIA TRIANA	Asistio
1027297239	JULIETA RUIZ	Asistio
1141525650	MIA ISABELLA OLARTE	Asistio
1023964435	VALERY SARAY TORRES	Asistio
1027298385	EILEEN PALOMA CARDENAS	Asistio
1016733622	VALENTINA MORALES	Asistio
1206221112	EMILY NICOLL ESTUPIÑAN	Asistio
1031171313	LAUREN SOFIA GONZALEZ	Asistio
1206220901	MARIA ALEJANDRA GALVIZ	Asistio
1016733263	ANA ISABELLA DAZA	No asistio
1011225869	LUZ EMILY ARENAS	No asistio
1033767203	YAISA VALENTINA BUELVAS	Asistio
1011105679	ANGEL GABRIELA HERNANDEZ	Asistio
1027289827	LUCIANA PEÑA	Asistio
1030649282	NELLY SARAY GARCIA	No asistio
1011107519	SALOME HERNANDEZ	Asistio
1140928156	SARA VALENTINA CORTES	No asistio
1033786012	EMILY SOFIA BELLON	No asistio
1206218244	ISIS SOFIA MALDONADO	No asistio
1016738884	ISABELLA RIAÑO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-04-14	4. HORA:	Martes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Adquirir y consolidar habilidades motrices generales mediante la exploración de posiciones, desplazamientos, rotaciones, y fundamentos técnicos del voleibol (recepción, pase de antebrazos, voleo pase, golpe de dedos, saque por debajo, bloqueo individual y ataque estático), a través de juegos predeportivos y el mini vóley en su fase inicial de aprendizaje

COGNITIVA :
Reconocer los cambios fisiológicos y ajustes corporales que se generan al ejecutar acciones técnicas deportivas, desarrollando conciencia corporal, percepción del movimiento y la importancia de las capacidades físicas para el rendimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la resolución de conflictos mediante el diálogo y la empatía, fortaleciendo la convivencia y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Explorar el juego como un espacio de aprendizaje significativo donde la curiosidad, el disfrute y la experimentación permiten el descubrimiento de habilidades técnicas y tácticas del voleibol.

TEMA :
Velocidad de reacción, ritmo y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos.

SUBTEMAS :
Ejecuto con ritmo y control el ataque frontal y el golpe de antebrazos en situaciones reales.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio trabajo con balón individual y con parejas. Saltos a escalera con gesto de ataque o escalera.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Técnica de golpe de mano alta - ataque. Se realiza concientización de parte de la mano q se debe usar. Sin salto desde el piso enfocando pie final y gesto de brazos, se indica que se de golpear con palma abierta, y desde el lanzamiento propio Ataque por parejas al piso donde hay un aro o un cono. Ataque contra pared: Golpear y controlar dirección Ataque dirigido: A zonas específicas marcadas.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
ataque a tumbar un cono por parejas se van turnando el balón

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
2 vs 2 donde deben arrancar de un saque de mano baja y deben recibirlo de antebrazo a su compañera. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-04-14	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 11	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028878303	SOFIA VALCARCEL	No asistio
1011211024	SILVIA TRIANA	Asistio
1027297239	JULIETA RUIZ	Asistio
1141525650	MIA ISABELLA OLARTE	Asistio
1023964435	VALERY SARAY TORRES	Asistio
1027298385	EILEEN PALOMA CARDENAS	No asistio
1016733622	VALENTINA MORALES	Asistio
1206221112	EMILY NICOLL ESTUPIÑAN	No asistio
1031171313	LAUREN SOFIA GONZALEZ	Asistio
1206220901	MARIA ALEJANDRA GALVIZ	Asistio
1016733263	ANA ISABELLA DAZA	No asistio
1011225869	LUZ EMILY ARENAS	No asistio
1033767203	YAISA VALENTINA BUELVAS	Asistio
1011105679	ANGEL GABRIELA HERNANDEZ	No asistio
1027289827	LUCIANA PEÑA	Asistio
1030649282	NELLY SARAY GARCIA	Asistio
1011107519	SALOME HERNANDEZ	No asistio
1140928156	SARA VALENTINA CORTES	No asistio
1206218244	ISIS SOFIA MALDONADO	No asistio
1016738884	ISABELLA RIAÑO	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-04-17	4. HORA:	Viernes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Adquirir y consolidar habilidades motrices generales mediante la exploración de posiciones, desplazamientos, rotaciones, y fundamentos técnicos del voleibol (recepción, pase de antebrazos, voleo pase, golpe de dedos, saque por debajo, bloqueo individual y ataque estático), a través de juegos predeportivos y el mini vóley en su fase inicial de aprendizaje

