



IDRD



OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 1



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Carlos Alberto hernandez Heredia
3. FECHA:	2026-05-06	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos y el mini vóley de forma gruesa			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales que debo realizar, al ejecutar una técnica deportiva, reconociendo los cambios fisiológicos que se presentan en mi cuerpo			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACION			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : VOLEIBOL FUNDAMENTACION TECNICA			
SUBTEMAS : ACONDICIONAMIENTO FISICO			
IMPLEMENTACION : COLCHONETAS , ESCALERAS DE COORDINACION, CONOS. BALONES DE VOLEIBOL			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES SALUDO Y LLAMADO A LISTA . SE DIALOGA CON TODOS LOS ESCOLARES SOBRE EL TEMA DE LA MOTIVACION EN EL CENTRO DE INTERES. CALENTAMIENTO . JUEGO CADENITA , SE ESCOGERA UNA PAREJA PARA DAR INICIO AL JUEGO AL ESCOLAR QUE TOQUEN SE UNIRA A LA CADENITA HASTA QUE QUEDE UN SOLO ESCOLAR Y SERA EL GANADOR TIEMPO 20 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SE REALIZAN TRABAJOS DE COORDINACION POR GRUPOS UTILIZANDO LA ESCALERA . POR PAREJAS .SE REPARTIRA UN BALON Y UNA COLCHONETA POR PAREJA UN COMPAÑERO LANZA EL BALON Y SU COMPAÑERO LO REGRESA UTILIZANDO . REMATE Y RECEPCION POSTERIORMENTE SE CONTINUA CON JUEGO DE QUEMADOS Y PARTIDO DE VOLEIBOL POR EQUIPOS TIEMPO 80MIN			
RETO : ACTIVIDADES POR GRUPOS LLEVAR EL BALON REALIZANDO PASES HASTA UN PUNTO DETERMINADO SIN DEJARLO CAER EL BALON AL PISO . SI SE CAE DEBEN EMPEZAR NUEVAMENTE DESDE EL INICIO, GANA EL EQUIPO QUE LLEGUE A 5 PUNTO TIEMPO 10 MIN			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento estático. 20 a 30 segundos por ejercicio , tren inferior y superior . Retroalimentación Parte psicosocial LA MOTIVACION TIEMPO 10 MIN			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: Carlos Alberto hernandez Heredia	
2. Fecha:	2026-05-06	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
3967490	JUNIOR ISMAEL ARMAS			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Carlos Alberto hernandez Heredia
3. FECHA:	2026-05-11	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos y el mini vóley de forma gruesa			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales que debo realizar, al ejecutar una técnica deportiva, reconociendo los cambios fisiológicos que se presentan en mi cuerpo			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACION			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : VOLEIBOL FUNDAMENTACION TECNICA			
SUBTEMAS : ACONDICIONAMIENTO FISICO			
IMPLEMENTACION : COLCHONETAS , ESCALERAS DE COORDINACION, CONOS. BALONES DE VOLEIBOL			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR TREN INFERIOR Y SUPERIOR. JUEGO CONGELADOS BAJO TIERRA , SE JUGARA EN LA ZONA VERED , SE DIVIDEN LOS ESCOLARES EN DOS EQUIPOS SE SORTEA Y EL EQUIPO QUE GANE EMPEZARA SIENDO EL EQUIPO QUE CONGELE , CUANDO QUEDEN TODOS CONGELADOS PASARAN A CONGELAR AL EQUIPO CONTRARIO. TIEMPO 20 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SE REALIZAN TRABAJOS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO POR PAREJAS .. EJERCICIOS DE FUERZA (4 SERIES POR 20 REP)DE CADA EJERCICIO, , FLEXIONES SENTADILLAS . PLANCHAS. FUNDAMENTACION CON PAREJAS .SE REPARTIRA UN BALON Y UNA COLCHONETA POR PAREJA UN COMPAÑERO LANZA EL BALON Y SU COMPAÑERO LO PASO POR ENCIMA DE LA MALLA UTILIZANDO . GOLPE DE DEDOS , GOLPE DE ANTEBRAZO Y REMATE. SE PRACTICARA EL SERVICIO DE SEGURIDAD POR PAREJAS UNO A CADA LADO DE LA MALLA JUGARAN EN LA MALLA DE VOLEIBOL UN PARTIDO 1 VS 1 . 2 VS 2 SE TERMINA CON JUEGO DE QUEMADOS Y PARTIDO DE VOLEIBOL POR EQUIPOS TIEMPO 80 MIN			
RETO : ACTIVIDADES POR GRUPOS LLEVAR EL BALON REALIZANDO PASES HASTA UN PUNTO DETERMINADO SIN DEJARLO CAER EL BALON AL PISO . SI SE CAE DEBEN EMPEZAR NUEVAMENTE DESDE EL INICIO, GANA EL EQUIPO QUE LLEGUE A 5 PUNTO TIEMPO 10 MIN			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1- Estiramiento estático. 20 a 30 segundos por ejercicio , tren inferior y superior . 2. Retroalimentación Parte psicosocial RESOLUCION DE CONFLICTOS TIEMPO 10 MIN			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: Carlos Alberto hernandez Heredia	
2. Fecha:	2026-05-11	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 7	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1015484987	ADRIAN MATEO COLMENARES			No asistio
3967490	JUNIOR ISMAEL ARMAS			No asistio
1233913308	EMILY SOFIA MACHUCA			No asistio
6583001	ENDRY DAVID LOPEZ			No asistio
1029153046	SARA ALEJANDRA RESTREPO			No asistio
1021400842	JERONIMO LOPEZ			No asistio
7989718	CARLOS JOSE MONTILVA			No asistio
1011107317	VALERIN ALEJANDRA GOMEZ			No asistio
1015473476	THANIA VALENTINA CASTELLANOS			No asistio
1016963132	LAURA DANIELA BEJARANO			No asistio
1062403451	ANIBAL JOSE SANCHEZ			No asistio
1014296509	RAFAEL SANTIAGO FERRER			No asistio
6599960	ORIANNA SOFIA GONZALEZ			No asistio
7930785	BRIANYELIS INAITH YEPES			No asistio
1013151156	MISHELLE NAHOMY FERIA			No asistio
1016964706	MARIA FERNANDA OCHOA			No asistio
1067175677	ISAAC DAVID VEGA			No asistio
1083032388	ADRIANA SOFIA MORENO			No asistio
1233495948	ISABELLA PRIETO			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Carlos Alberto hernandez Heredia