COGNITIVA :
Reconocer los cambios fisiológicos y ajustes corporales que se generan al ejecutar acciones técnicas deportivas, desarrollando conciencia corporal, percepción del movimiento y la importancia de las capacidades físicas para el rendimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la resolución de conflictos mediante el diálogo y la empatía, fortaleciendo la convivencia y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Explorar el juego como un espacio de aprendizaje significativo donde la curiosidad, el disfrute y la experimentación permiten el descubrimiento de habilidades técnicas y tácticas del voleibol.

TEMA :
Velocidad de reacción, ritmo y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos.

SUBTEMAS :
Ejecuto con ritmo y control el ataque frontal y el golpe de antebrazos en situaciones reales.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de trote suave y juegos cortos de reacción tocar conos de colores al escuchar una señal. Pase de antebrazo en parejas con desplazamiento a cono lateral

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Reacción de recepción al 3 y armado o lanzado para posterior ataque, se hace por tríos para q una saque la otra reciba y la que recepciono ataque (2x10) Balón lanzado por la profe y deben moverse y recepcionarlo al 3 para q les armen y ataquen (lanzado y atrapado) Juego 4x4 con ataque obligatorio: deben sacar de mano alta y armar la jugada

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
por trios cada equipo debe lograr: recepción, armado y ataque.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
3 vs 3 donde deben arrancar de un saque de mano baja y deben recibirlo de antebrazo a su compañera que debe armar y la otra atacar. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-04-17	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028878303	SOFIA VALCARCEL	Asistio
1011211024	SILVIA TRIANA	Asistio
1027297239	JULIETA RUIZ	Asistio
1141525650	MIA ISABELLA OLARTE	Asistio
1023964435	VALERY SARAY TORRES	Asistio
1027298385	EILEEN PALOMA CARDENAS	Asistio
1016733622	VALENTINA MORALES	Asistio
1206221112	EMILY NICOLL ESTUPIÑAN	Asistio
1031171313	LAUREN SOFIA GONZALEZ	No asistio
1206220901	MARIA ALEJANDRA GALVIZ	Asistio
1016733263	ANA ISABELLA DAZA	No asistio
1011225869	LUZ EMILY ARENAS	No asistio
1033767203	YAISA VALENTINA BUELVAS	Asistio
1011105679	ANGEL GABRIELA HERNANDEZ	Asistio
1027289827	LUCIANA PEÑA	Asistio
1030649282	NELLY SARAY GARCIA	Asistio
1011107519	SALOME HERNANDEZ	Asistio
1140928156	SARA VALENTINA CORTES	Asistio
1206218244	ISIS SOFIA MALDONADO	Asistio
1016738884	ISABELLA RIAÑO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-04-21	4. HORA:	Martes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Adquirir y consolidar habilidades motrices generales mediante la exploración de posiciones, desplazamientos, rotaciones, y fundamentos técnicos del voleibol (recepción, pase de antebrazos, voleo pase, golpe de dedos, saque por debajo, bloqueo individual y ataque estático), a través de juegos predeportivos y el mini vóley en su fase inicial de aprendizaje

COGNITIVA :
Reconocer los cambios fisiológicos y ajustes corporales que se generan al ejecutar acciones técnicas deportivas, desarrollando conciencia corporal, percepción del movimiento y la importancia de las capacidades físicas para el rendimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la resolución de conflictos mediante el diálogo y la empatía, fortaleciendo la convivencia y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Explorar el juego como un espacio de aprendizaje significativo donde la curiosidad, el disfrute y la experimentación permiten el descubrimiento de habilidades técnicas y tácticas del voleibol.

TEMA :
Velocidad de reacción, ritmo y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos.

SUBTEMAS :
Ejecuto con ritmo y control el ataque frontal y el golpe de antebrazos en situaciones reales.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de trote suave y juegos como Simón doce donde deben organizarse en semicírculo. El entrenador da órdenes combinadas: “Simón dice salto + giro”, “Simón dice desplazamiento lateral + caída pancake”, Si no dice “Simón dice”, no deben ejecutar. ir aumentando la velocidad de órdenes y combinar 2–3 acciones seguidas. Parejas con 1 balón, realizan pase de antebrazo continuo y a la señal cambian de dirección (adelante, atrás o lateral con cono o platillo)

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
3 filas frente al entrenador. donde el entrenador lanza balón a cualquiera de las filas y debe recepcionar al 2 y desde el 2 esta una persona y debe armarlo para q cualquiera de las 3 lo pase al otro lado, entra otro trio y se repite. la entrenadora ubica grupos de 4 o 5 y reciben un balón que viene del otro lado para armar jugada y pasarlo, si lo logran se quedan y salen cuando se caiga el balon, entra otro grupo y se van recogiendo balones, (para iniacion se puede atrapar al principio y luego de un golpe devolverlo)

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Entrenador lanza balón sorpresa a diferentes posiciones, debe entrar y atraparlo y si puede golpearlo lo pasa al campo contrario.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
4 vs 4 donde deben arrancar de un saque de mano baja y deben recibirlo de antebrazo a su compañera que debe armar y la otra atacar o pasar. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-04-21	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028878303	SOFIA VALCARCEL	Asistio
1011211024	SILVIA TRIANA	Asistio
1027297239	JULIETA RUIZ	Asistio
1141525650	MIA ISABELLA OLARTE	Asistio
1023964435	VALERY SARAY TORRES	Asistio
1027298385	EILEEN PALOMA CARDENAS	Asistio
1016733622	VALENTINA MORALES	Asistio
1206221112	EMILY NICOLL ESTUPIÑAN	Asistio
1031171313	LAUREN SOFIA GONZALEZ	Asistio
1206220901	MARIA ALEJANDRA GALVIZ	Asistio
1016733263	ANA ISABELLA DAZA	No asistio
1033767203	YAISA VALENTINA BUELVAS	Asistio
1011105679	ANGEL GABRIELA HERNANDEZ	No asistio
1027289827	LUCIANA PEÑA	Asistio
1030649282	NELLY SARAY GARCIA	Asistio
1011107519	SALOME HERNANDEZ	No asistio
1140928156	SARA VALENTINA CORTES	No asistio
1206218244	ISIS SOFIA MALDONADO	No asistio
1016738884	ISABELLA RIAÑO	No asistio
1016733678	SARAY GUADALUPE MORENO	Asistio
1016739571	AMY LIDIVEDTH SALDARRIAGA	Asistio
1145930654	SAMANTA CLAVIJO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-04-24	4. HORA:	Viernes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Adquirir y consolidar habilidades motrices generales mediante la exploración de posiciones, desplazamientos, rotaciones, y fundamentos técnicos del voleibol (recepción, pase de antebrazos, voleo pase, golpe de dedos, saque por debajo, bloqueo individual y ataque estático), a través de juegos predeportivos y el mini vóley en su fase inicial de aprendizaje

COGNITIVA :
Reconocer los cambios fisiológicos y ajustes corporales que se generan al ejecutar acciones técnicas deportivas, desarrollando conciencia corporal, percepción del movimiento y la importancia de las capacidades físicas para el rendimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la resolución de conflictos mediante el diálogo y la empatía, fortaleciendo la convivencia y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Explorar el juego como un espacio de aprendizaje significativo donde la curiosidad, el disfrute y la experimentación permiten el descubrimiento de habilidades técnicas y tácticas del voleibol.

TEMA :
Velocidad de reacción, ritmo y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos.

SUBTEMAS :
Ejecuto con ritmo y control el ataque frontal y el golpe de antebrazos en situaciones reales.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de trote suave y toques continuos donde se deben hacer 3 antebrazos y 3 dedos y la pasa, luego 1 y 1, o 2 y 1 ir variando.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ataque con salto en escalera sin balon, con escalera de coordinacion y salto y aplaudo, salto con balon colgado y aros en el piso, golpe sin red. Luego con balón lanzado. Ataque en parejas: Organización donde arranca lanzando balon a armadora ella pasa de un toque de dedos recibe y luego si le arma primero pega desde el piso y luego si saltando. Ataque dirigido a cono o aro.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
ataque con alto y al cono