3. FECHA:	2026-05-13	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos y el mini vóley de forma gruesa			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales que debo realizar, al ejecutar una técnica deportiva, reconociendo los cambios fisiológicos que se presentan en mi cuerpo			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACION			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : VOLEIBOL FUNDAMENTACION TECNICA			
SUBTEMAS : ACONDICIONAMIENTO FISICO			
IMPLEMENTACION : COLCHONETAS , ESCALERAS DE COORDINACION, CONOS. BALONES DE VOLEIBOL			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR TREN INFERIOR Y SUPERIOR. JUEGO CONGELADOS BAJO TIERRA , SE JUGARA EN LA ZONA VERED , SE DIVIDEN LOS ESCOLARES EN DOS EQUIPOS SE SORTEA Y EL EQUIPO QUE GANE EMPEZARA SIENDO EL EQUIPO QUE CONGELE , CUANDO QUEDEN TODOS CONGELADOS PASARAN A CONGELAR AL EQUIPO CONTRARIO. TIEMPO 20 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SE REALIZAN TRABAJOS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO POR PAREJAS .. EJERCICIOS DE FUERZA (4 SERIES POR 20 REP)DE CADA EJERCICIO, , FLEXIONES SENTADILLAS . PLANCHAS. FUNDAMENTACION CON PAREJAS .SE REPARTIRA UN BALON Y UNA COLCHONETA POR PAREJA UN COMPAÑERO LANZA EL BALON Y SU COMPAÑERO LO PASO POR ENCIMA DE LA MALLA . . EL PROFE REMATA Y EL ESCOLAR DEBE REALIZAR GOLPE DE ANTEBRAZO PASANDO EKL BALON POR ENCIMA DE LA MALLA SE PRACTICARA EL SERVICIO DE SEGURIDAD POR PAREJAS UNO A CADA LADO DE LA MALLA SE TERMINA CON JUEGO DE QUEMADOS Y PARTIDO DE VOLEIBOL POR EQUIPOS TIEMPO 80 MIN			
RETO : ACTIVIDADES POR GRUPOS LLEVAR EL BALON REALIZANDO PASES HASTA UN PUNTO DETERMINADO SIN DEJARLO CAER EL BALON AL PISO . SI SE CAE DEBEN EMPEZAR NUEVAMENTE DESDE EL INICIO, GANA EL EQUIPO QUE LLEGUE A 5 PUNTO TIEMPO 10 MIN			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1- Estiramiento estático. 20 a 30 segundos por ejercicio , tren inferior y superior . 2. Retroalimentación Parte psicosocial LA MOTIVACION TIEMPO 10 MIN			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: Carlos Alberto hernandez Heredia	
2. Fecha:	2026-05-13	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 8	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1015484987	ADRIAN MATEO COLMENARES			Asistio
3967490	JUNIOR ISMAEL ARMAS			Asistio
6583001	ENDRY DAVID LOPEZ			Asistio
1029153046	SARA ALEJANDRA RESTREPO			Asistio
1021400842	JERONIMO LOPEZ			Asistio
7989718	CARLOS JOSE MONTILVA			Asistio
1011107317	VALERIN ALEJANDRA GOMEZ			Asistio
1015473476	THANIA VALENTINA CASTELLANOS			Asistio
1062403451	ANIBAL JOSE SANCHEZ			Asistio
6599960	ORIANNA SOFIA GONZALEZ			Asistio
7930785	BRIANYELIS INAITH YEPES			Asistio
1013151156	MISHELLE NAHOMY FERIA			Asistio
1016964706	MARIA FERNANDA OCHOA			Asistio
1067175677	ISAAC DAVID VEGA			Asistio
1083032388	ADRIANA SOFIA MORENO			Asistio
1233495948	ISABELLA PRIETO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Carlos Alberto hernandez Heredia
3. FECHA:	2026-05-20	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos y el mini vóley de forma gruesa			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales que debo realizar, al ejecutar una técnica deportiva, reconociendo los cambios fisiológicos que se presentan en mi cuerpo			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACION			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : VOLEIBOL FUNDAMENTACION TECNICA			
SUBTEMAS : ACONDICIONAMIENTO FISICO			
IMPLEMENTACION : COLCHONETAS , ESCALERAS DE COORDINACION, CONOS. BALONES DE VOLEIBOL			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR TREN INFERIOR Y SUPERIOR. SE LES MOTIVARA FORTALECIENDO EL TEMA PSICOSOCIAL DEL MES JUEGO CADENITA , SE ESCOGEN DOS ESCOLARES QUIENES INICIARAN COGIENDO A LOS DEMAS HASTA QUE QUEDEN DOS ESCOLARES QUIENES SERAN LOS GANADORES TIEMPO 20 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SE ENTREGA BALON POR PAREJA PARA PRACTICAR Y EVALUAR PRUEBAS DE FUNDAMENTRACION 1. GOLPE DE DEDOS (VOLEA) POR PAREJAS 2. GOLPE DE ANTEBRAZO POR PAREJAS 3. SERVICIO O SAQUE DE SEGURIDAD EL PROFE REMATA Y EL ESCOLAR DEBE REALIZAR GOLPE DE ANTEBRAZO PASANDO EL BALON POR ENCIMA DE LA MALLA . POR PAREJAS UNO VS UNO . SE TERMINA CON JUEGO DE QUEMADOS Y PARTIDO DE VOLEIBOL POR EQUIPOS TIEMPO 80 MIN			
RETO : ACTIVIDADES POR GRUPOS LLEVAR EL BALON REALIZANDO PASES HASTA UN PUNTO DETERMINADO SIN DEJARLO CAER EL BALON AL PISO . SI SE CAE DEBEN EMPEZAR NUEVAMENTE DESDE EL INICIO, GANA EL EQUIPO QUE LLEGUE A 5 PUNTO TIEMPO 10 MIN			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1- Estiramiento estático. 20 a 30 segundos por ejercicio , tren inferior y superior . 2. Retroalimentación Parte psicosocial LA MOTIVACION TIEMPO 10 MIN			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: Carlos Alberto hernandez Heredia	
2. Fecha:	2026-05-20	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016963132	LAURA DANIELA BEJARANO			Asistio
6599960	ORIANNA SOFIA GONZALEZ			Asistio
1062403451	ANIBAL JOSE SANCHEZ			Asistio
1016964706	MARIA FERNANDA OCHOA			Asistio
1083032388	ADRIANA SOFIA MORENO			Asistio
7989718	CARLOS JOSE MONTILVA			Asistio
1015484987	ADRIAN MATEO COLMENARES			Asistio
1021400842	JERONIMO LOPEZ			Asistio
1015473476	THANIA VALENTINA CASTELLANOS			Asistio
1014296509	RAFAEL SANTIAGO FERRER			Asistio
1029153046	SARA ALEJANDRA RESTREPO			Asistio
1081830727	ANDY DE JESUS GUERRERO			No asistio
3967490	JUNIOR ISMAEL ARMAS			Asistio
6583001	ENDRY DAVID LOPEZ			Asistio
1233495948	ISABELLA PRIETO			Asistio
7930785	BRIANYELIS INAITH YEPES			Asistio
1067175677	ISAAC DAVID VEGA			Asistio
1013151156	MISHELLE NAHOMY FERIA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Carlos Alberto hernandez Heredia