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
6 vs 6 donde deben arrancar de un saque de mano baja y deben recibirlo de antebrazo a su compañera que debe armar y la otra atacar o pasar y cuando se cae balon la profe manda uno de afuera. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-04-24	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 14	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028878303	SOFIA VALCARCEL	No asistio
1011211024	SILVIA TRIANA	No asistio
1027297239	JULIETA RUIZ	Asistio
1141525650	MIA ISABELLA OLARTE	Asistio
1023964435	VALERY SARAY TORRES	Asistio
1027298385	EILEEN PALOMA CARDENAS	Asistio
1206221112	EMILY NICOLL ESTUPIÑAN	Asistio
1031171313	LAUREN SOFIA GONZALEZ	Asistio
1206220901	MARIA ALEJANDRA GALVIZ	Asistio
1033767203	YAISA VALENTINA BUELVAS	No asistio
1011105679	ANGEL GABRIELA HERNANDEZ	No asistio
1027289827	LUCIANA PEÑA	Asistio
1030649282	NELLY SARAY GARCIA	Asistio
1011107519	SALOME HERNANDEZ	No asistio
1140928156	SARA VALENTINA CORTES	No asistio
1206218244	ISIS SOFIA MALDONADO	No asistio
1016738884	ISABELLA RIAÑO	No asistio
1016733678	SARAY GUADALUPE MORENO	Asistio
1016739571	AMY LIDIVEDTH SALDARRIAGA	No asistio
1145930654	SAMANTA CLAVIJO	No asistio
1011246774	JULIANA ROZO	Asistio
1016739177	MARIANA PLAZAS	Asistio
1016742368	EYMI SALOME AVILA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-04-28	4. HORA:	Martes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Adquirir y consolidar habilidades motrices generales mediante la exploración de posiciones, desplazamientos, rotaciones, y fundamentos técnicos del voleibol (recepción, pase de antebrazos, voleo pase, golpe de dedos, saque por debajo, bloqueo individual y ataque estático), a través de juegos predeportivos y el mini vóley en su fase inicial de aprendizaje

COGNITIVA :
Reconocer los cambios fisiológicos y ajustes corporales que se generan al ejecutar acciones técnicas deportivas, desarrollando conciencia corporal, percepción del movimiento y la importancia de las capacidades físicas para el rendimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la resolución de conflictos mediante el diálogo y la empatía, fortaleciendo la convivencia y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Explorar el juego como un espacio de aprendizaje significativo donde la curiosidad, el disfrute y la experimentación permiten el descubrimiento de habilidades técnicas y tácticas del voleibol.

TEMA :
Velocidad de reacción, ritmo y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos.

SUBTEMAS :
Ejecuto con ritmo y control el ataque frontal y el golpe de antebrazos en situaciones reales.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de trote suave. Se ubican las niñas en círculo, y desde el medio se lanza el balón a diferentes jugadoras sin avisar, ellas deben reaccionar rápido y atraparlo antes de que caiga. Variantes: Atrapar con aplauso previo o diciendo mia.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
En parejas, lanzar suave y devolver con antebrazo controlado, cada una debe dar 20 golpes y cambian. ahora lanza balón a los lados donde hay un cono y lo toca y hay recibe, La otra se desplaza y hace antebrazo justo en el platillo, 20 a la derecha y cambia y luego 20 a la izquierda y cambia, y por ultimo 20 atras. siempre deben decir MIA

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Grupos de 3. Deben hacer la mayor cantidad de pases con antebrazo sin que caiga.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
3 vs 3 Solo se permite antebrazo, el balón puede atraparse en el primer contacto y los otros 2 si deben ser golpe. se juega con la red. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

IDRD

BOGOTÁ

OBLIGACIÓN 2

EVIDENCIA 4

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-04-07	4. HORA:	Martes,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Adquirir y consolidar habilidades motrices generales mediante la exploración de posiciones, desplazamientos, rotaciones, y fundamentos técnicos del voleibol (recepción, pase de antebrazos, voleo pase, golpe de dedos, saque por debajo, bloqueo individual y ataque estático), a través de juegos predeportivos y el mini vóley en su fase inicial de aprendizaje

COGNITIVA :
Reconocer los cambios fisiológicos y ajustes corporales que se generan al ejecutar acciones técnicas deportivas, desarrollando conciencia corporal, percepción del movimiento y la importancia de las capacidades físicas para el rendimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Promover la práctica del voleibol como un medio para fortalecer valores como el respeto, el trabajo en equipo, la responsabilidad y la disciplina, fomentando la convivencia y el juego limpio durante las actividades deportivas.