3. FECHA:	2026-05-25	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos y el mini vóley de forma gruesa			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales que debo realizar, al ejecutar una técnica deportiva, reconociendo los cambios fisiológicos que se presentan en mi cuerpo			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACION			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : VOLEIBOL FUNDAMENTACION TECNICA			
SUBTEMAS : ACONDICIONAMIENTO FISICO			
IMPLEMENTACION : COLCHONETAS , ESCALERAS DE COORDINACION, CONOS. BALONES DE VOLEIBOL			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO JUEGO LA LLEVA POR PAREJAS ELIMINANDO , SE MOTIVARAN A LOS ESCOLARES FORTALECIENDO EL TEMA PSICOSOCIAL DEL MES . SE ESCOGEN DOS ESCOLARES QUIENES INICIARAN COGIENDO A LOS DEMAS HASTA QUE QUEDEN DOS ESCOLARES QUIENES SERAN LOS GANADORES TIEMPO 20 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SE ENTREGA BALON POR PAREJA PARA PRACTICAR Y EVALUAR PRUEBAS DE FUNDAMENTRACION 1. GOLPE DE DEDOS (VOLEA) POR PAREJAS E INDIVIDUAL 2. GOLPE DE ANTEBRAZO POR PAREJAS E INDIVIDUAL 3. SERVICIO O SAQUE DE SEGURIDAD INDIVIDUAL ESCALA DE VALORACION : 11 TOQUES = 3.0 16 TOQUES = 4.0 20TOQUES =5.0 SAQUE O SERVICIO EFECTIVO = 5.0 EL PROFE REMATA Y EL ESCOLAR DEBE REALIZAR GOLPE DE ANTEBRAZO PASANDO EL BALON POR ENCIMA DE LA MALLA . POR PAREJAS UNO VS UNO . SE TERMINA CON JUEGO DE QUEMADOS Y PARTIDO DE VOLEIBOL POR EQUIPOS TIEMPO 80 MIN			
RETO : ACTIVIDADES POR GRUPOS LLEVAR EL BALON REALIZANDO PASES HASTA UN PUNTO DETERMINADO SIN DEJARLO CAER EL BALON AL PISO . SI SE CAE DEBEN EMPEZAR NUEVAMENTE DESDE EL INICIO, GANA EL EQUIPO QUE LLEGUE A 5 PUNTO TIEMPO 10 MIN			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1- Estiramiento estático. 20 a 30 segundos por ejercicio , tren inferior y superior . 2. Retroalimentación Parte psicosocial LA MOTIVACION TIEMPO 10 MIN			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Carlos Alberto hernandez Heredia
3. FECHA:	2026-05-27	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos y el mini vóley de forma gruesa			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales que debo realizar, al ejecutar una técnica deportiva, reconociendo los cambios fisiológicos que se presentan en mi cuerpo			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACION			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : VOLEIBOL FUNDAMENTACION TECNICA			
SUBTEMAS : ACONDICIONAMIENTO FISICO			
IMPLEMENTACION : ESCALERAS DE COORDINACION, CONOS. BALONES DE VOLEIBOL			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO JUEGO LA LLEVA POR PAREJAS ELIMINANDO , SE MOTIVARAN A LOS ESCOLARES FORTALECIENDO EL TEMA PSICOSOCIAL DEL MES . SE ESCOGEN DOS ESCOLARES QUIENES INICIARAN COGIENDO A LOS DEMAS HASTA QUE QUEDEN DOS ESCOLARES QUIENES SERAN LOS GANADORES TIEMPO 20 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SE ENTREGA BALON POR PAREJA PARA PRACTICAR Y EVALUAR PRUEBAS DE FUNDAMENTRACION 1. GOLPE DE DEDOS (VOLEA) POR PAREJAS E INDIVIDUAL 2. GOLPE DE ANTEBRAZO POR PAREJAS E INDIVIDUAL 3. SERVICIO O SAQUE DE SEGURIDAD INDIVIDUAL ESCALA DE VALORACION : 11 TOQUES = 3.0 16 TOQUES = 4.0 20TOQUES =5.0 SAQUE O SERVICIO EFECTIVO = 5.0 EL PROFE REMATA Y EL ESCOLAR DEBE REALIZAR GOLPE DE ANTEBRAZO PASANDO EL BALON POR ENCIMA DE LA MALLA . SE TERMINA CON JUEGO DE QUEMADOS Y PARTIDO DE VOLEIBOL POR EQUIPOS TIEMPO 80 MIN			
RETO : ACTIVIDADES POR GRUPOS LLEVAR EL BALON REALIZANDO PASES HASTA UN PUNTO DETERMINADO SIN DEJARLO CAER EL BALON AL PISO . SI SE CAE DEBEN EMPEZAR NUEVAMENTE DESDE EL INICIO, GANA EL EQUIPO QUE LLEGUE A 5 PUNTO TIEMPO 10 MIN			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1- Estiramiento estático. 20 a 30 segundos por ejercicio , tren inferior y superior . 2. Retroalimentación Parte psicosocial LA MOTIVACION TIEMPO 10 MIN			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Carlos Alberto hernandez Heredia
3. FECHA:	2026-05-04	4. HORA:	Lunes, 12:00:00, 14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos y el mini vóley de forma gruesa			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales que debo realizar, al ejecutar una técnica deportiva, reconociendo los cambios fisiológicos que se presentan en mi cuerpo			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACION			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : VOLEIBOL FUNDAMENTACION TECNICA			
SUBTEMAS : ACONDICIONAMIENTO FISICO			
IMPLEMENTACION : COLCHONETAS , ESCALERAS DE COORDINACION, CONOS. BALONES DE VOLEIBOL			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES SALUDO Y LLAMADO A LISTA . SE DIALOGA CON TODOS LOS ESCOLARES SOBRE EL TEMA DE LA MOTIVACION EN EL CENTRO DE INTERES. CALENTAMIENTO . JUEGO CADENITA , SE ESCOGERA UNA PAREJA PARA DAR INICIO AL JUEGO AL ESCOLAR QUE TOQUEN SE UNIRA A LA CADENITA HASTA QUE QUEDE UN SOLO ESCOLAR Y SERA EL GANADOR TIEMPO 20 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SE REALIZAN TRABAJOS DE FUNDAMENTACION CON PAREJAS .SE REPARTIRA UN BALON Y UNA COLCHONETA POR PAREJA UN COMPAÑERO LANZA EL BALON Y SU COMPAÑERO LO REGRESA UTILIZANDO . REMATE Y RECEPCION POSTERIORMENTE JUGARAN EN LA MALLA DE VOLEIBOL UN PARTIDO 1 VS 1 . 2 VS 2 SE TERMINA CON JUEGO DE QUEMADOS Y PARTIDO DE VOLEIBOL POR EQUIPOS TIEMPO 80 MIN			
RETO : ACTIVIDADES POR GRUPOS LLEVAR EL BALON REALIZANDO PASES HASTA UN PUNTO DETERMINADO SIN DEJARLO CAER EL BALON AL PISO . SI SE CAE DEBEN EMPEZAR NUEVAMENTE DESDE EL INICIO, GANA EL EQUIPO QUE LLEGUE A 5 PUNTO TIEMPO 10 MIN			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento estático. 20 a 30 segundos por ejercicio , tren inferior y superior . Retroalimentación Parte psicosocial LA MOTIVACION TIEMPO 20 MIN			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: Carlos Alberto hernandez Heredia	
2. Fecha:	2026-05-04	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1233905057	SAMUEL CEPEDA			Asistio
1222217884	IAN MATHIAS BELTRAN			Asistio
1145227386	PAULA SOFIA GORDILLO			Asistio
1063625755	ALAN DAVID SANTIAGO			Asistio
1053127932	JOSE DANIEL MARIMON			Asistio
1222209915	SARA LIZETH MORENO			Asistio
1031846889	ANDRES SACHICA			Asistio
1140931969	SAHILY JULIETH PERILLA			Asistio
1145327336	JOHAN ANDREY PULIDO			Asistio
7449484	SANTIAGO ALKEXANDER ROMERO			Asistio
1032945215	CATALINA VALENCIA			Asistio
1010845698	ISABELLA GOMEZ			Asistio
1062911924	JOHAN DAVID MUÑOZ			Asistio
1141131399	SAMUEL OSPINA			Asistio
1016604674	JUAN ESTEBAN HERNANDEZ			Asistio
1141132242	THOMAS FELIPE GARCIA			Asistio
1068434503	JHOAN ANDRES MORA			Asistio
1016962533	ISABELLA CASTAÑO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Carlos Alberto hernandez Heredia
3. FECHA:	2026-05-06	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos y el mini vóley de forma gruesa			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales que debo realizar, al ejecutar una técnica deportiva, reconociendo los cambios fisiológicos que se presentan en mi cuerpo			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACION			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : VOLEIBOL FUNDAMENTACION TECNICA			
SUBTEMAS : ACONDICIONAMIENTO FISICO			
IMPLEMENTACION : COLCHONETAS , ESCALERAS DE COORDINACION, CONOS. BALONES DE VOLEIBOL			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES SALUDO Y LLAMADO A LISTA . SE DIALOGA CON TODOS LOS ESCOLARES SOBRE EL TEMA DE LA MOTIVACION EN EL CENTRO DE INTERES. CALENTAMIENTO . JUEGO CADENITA , SE ESCOGERA UNA PAREJA PARA DAR INICIO AL JUEGO AL ESCOLAR QUE TOQUEN SE UNIRA A LA CADENITA HASTA QUE QUEDE UN SOLO ESCOLAR Y SERA EL GANADOR TIEMPO 20 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SE REALIZAN TRABAJOS DE COORDINACION POR GRUPOS UTILIZANDO LA ESCALERA . POR PAREJAS .SE REPARTIRA UN BALON Y UNA COLCHONETA POR PAREJA UN COMPAÑERO LANZA EL BALON Y SU COMPAÑERO LO REGRESA UTILIZANDO . REMATE Y RECEPCION POSTERIORMENTE SE CONTINUA CON JUEGO DE QUEMADOS Y PARTIDO DE VOLEIBOL POR EQUIPOS TIEMPO 80 MIN			
RETO : ACTIVIDADES POR GRUPOS LLEVAR EL BALON REALIZANDO PASES HASTA UN PUNTO DETERMINADO SIN DEJARLO CAER EL BALON AL PISO . SI SE CAE DEBEN EMPEZAR NUEVAMENTE DESDE EL INICIO, GANA EL EQUIPO QUE LLEGUE A 5 PUNTO TIEMPO 10 MIN			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento estático. 20 a 30 segundos por ejercicio , tren inferior y superior . Retroalimentación Parte psicosocial LA MOTIVACION TIEMPO Estiramiento estático. 20 a 30 segundos por ejercicio , tren inferior y superior . Retroalimentación Parte psicosocial LA MOTIVACION			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: Carlos Alberto hernandez Heredia	
2. Fecha:	2026-05-06	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1233905057	SAMUEL CEPEDA			Asistio
1222217884	IAN MATHIAS BELTRAN			Asistio
1145227386	PAULA SOFIA GORDILLO			Asistio
1053127932	JOSE DANIEL MARIMON			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Carlos Alberto hernandez Heredia
3. FECHA:	2026-05-11	4. HORA:	Lunes, 12:00:00, 14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos y el mini vóley de forma gruesa			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales que debo realizar, al ejecutar una técnica deportiva, reconociendo los cambios fisiológicos que se presentan en mi cuerpo			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACION			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : VOLEIBOL FUNDAMENTACION TECNICA			
SUBTEMAS : ACONDICIONAMIENTO FISICO			
IMPLEMENTACION : COLCHONETAS , ESCALERAS DE COORDINACION, CONOS. BALONES DE VOLEIBOL			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR TREN INFERIOR Y SUPERIOR. JUEGO CONGELADOS BAJO TIERRA , SE JUGARA EN LA ZONA VERED , SE DIVIDEN LOS ESCOLARES EN DOS EQUIPOS SE SORTEA Y EL EQUIPO QUE GANE EMPEZARA SIENDO EL EQUIPO QUE CONGELE , CUANDO QUEDEN TODOS CONGELADOS PASARAN A CONGELAR AL EQUIPO CONTRARIO. TIEMPO 20 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SE REALIZAN TRABAJOS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO POR PAREJAS .. EJERCICIOS DE FUERZA (4 SERIES POR 20 REP)DE CADA EJERCICIO, , FLEXIONES SENTADILLAS . PLANCHAS. FUNDAMENTACION CON PAREJAS .SE REPARTIRA UN BALON Y UNA COLCHONETA POR PAREJA UN COMPAÑERO LANZA EL BALON Y SU COMPAÑERO LO PASO POR ENCIMA DE LA MALLA UTILIZANDO . GOLPE DE DEDOS , GOLPE DE ANTEBRAZO Y REMATE. SE PRACTICARA EL SERVICIO DE SEGURIDAD POR PAREJAS UNO A CADA LADO DE LA MALLA JUGARAN EN LA MALLA DE VOLEIBOL UN PARTIDO 1 VS 1 . 2 VS 2 SE TERMINA CON JUEGO DE QUEMADOS Y PARTIDO DE VOLEIBOL POR EQUIPOS TIEMPO 80 MIN			
RETO : ACTIVIDADES POR GRUPOS LLEVAR EL BALON REALIZANDO PASES HASTA UN PUNTO DETERMINADO SIN DEJARLO CAER EL BALON AL PISO . SI SE CAE DEBEN EMPEZAR NUEVAMENTE DESDE EL INICIO, GANA EL EQUIPO QUE LLEGUE A 5 PUNTO TIEMPO 10 MIN			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1- Estiramiento estático. 20 a 30 segundos por ejercicio , tren inferior y superior . 2. Retroalimentación Parte psicosocial LA MOTIVACION TIEMPO 10 MIN			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: Carlos Alberto hernandez Heredia	