LUDICA :
Explorar el juego como un espacio de aprendizaje significativo donde la curiosidad, el disfrute y la experimentación permiten el descubrimiento de habilidades técnicas y tácticas del voleibol.

TEMA :
Velocidad de reacción, ritmo y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos.

SUBTEMAS :
Ejecuto con ritmo y control el ataque frontal y el golpe de antebrazos en situaciones reales.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general con desplazamientos (adelante, atrás, lateral) al silbato cambian dirección. Juego “colores” Con platillos de colores, se dice el color y deben correr y tocar el color correspondiente. Control de balón 50 rep. Antebrazo en parejas (distancia corta) 20 rep. Trabajo de reacción y velocidad: por parejas con un balón, toco el balón voy al platillo y luego golpeo de antebrazo. 10 x 2

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
trabajo de antebrazo con rebote para que sea pasado al otro lado del campo, 2 filas una de golpe y la otra de balón. se coloca un punto para que sea lanzado a ese punto. Jugadora en posición básica, profe lanza balón inesperado a cualquier lado y debe reaccionar y pasar el balón al otro campo y luego al 2 o al 3 para que sea armado y posteriormente pasado al otro lado. Juego 3x3 donde son obligatorios los 3 golpes, para pasarlo al otro lado.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
por tríos hacer 3 golpes controlados, y pasarla al otro lado de dedos. (armadora en 2)

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
4 vs 4 donde los 3 golpes son obligatorios. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia del manejo de las emociones.

TIEMPO
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-04-07	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,15:30:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027535210	JUANA DEL SOL GONZALEZ	No asistio
1220217020	MARIANA VARGAS	Asistio
1021685052	RACHEL GALINDO	Asistio
1222203011	ASHLEY SAMANTHA PIÑEROS	Asistio
1011209751	PALOMA ALEXANDRA HERRAN	Asistio
1021684802	SALOME PABON	Asistio
1016728533	SALOME ALEJANDRA MUÑOZ	No asistio
1028874939	NICOLE JULIETA PEREA	Asistio
1027532887	YELDI MARIANA OLIVOS	Asistio
1023940894	EVELIN TATIANA VANEGAS	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-04-10	4. HORA:	Viernes,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Adquirir y consolidar habilidades motrices generales mediante la exploración de posiciones, desplazamientos, rotaciones, y fundamentos técnicos del voleibol (recepción, pase de antebrazos, voleo pase, golpe de dedos, saque por debajo, bloqueo individual y ataque estático), a través de juegos predeportivos y el mini vóley en su fase inicial de aprendizaje

COGNITIVA :
Reconocer los cambios fisiológicos y ajustes corporales que se generan al ejecutar acciones técnicas deportivas, desarrollando conciencia corporal, percepción del movimiento y la importancia de las capacidades físicas para el rendimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la resolución de conflictos mediante el diálogo y la empatía, fortaleciendo la convivencia y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Explorar el juego como un espacio de aprendizaje significativo donde la curiosidad, el disfrute y la experimentación permiten el descubrimiento de habilidades técnicas y tácticas del voleibol.

TEMA :
Velocidad de reacción, ritmo y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos.

SUBTEMAS :
Ejecuto con ritmo y control el ataque frontal y el golpe de antebrazos en situaciones reales.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de saltos con ritmo con escalera de agilidad haciendo variedad de ejercicios.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Movimiento lateral y golpe de antebrazo. zig zag y golpe de antebrazo y luego dedos. *Rally continuo por trios, Mantener balón sin caer, Contar repeticiones trabajo de saque

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
control de dedos por parejas la mayor cantidad de repeticiones

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
4 vs 4 donde los 3 golpes son obligatorios. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolucion de conflictos

TIEMPO
15

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-04-10	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Viernes,15:30:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027535210	JUANA DEL SOL GONZALEZ	No asistio
1220217020	MARIANA VARGAS	Asistio
1021685052	RACHEL GALINDO	Asistio
1222203011	ASHLEY SAMANTHA PIÑEROS	Asistio
1011209751	PALOMA ALEXANDRA HERRAN	Asistio
1021684802	SALOME PABON	Asistio
1016728533	SALOME ALEJANDRA MUÑOZ	Asistio
1028874939	NICOLE JULIETA PEREA	Asistio
1027532887	YELDI MARIANA OLIVOS	Asistio
1023940894	EVELIN TATIANA VANEGAS	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-04-14	4. HORA:	Martes,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Adquirir y consolidar habilidades motrices generales mediante la exploración de posiciones, desplazamientos, rotaciones, y fundamentos técnicos del voleibol (recepción, pase de antebrazos, voleo pase, golpe de dedos, saque por debajo, bloqueo individual y ataque estático), a través de juegos predeportivos y el mini vóley en su fase inicial de aprendizaje

COGNITIVA :
Reconocer los cambios fisiológicos y ajustes corporales que se generan al ejecutar acciones técnicas deportivas, desarrollando conciencia corporal, percepción del movimiento y la importancia de las capacidades físicas para el rendimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la resolución de conflictos mediante el diálogo y la empatía, fortaleciendo la convivencia y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Explorar el juego como un espacio de aprendizaje significativo donde la curiosidad, el disfrute y la experimentación permiten el descubrimiento de habilidades técnicas y tácticas del voleibol.

TEMA :
Velocidad de reacción, ritmo y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos.

SUBTEMAS :
Ejecuto con ritmo y control el ataque frontal y el golpe de antebrazos en situaciones reales.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio trabajo con balón individual y con parejas. Saltos a escalera con gesto de ataque o escalera.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Técnica de golpe de mano alta - ataque. Se realiza concientización de parte de la mano q se debe usar. Sin salto desde el piso enfocando pie final y gesto de brazos, se indica que se de golpear con palma abierta, y desde el lanzamiento propio Ataque por parejas al piso donde hay un aro o un cono. Ataque contra pared: Golpear y controlar dirección Ataque dirigido: A zonas específicas marcadas.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
ataque a tumbar un cono por parejas se van turnando el balón

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
2 vs 2 donde deben arrancar de un saque de mano baja y deben recibirlo de antebrazo a su compañera. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-04-14	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,15:30:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 11	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027535210	JUANA DEL SOL GONZALEZ	Asistio
1220217020	MARIANA VARGAS	Asistio
1021685052	RACHEL GALINDO	Asistio
1222203011	ASHLEY SAMANTHA PIÑEROS	Asistio
1011209751	PALOMA ALEXANDRA HERRAN	Asistio
1021684802	SALOME PABON	Asistio
1016728533	SALOME ALEJANDRA MUÑOZ	Asistio
1028874939	NICOLE JULIETA PEREA	No asistio
1027532887	YELDI MARIANA OLIVOS	Asistio
1023940894	EVELIN TATIANA VANEGAS	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-04-17	4. HORA:	Viernes,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Adquirir y consolidar habilidades motrices generales mediante la exploración de posiciones, desplazamientos, rotaciones, y fundamentos técnicos del voleibol (recepción, pase de antebrazos, voleo pase, golpe de dedos, saque por debajo, bloqueo individual y ataque estático), a través de juegos predeportivos y el mini vóley en su fase inicial de aprendizaje

COGNITIVA :
Reconocer los cambios fisiológicos y ajustes corporales que se generan al ejecutar acciones técnicas deportivas, desarrollando conciencia corporal, percepción del movimiento y la importancia de las capacidades físicas para el rendimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la resolución de conflictos mediante el diálogo y la empatía, fortaleciendo la convivencia y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Explorar el juego como un espacio de aprendizaje significativo donde la curiosidad, el disfrute y la experimentación permiten el descubrimiento de habilidades técnicas y tácticas del voleibol.

TEMA :
Velocidad de reacción, ritmo y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos.

SUBTEMAS :
Ejecuto con ritmo y control el ataque frontal y el golpe de antebrazos en situaciones reales.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de trote suave y juegos cortos de reacción tocar conos de colores al escuchar una señal. Pase de antebrazo en parejas con desplazamiento a cono lateral

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Reacción de recepción al 3 y armado o lanzado para posterior ataque, se hace por tríos para q una saque la otra reciba y la que recepciono ataque (2x10) Balón lanzado por la profe y deben moverse y recepcionarlo al 3 para q les armen y ataquen (lanzado y atrapado) Juego 4x4 con ataque obligatorio: deben sacar de mano alta y armar la jugada