2. Fecha:	2026-05-11	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 8	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1233905057	SAMUEL CEPEDA			No asistio
1222217884	IAN MATHIAS BELTRAN			No asistio
1145227386	PAULA SOFIA GORDILLO			No asistio
1063625755	ALAN DAVID SANTIAGO			No asistio
1053127932	JOSE DANIEL MARIMON			No asistio
1222209915	SARA LIZETH MORENO			No asistio
1014299545	SHARITH DAYANN MONTOYA			No asistio
1031846889	ANDRES SACHICA			No asistio
1140931969	SAHILY JULIETH PERILLA			No asistio
1068390974	GREGORY DEVIN MANOSALVA			No asistio
1145327336	JOHAN ANDREY PULIDO			No asistio
7449484	SANTIAGO ALKEXANDER ROMERO			No asistio
1032945215	CATALINA VALENCIA			No asistio
1010845698	ISABELLA GOMEZ			No asistio
1049829597	DILAN ANDRES GIRADO			No asistio
1062911924	JOHAN DAVID MUÑOZ			No asistio
1141131399	SAMUEL OSPINA			No asistio
1016604674	JUAN ESTEBAN HERNANDEZ			No asistio
1141132242	THOMAS FELIPE GARCIA			No asistio
1016963668	MATIAS SANTIAGO BARRIOS			No asistio
N37664912585	AMBAR SOPHIA ROJAS			No asistio
1068434503	JHOAN ANDRES MORA			No asistio
1016962533	ISABELLA CASTAÑO			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Carlos Alberto hernandez Heredia
3. FECHA:	2026-05-13	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos y el mini vóley de forma gruesa			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales que debo realizar, al ejecutar una técnica deportiva, reconociendo los cambios fisiológicos que se presentan en mi cuerpo			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACION			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : VOLEIBOL FUNDAMENTACION TECNICA			
SUBTEMAS : ACONDICIONAMIENTO FISICO			
IMPLEMENTACION : COLCHONETAS , ESCALERAS DE COORDINACION, CONOS. BALONES DE VOLEIBOL			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR TREN INFERIOR Y SUPERIOR. JUEGO CONGELADOS BAJO TIERRA , SE JUGARA EN LA ZONA VERED , SE DIVIDEN LOS ESCOLARES EN DOS EQUIPOS SE SORTEA Y EL EQUIPO QUE GANE EMPEZARA SIENDO EL EQUIPO QUE CONGELE , CUANDO QUEDEN TODOS CONGELADOS PASARAN A CONGELAR AL EQUIPO CONTRARIO. TIEMPO 20 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SE REALIZAN TRABAJOS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO POR PAREJAS .. EJERCICIOS DE FUERZA (4 SERIES POR 20 REP)DE CADA EJERCICIO, , FLEXIONES SENTADILLAS . PLANCHAS. FUNDAMENTACION CON PAREJAS .SE REPARTIRA UN BALON Y UNA COLCHONETA POR PAREJA UN COMPAÑERO LANZA EL BALON Y SU COMPAÑERO LO PASO POR ENCIMA DE LA MALLA . . EL PROFE REMATA Y EL ESCOLAR DEBE REALIZAR GOLPE DE ANTEBRAZO PASANDO EKL BALON POR ENCIMA DE LA MALLA SE PRACTICARA EL SERVICIO DE SEGURIDAD POR PAREJAS UNO A CADA LADO DE LA MALLA SE TERMINA CON JUEGO DE QUEMADOS Y PARTIDO DE VOLEIBOL POR EQUIPOS TIEMPO 80 MIN			
RETO : ACTIVIDADES POR GRUPOS LLEVAR EL BALON REALIZANDO PASES HASTA UN PUNTO DETERMINADO SIN DEJARLO CAER EL BALON AL PISO . SI SE CAE DEBEN EMPEZAR NUEVAMENTE DESDE EL INICIO, GANA EL EQUIPO QUE LLEGUE A 5 PUNTO TIEMPO 10 MIN			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1- Estiramiento estático. 20 a 30 segundos por ejercicio , tren inferior y superior . 2. Retroalimentación Parte psicosocial LA MOTIVACION TIEMPO 10 MIN			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: Carlos Alberto hernandez Heredia	
2. Fecha:	2026-05-13	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 8	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016962533	ISABELLA CASTAÑO			Asistio
1141132242	THOMAS FELIPE GARCIA			Asistio
1068434503	JHOAN ANDRES MORA			Asistio
1031846889	ANDRES SACHICA			Asistio
1062911924	JOHAN DAVID MUÑOZ			Asistio
1233905057	SAMUEL CEPEDA			Asistio
1140931969	SAHILY JULIETH PERILLA			Asistio
1053127932	JOSE DANIEL MARIMON			Asistio
1145327336	JOHAN ANDREY PULIDO			Asistio
7449484	SANTIAGO ALKEXANDER ROMERO			Asistio
1016963668	MATIAS SANTIAGO BARRIOS			Asistio
1068390974	GREGORY DEVIN MANOSALVA			Asistio
1063625755	ALAN DAVID SANTIAGO			Asistio
1016604674	JUAN ESTEBAN HERNANDEZ			Asistio
1032945215	CATALINA VALENCIA			Asistio
1222217884	IAN MATHIAS BELTRAN			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Carlos Alberto hernandez Heredia
3. FECHA:	2026-05-20	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos y el mini vóley de forma gruesa			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales que debo realizar, al ejecutar una técnica deportiva, reconociendo los cambios fisiológicos que se presentan en mi cuerpo			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACION			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : VOLEIBOL FUNDAMENTACION TECNICA			
SUBTEMAS : ACONDICIONAMIENTO FISICO			
IMPLEMENTACION : COLCHONETAS , ESCALERAS DE COORDINACION, CONOS. BALONES DE VOLEIBOL			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR TREN INFERIOR Y SUPERIOR. SE LES MOTIVARA FORTALECIENDO EL TEMA PSICOSOCIAL DEL MES JUEGO CADENITA , SE ESCOGEN DOS ESCOLARES QUIENES INICIARAN COGIENDO A LOS DEMAS HASTA QUE QUEDEN DOS ESCOLARES QUIENES SERAN LOS GANADORES TIEMPO 20 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SE ENTREGA BALON POR PAREJA PARA PRACTICAR Y EVALUAR PRUEBAS DE FUNDAMENTRACION 1. GOLPE DE DEDOS (VOLEA) POR PAREJAS 2. GOLPE DE ANTEBRAZO POR PAREJAS 3. SERVICIO O SAQUE DE SEGURIDAD EL PROFE REMATA Y EL ESCOLAR DEBE REALIZAR GOLPE DE ANTEBRAZO PASANDO EL BALON POR ENCIMA DE LA MALLA . POR PAREJAS UNO VS UNO . SE TERMINA CON JUEGO DE QUEMADOS Y PARTIDO DE VOLEIBOL POR EQUIPOS TIEMPO 80' MIN			
RETO : ACTIVIDADES POR GRUPOS LLEVAR EL BALON REALIZANDO PASES HASTA UN PUNTO DETERMINADO SIN DEJARLO CAER EL BALON AL PISO . SI SE CAE DEBEN EMPEZAR NUEVAMENTE DESDE EL INICIO, GANA EL EQUIPO QUE LLEGUE A 5 PUNTO TIEMPO 10 MIN			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1- Estiramiento estático. 20 a 30 segundos por ejercicio , tren inferior y superior . 2. Retroalimentación Parte psicosocial LA MOTIVACION TIEMPO 10 MIN			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: Carlos Alberto hernandez Heredia	
2. Fecha:	2026-05-20	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141132242	THOMAS FELIPE GARCIA			Asistio
1068434503	JHOAN ANDRES MORA			Asistio
1049829597	DILAN ANDRES GIRADO			Asistio
1031846889	ANDRES SACHICA			Asistio
1062911924	JOHAN DAVID MUÑOZ			Asistio
1141131399	SAMUEL OSPINA			Asistio
1233905057	SAMUEL CEPEDA			Asistio
1222209915	SARA LIZETH MORENO			Asistio
1010845698	ISABELLA GOMEZ			Asistio
1140931969	SAHILY JULIETH PERILLA			Asistio
1053127932	JOSE DANIEL MARIMON			Asistio
7449484	SANTIAGO ALKEXANDER ROMERO			Asistio
1016963668	MATIAS SANTIAGO BARRIOS			No asistio
1068390974	GREGORY DEVIN MANOSALVA			Asistio
1063625755	ALAN DAVID SANTIAGO			Asistio
1145227386	PAULA SOFIA GORDILLO			Asistio
1016604674	JUAN ESTEBAN HERNANDEZ			Asistio
1032945215	CATALINA VALENCIA			Asistio
1222217884	IAN MATHIAS BELTRAN			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Carlos Alberto hernandez Heredia
3. FECHA:	2026-05-25	4. HORA:	Lunes, 12:00:00, 14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos y el mini vóley de forma gruesa			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales que debo realizar, al ejecutar una técnica deportiva, reconociendo los cambios fisiológicos que se presentan en mi cuerpo			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACION			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : VOLEIBOL FUNDAMENTACION TECNICA			
SUBTEMAS : ACONDICIONAMIENTO FISICO			
IMPLEMENTACION : ESCALERAS DE COORDINACION, CONOS. BALONES DE VOLEIBOL			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO JUEGO LA LLEVA POR PAREJAS ELIMINANDO , SE MOTIVARAN A LOS ESCOLARES FORTALECIENDO EL TEMA PSICOSOCIAL DEL MES . SE ESCOGEN DOS ESCOLARES QUIENES INICIARAN COGIENDO A LOS DEMAS HASTA QUE QUEDEN DOS ESCOLARES QUIENES SERAN LOS GANADORES TIEMPO 20 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SE ENTREGA BALON POR PAREJA PARA PRACTICAR Y EVALUAR PRUEBAS DE FUNDAMENTRACION 1. GOLPE DE DEDOS (VOLEA) POR PAREJAS E INDIVIDUAL 2. GOLPE DE ANTEBRAZO POR PAREJAS E INDIVIDUAL 3. SERVICIO O SAQUE DE SEGURIDAD INDIVIDUAL ESCALA DE VALORACION : 11 TOQUES = 3.0 16 TOQUES = 4.0 20TOQUES =5.0 SAQUE O SERVICIO EFECTIVO = 5.0 EL PROFE REMATA Y EL ESCOLAR DEBE REALIZAR GOLPE DE ANTEBRAZO PASANDO EL BALON POR ENCIMA DE LA MALLA . POR PAREJAS UNO VS UNO . SE TERMINA CON JUEGO DE QUEMADOS Y PARTIDO DE VOLEIBOL POR EQUIPOS TIEMPO 80 MIN			
RETO : ACTIVIDADES POR GRUPOS LLEVAR EL BALON REALIZANDO PASES HASTA UN PUNTO DETERMINADO SIN DEJARLO CAER EL BALON AL PISO . SI SE CAE DEBEN EMPEZAR NUEVAMENTE DESDE EL INICIO, GANA EL EQUIPO QUE LLEGUE A 5 PUNTO TIEMPO 10 MIN			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1- Estiramiento estático. 20 a 30 segundos por ejercicio , tren inferior y superior . 2. Retroalimentación Parte psicosocial LA MOTIVACION TIEMPO 10 MIN			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Carlos Alberto hernandez Heredia
3. FECHA:	2026-05-27	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos y el mini vóley de forma gruesa			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales que debo realizar, al ejecutar una técnica deportiva, reconociendo los cambios fisiológicos que se presentan en mi cuerpo			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACION			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : VOLEIBOL FUNDAMENTACION TECNICA			
SUBTEMAS : ACONDICIONAMIENTO FISICO			
IMPLEMENTACION : ESCALERAS DE COORDINACION, CONOS. BALONES DE VOLEIBOL			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO JUEGO LA LLEVA POR PAREJAS ELIMINANDO , SE MOTIVARAN A LOS ESCOLARES FORTALECIENDO EL TEMA PSICOSOCIAL DEL MES . SE ESCOGEN DOS ESCOLARES QUIENES INICIARAN COGIENDO A LOS DEMAS HASTA QUE QUEDEN DOS ESCOLARES QUIENES SERAN LOS GANADORES TIEMPO 20 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SE ENTREGA BALON POR PAREJA PARA PRACTICAR Y EVALUAR PRUEBAS DE FUNDAMENTRACION 1. GOLPE DE DEDOS (VOLEA) POR PAREJAS E INDIVIDUAL 2. GOLPE DE ANTEBRAZO POR PAREJAS E INDIVIDUAL 3. SERVICIO O SAQUE DE SEGURIDAD INDIVIDUAL ESCALA DE VALORACION : 11 TOQUES = 3.0 16 TOQUES = 4.0 20TOQUES =5.0 SAQUE O SERVICIO EFECTIVO = 5.0 EL PROFE REMATA Y EL ESCOLAR DEBE REALIZAR GOLPE DE ANTEBRAZO PASANDO EL BALON POR ENCIMA DE LA MALLA. SE TERMINA CON JUEGO DE QUEMADOS Y PARTIDO DE VOLEIBOL POR EQUIPOS TIEMPO 80 MIN			
RETO : ACTIVIDADES POR GRUPOS LLEVAR EL BALON REALIZANDO PASES HASTA UN PUNTO DETERMINADO SIN DEJARLO CAER EL BALON AL PISO . SI SE CAE DEBEN EMPEZAR NUEVAMENTE DESDE EL INICIO, GANA EL EQUIPO QUE LLEGUE A 5 PUNTO TIEMPO 10 MIN			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1- Estiramiento estático. 20 a 30 segundos por ejercicio , tren inferior y superior . 2. Retroalimentación Parte psicosocial LA MOTIVACION TIEMPO 10 MIN			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Carlos Alberto hernandez Heredia