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
por trios cada equipo debe lograr: recepción, armado y ataque.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
3 vs 3 donde deben arrancar de un saque de mano baja y deben recibirlo de antebrazo a su compañera que debe armar y la otra atacar. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-04-17	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Viernes,15:30:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027535210	JUANA DEL SOL GONZALEZ	No asistio
1220217020	MARIANA VARGAS	No asistio
1021685052	RACHEL GALINDO	Asistio
1222203011	ASHLEY SAMANTHA PIÑEROS	Asistio
1011209751	PALOMA ALEXANDRA HERRAN	Asistio
1021684802	SALOME PABON	Asistio
1016728533	SALOME ALEJANDRA MUÑOZ	No asistio
1028874939	NICOLE JULIETA PEREA	Asistio
1027532887	YELDI MARIANA OLIVOS	Asistio
1023940894	EVELIN TATIANA VANEGAS	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-04-21	4. HORA:	Martes,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Adquirir y consolidar habilidades motrices generales mediante la exploración de posiciones, desplazamientos, rotaciones, y fundamentos técnicos del voleibol (recepción, pase de antebrazos, voleo pase, golpe de dedos, saque por debajo, bloqueo individual y ataque estático), a través de juegos predeportivos y el mini vóley en su fase inicial de aprendizaje

COGNITIVA :
Reconocer los cambios fisiológicos y ajustes corporales que se generan al ejecutar acciones técnicas deportivas, desarrollando conciencia corporal, percepción del movimiento y la importancia de las capacidades físicas para el rendimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la resolución de conflictos mediante el diálogo y la empatía, fortaleciendo la convivencia y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Explorar el juego como un espacio de aprendizaje significativo donde la curiosidad, el disfrute y la experimentación permiten el descubrimiento de habilidades técnicas y tácticas del voleibol.

TEMA :
Velocidad de reacción, ritmo y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos.

SUBTEMAS :
Ejecuto con ritmo y control el ataque frontal y el golpe de antebrazos en situaciones reales.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de trote suave y juegos como Simón doce donde deben organizarse en semicírculo. El entrenador da órdenes combinadas: “Simón dice salto + giro”, “Simón dice desplazamiento lateral + caída pancake”, Si no dice “Simón dice”, no deben ejecutar. ir aumentando la velocidad de órdenes y combinar 2–3 acciones seguidas. Parejas con 1 balón, realizan pase de antebrazo continuo y a la señal cambian de dirección (adelante, atrás o lateral con cono o platillo)

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
3 filas frente al entrenador. donde el entrenador lanza balón a cualquiera de las filas y debe recepcionar al 2 y desde el 2 esta una persona y debe armarlo para q cualquiera de las 3 lo pase al otro lado, entra otro trio y se repite. la entrenadora ubica grupos de 4 o 5 y reciben un balón que viene del otro lado para armar jugada y pasarlo, si lo logran se quedan y salen cuando se caiga el balon, entra otro grupo y se van recogiendo balones, (para iniacion se puede atrapar al principio y luego de un golpe devolverlo)

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Entrenador lanza balón sorpresa a diferentes posiciones, debe entrar y atraparlo y si puede golpearlo lo pasa al campo contrario.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
4 vs 4 donde deben arrancar de un saque de mano baja y deben recibirlo de antebrazo a su compañera que debe armar y la otra atacar o pasar. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-04-21	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,15:30:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027535210	JUANA DEL SOL GONZALEZ	Asistio
1220217020	MARIANA VARGAS	Asistio
1021685052	RACHEL GALINDO	Asistio
1222203011	ASHLEY SAMANTHA PIÑEROS	Asistio
1011209751	PALOMA ALEXANDRA HERRAN	Asistio
1021684802	SALOME PABON	No asistio
1016728533	SALOME ALEJANDRA MUÑOZ	No asistio
1028874939	NICOLE JULIETA PEREA	Asistio
1027532887	YELDI MARIANA OLIVOS	Asistio
1023940894	EVELIN TATIANA VANEGAS	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-04-24	4. HORA:	Viernes,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Adquirir y consolidar habilidades motrices generales mediante la exploración de posiciones, desplazamientos, rotaciones, y fundamentos técnicos del voleibol (recepción, pase de antebrazos, voleo pase, golpe de dedos, saque por debajo, bloqueo individual y ataque estático), a través de juegos predeportivos y el mini vóley en su fase inicial de aprendizaje

COGNITIVA :
Reconocer los cambios fisiológicos y ajustes corporales que se generan al ejecutar acciones técnicas deportivas, desarrollando conciencia corporal, percepción del movimiento y la importancia de las capacidades físicas para el rendimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la resolución de conflictos mediante el diálogo y la empatía, fortaleciendo la convivencia y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Explorar el juego como un espacio de aprendizaje significativo donde la curiosidad, el disfrute y la experimentación permiten el descubrimiento de habilidades técnicas y tácticas del voleibol.