3. FECHA:	2026-05-05	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos y el mini vóley de forma gruesa			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales que debo realizar, al ejecutar una técnica deportiva, reconociendo los cambios fisiológicos que se presentan en mi cuerpo			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACION			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : VOLEIBOL FUNDAMENTACION TECNICA			
SUBTEMAS : ACONDICIONAMIENTO FISICO			
IMPLEMENTACION : COLCHONETAS , ESCALERAS DE COORDINACION, CONOS. BALONES DE VOLEIBOL			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES SALUDO Y LLAMADO A LISTA . SE DIALOGA CON TODOS LOS ESCOLARES SOBRE EL TEMA DE LA MOTIVACION EN EL CENTRO DE INTERES. CALENTAMIENTO . JUEGO CADENITA , SE ESCOGERA UNA PAREJA PARA DAR INICIO AL JUEGO AL ESCOLAR QUE TOQUEN SE UNIRA A LA CADENITA HASTA QUE QUEDE UN SOLO ESCOLAR Y SERA EL GANADOR TIEMPO 20 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SE REALIZAN TRABAJOS DE FUNDAMENTACION CON PAREJAS .SE REPARTIRA UN BALON Y UNA COLCHONETA POR PAREJA UN COMPAÑERO LANZA EL BALON Y SU COMPAÑERO LO REGRESA UTILIZANDO . REMATE Y RECEPCION POSTERIORMENTE JUGARAN EN LA MALLA DE VOLEIBOL UN PARTIDO 1 VS 1 . 2 VS 2 SE TERMINA CON JUEGO DE QUEMADOS Y PARTIDO DE VOLEIBOL POR EQUIPOS TIEMPO 80 MIN			
RETO : ACTIVIDADES POR GRUPOS LLEVAR EL BALON REALIZANDO PASES HASTA UN PUNTO DETERMINADO SIN DEJARLO CAER EL BALON AL PISO . SI SE CAE DEBEN EMPEZAR NUEVAMENTE DESDE EL INICIO, GANA EL EQUIPO QUE LLEGUE A 5 PUNTO TIEMPO 10 MIN			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento estático. 20 a 30 segundos por ejercicio , tren inferior y superior . Retroalimentación Parte psicosocial LA MOTIVACION TIEMPO 10 MIN			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: Carlos Alberto hernandez Heredia	
2. Fecha:	2026-05-05	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014299304	CONY SARETH ACEVEDO			Asistio
1044663227	DAVIANA SOFIA MUÑOZ			Asistio
1049950234	ANA LUISA DEL TORO			Asistio
1147693425	ANYLIZ SOFFIA TREJO			Asistio
1028672785	DANIELA ANAID MUÑOZ			Asistio
1137875869	EDER ANDRES JIMENEZ			Asistio
1016962996	JOAO JOSE CARO			Asistio
1141132778	VALERIA MARTINEZ			Asistio
1095830571	MARIA ISABELLA MAYORGA			Asistio
1082997450	TAZHARY SANDRID ROMERO			Asistio
1023408610	SEBASTIAN LAVERDE			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Carlos Alberto hernandez Heredia
3. FECHA:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos y el mini vóley de forma gruesa			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales que debo realizar, al ejecutar una técnica deportiva, reconociendo los cambios fisiológicos que se presentan en mi cuerpo			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACION			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : VOLEIBOL FUNDAMENTACION TECNICA			
SUBTEMAS : ACONDICIONAMIENTO FISICO			
IMPLEMENTACION : COLCHONETAS , ESCALERAS DE COORDINACION, CONOS. BALONES DE VOLEIBOL			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES SALUDO Y LLAMADO A LISTA . SE DIALOGA CON TODOS LOS ESCOLARES SOBRE EL TEMA DE LA MOTIVACION EN EL CENTRO DE INTERES. CALENTAMIENTO . JUEGO CADENITA , SE ESCOGERA UNA PAREJA PARA DAR INICIO AL JUEGO AL ESCOLAR QUE TOQUEN SE UNIRA A LA CADENITA HASTA QUE QUEDE UN SOLO ESCOLAR Y SERA EL GANADOR TIEMPO 20 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SE REALIZAN TRABAJOS DE COORDINACION POR GRUPOS UTILIZANDO LA ESCALERA . POR PAREJAS .SE REPARTIRA UN BALON Y UNA COLCHONETA POR PAREJA UN COMPAÑERO LANZA EL BALON Y SU COMPAÑERO LO REGRESA UTILIZANDO . REMATE Y RECEPCION POSTERIORMENTE SE CONTINUA CON JUEGO DE QUEMADOS Y PARTIDO DE VOLEIBOL POR EQUIPOS TIEMPO 80 MIN			
RETO : ACTIVIDADES POR GRUPOS LLEVAR EL BALON REALIZANDO PASES HASTA UN PUNTO DETERMINADO SIN DEJARLO CAER EL BALON AL PISO . SI SE CAE DEBEN EMPEZAR NUEVAMENTE DESDE EL INICIO, GANA EL EQUIPO QUE LLEGUE A 5 PUNTO TIEMPO 20 NIM			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento estático. 20 a 30 segundos por ejercicio , tren inferior y superior . Retroalimentación Parte psicosocial LA MOTIVACION TIEMPO 10 MIN			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: Carlos Alberto hernandez Heredia	
2. Fecha:	2026-05-07	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1067636394	LIA DEL MAR GONZALEZ			Asistio
1206222529	BIANCA LUCIANA ESPITIA			Asistio
6356623	LIA VALENTINA ARRIETA			Asistio
1014299304	CONY SARETH ACEVEDO			Asistio
7488282	ALEJANDRA VALENTINA GONZALEZ			Asistio
1049950234	ANA LUISA DEL TORO			Asistio
1147693425	ANYLIZ SOFFIA TREJO			Asistio
1028672785	DANIELA ANAID MUÑOZ			Asistio
1137875869	EDER ANDRES JIMENEZ			Asistio
1016962996	JOAO JOSE CARO			Asistio
1141132778	VALERIA MARTINEZ			Asistio
1095830571	MARIA ISABELLA MAYORGA			Asistio
1082997450	TAZHARY SANDRID ROMERO			Asistio
1023408610	SEBASTIAN LAVERDE			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Carlos Alberto hernandez Heredia
3. FECHA:	2026-05-12	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos y el mini vóley de forma gruesa			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales que debo realizar, al ejecutar una técnica deportiva, reconociendo los cambios fisiológicos que se presentan en mi cuerpo			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACION			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : VOLEIBOL FUNDAMENTACION TECNICA			
SUBTEMAS : ACONDICIONAMIENTO FISICO			