TEMA :
Velocidad de reacción, ritmo y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos.

SUBTEMAS :
Ejecuto con ritmo y control el ataque frontal y el golpe de antebrazos en situaciones reales.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de trote suave y toques continuos donde se deben hacer 3 antebrazos y 3 dedos y la pasa, luego 1 y 1, o 2 y 1 ir variando.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ataque con salto en escalera sin balon, con escalera de coordinacion y salto y aplaudo, salto con balon colgado y aros en el piso, golpe sin red. Luego con balón lanzado. Ataque en parejas: Organización donde arranca lanzando balon a armadora ella pasa de un toque de dedos recibe y luego si le arma primero pega desde el piso y luego si saltando. Ataque dirigido a cono o aro.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
ataque con alto y al cono

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
6 vs 6 donde deben arrancar de un saque de mano baja y deben recibirlo de antebrazo a su compañera que debe armar y la otra atacar o pasar y cuando se cae balon la profe manda uno de afuera. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-04-24	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Viernes,15:30:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 14	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027535210	JUANA DEL SOL GONZALEZ	Asistio
1220217020	MARIANA VARGAS	Asistio
1021685052	RACHEL GALINDO	Asistio
1222203011	ASHLEY SAMANTHA PIÑEROS	Asistio
1011209751	PALOMA ALEXANDRA HERRAN	No asistio
1021684802	SALOME PABON	Asistio
1016728533	SALOME ALEJANDRA MUÑOZ	Asistio
1028874939	NICOLE JULIETA PEREA	Asistio
1027532887	YELDI MARIANA OLIVOS	Asistio
1023940894	EVELIN TATIANA VANEGAS	Asistio
1016733622	VALENTINA MORALES	Asistio
1028683222	PAULA ISABELLA BAUTISTA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-04-28	4. HORA:	Martes,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Adquirir y consolidar habilidades motrices generales mediante la exploración de posiciones, desplazamientos, rotaciones, y fundamentos técnicos del voleibol (recepción, pase de antebrazos, voleo pase, golpe de dedos, saque por debajo, bloqueo individual y ataque estático), a través de juegos predeportivos y el mini vóley en su fase inicial de aprendizaje

COGNITIVA :
Reconocer los cambios fisiológicos y ajustes corporales que se generan al ejecutar acciones técnicas deportivas, desarrollando conciencia corporal, percepción del movimiento y la importancia de las capacidades físicas para el rendimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la resolución de conflictos mediante el diálogo y la empatía, fortaleciendo la convivencia y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

LUDICA :
Explorar el juego como un espacio de aprendizaje significativo donde la curiosidad, el disfrute y la experimentación permiten el descubrimiento de habilidades técnicas y tácticas del voleibol.

TEMA :
Velocidad de reacción, ritmo y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos.

SUBTEMAS :
Ejecuto con ritmo y control el ataque frontal y el golpe de antebrazos en situaciones reales.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de trote suave. Se ubican las niñas en círculo, y desde el medio se lanza el balón a diferentes jugadoras sin avisar, ellas deben reaccionar rápido y atraparlo antes de que caiga. Variantes: Atrapar con aplauso previo o diciendo mia.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
En parejas, lanzar suave y devolver con antebrazo controlado, cada una debe dar 20 golpes y cambian. ahora lanza balón a los lados donde hay un cono y lo toca y hay recibe, La otra se desplaza y hace antebrazo justo en el platillo, 20 a la derecha y cambia y luego 20 a la izquierda y cambia, y por ultimo 20 atras. siempre deben decir MIA

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Grupos de 3. Deben hacer la mayor cantidad de pases con antebrazo sin que caiga.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
3 vs 3 Solo se permite antebrazo, el balón puede atraparse en el primer contacto y los otros 2 si deben ser golpe. se juega con la red. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15