IMPLEMENTACION : COLCHONETAS , ESCALERAS DE COORDINACION, CONOS. BALONES DE VOLEIBOL			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR TREN INFERIOR Y SUPERIOR. JUEGO CONGELADOS BAJO TIERRA , SE JUGARA EN LA ZONA VERED , SE DIVIDEN LOS ESCOLARES EN DOS EQUIPOS SE SORTEA Y EL EQUIPO QUE GANE EMPEZARA SIENDO EL EQUIPO QUE CONGELE , CUANDO QUEDEN TODOS CONGELADOS PASARAN A CONGELAR AL EQUIPO CONTRARIO. TIEMPO 20 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SE REALIZAN TRABAJOS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO POR PAREJAS .. EJERCICIOS DE FUERZA (4 SERIES POR 20 REP)DE CADA EJERCICIO, , FLEXIONES SENTADILLAS . PLANCHAS. FUNDAMENTACION CON PAREJAS .SE REPARTIRA UN BALON Y UNA COLCHONETA POR PAREJA UN COMPAÑERO LANZA EL BALON Y SU COMPAÑERO LO PASO POR ENCIMA DE LA MALLA UTILIZANDO . GOLPE DE DEDOS , GOLPE DE ANTEBRAZO Y REMATE. SE PRACTICARA EL SERVICIO DE SEGURIDAD POR PAREJAS UNO A CADA LADO DE LA MALLA JUGARAN EN LA MALLA DE VOLEIBOL UN PARTIDO 1 VS 1 . 2 VS 2 SE TERMINA CON JUEGO DE QUEMADOS Y PARTIDO DE VOLEIBOL POR EQUIPOS TIEMPO 80 MIN			
RETO : ACTIVIDADES POR GRUPOS LLEVAR EL BALON REALIZANDO PASES HASTA UN PUNTO DETERMINADO SIN DEJARLO CAER EL BALON AL PISO . SI SE CAE DEBEN EMPEZAR NUEVAMENTE DESDE EL INICIO, GANA EL EQUIPO QUE LLEGUE A 5 PUNTO TIEMPO 10 MIN			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1- Estiramiento estático. 20 a 30 segundos por ejercicio , tren inferior y superior . 2. Retroalimentación Parte psicosocial LA MOTIVACION TIEMPO 10 MIN			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: Carlos Alberto hernandez Heredia	
2. Fecha:	2026-05-12	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 8	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1067636394	LIA DEL MAR GONZALEZ			Asistio
1206222529	BIANCA LUCIANA ESPITIA			Asistio
6356623	LIA VALENTINA ARRIETA			Asistio
1014299304	CONY SARETH ACEVEDO			Asistio
1044663227	DAVIANA SOFIA MUÑOZ			Asistio
1049950234	ANA LUISA DEL TORO			Asistio
1147693425	ANYLIZ SOFFIA TREJO			Asistio
1028672785	DANIELA ANAID MUÑOZ			Asistio
1137875869	EDER ANDRES JIMENEZ			Asistio
1016962996	JOAO JOSE CARO			Asistio
1141132778	VALERIA MARTINEZ			Asistio
1095830571	MARIA ISABELLA MAYORGA			Asistio
1082997450	TAZHARY SANDRID ROMERO			Asistio
1023408610	SEBASTIAN LAVERDE			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Carlos Alberto hernandez Heredia
3. FECHA:	2026-05-14	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos y el mini vóley de forma gruesa			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales que debo realizar, al ejecutar una técnica deportiva, reconociendo los cambios fisiológicos que se presentan en mi cuerpo			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACION			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : VOLEIBOL FUNDAMENTACION TECNICA			
SUBTEMAS : ACONDICIONAMIENTO FISICO			
IMPLEMENTACION : COLCHONETAS , ESCALERAS DE COORDINACION, CONOS. BALONES DE VOLEIBOL			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR TREN INFERIOR Y SUPERIOR. JUEGO CONGELADOS BAJO TIERRA , SE JUGARA EN LA ZONA VERED , SE DIVIDEN LOS ESCOLARES EN DOS EQUIPOS SE SORTEA Y EL EQUIPO QUE GANE EMPEZARA SIENDO EL EQUIPO QUE CONGELE , CUANDO QUEDEN TODOS CONGELADOS PASARAN A CONGELAR AL EQUIPO CONTRARIO. TIEMPO 20 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SE REALIZAN TRABAJOS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO POR PAREJAS .. EJERCICIOS DE FUERZA (4 SERIES POR 20 REP)DE CADA EJERCICIO, , FLEXIONES SENTADILLAS . PLANCHAS. FUNDAMENTACION CON PAREJAS .SE REPARTIRA UN BALON Y UNA COLCHONETA POR PAREJA UN COMPAÑERO LANZA EL BALON Y SU COMPAÑERO LO PASO POR ENCIMA DE LA MALLA . . EL PROFE REMATA Y EL ESCOLAR DEBE REALIZAR GOLPE DE ANTEBRAZO PASANDO EKL BALON POR ENCIMA DE LA MALLA SE PRACTICARA EL SERVICIO DE SEGURIDAD POR PAREJAS UNO A CADA LADO DE LA MALLA SE TERMINA CON JUEGO DE QUEMADOS Y PARTIDO DE VOLEIBOL POR EQUIPOS TIEMPO 80 MIN			
RETO : ACTIVIDADES POR GRUPOS LLEVAR EL BALON REALIZANDO PASES HASTA UN PUNTO DETERMINADO SIN DEJARLO CAER EL BALON AL PISO . SI SE CAE DEBEN EMPEZAR NUEVAMENTE DESDE EL INICIO, GANA EL EQUIPO QUE LLEGUE A 5 PUNTO TIEMPO 10 MIN			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1- Estiramiento estático. 20 a 30 segundos por ejercicio , tren inferior y superior . 2. Retroalimentación Parte psicosocial LA MOTIVACION TIEMPO 10 MIN			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: Carlos Alberto hernandez Heredia	
2. Fecha:	2026-05-14	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 8	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1095830571	MARIA ISABELLA MAYORGA			Asistio
1082997450	TAZHARY SANDRID ROMERO			Asistio
1141132778	VALERIA MARTINEZ			Asistio
1067636394	LIA DEL MAR GONZALEZ			Asistio
1137875869	EDER ANDRES JIMENEZ			Asistio
1014299304	CONY SARETH ACEVEDO			Asistio
1044663227	DAVIANA SOFIA MUÑOZ			Asistio
1023408610	SEBASTIAN LAVERDE			Asistio
1028672785	DANIELA ANAID MUÑOZ			Asistio
1016962996	JOAO JOSE CARO			Asistio
1147693425	ANYLIZ SOFFIA TREJO			Asistio
6356623	LIA VALENTINA ARRIETA			Asistio
7488282	ALEJANDRA VALENTINA GONZALEZ			Asistio
1206222529	BIANCA LUCIANA ESPITIA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Carlos Alberto hernandez Heredia
3. FECHA:	2026-05-19	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos y el mini vóley de forma gruesa			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales que debo realizar, al ejecutar una técnica deportiva, reconociendo los cambios fisiológicos que se presentan en mi cuerpo			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACION			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : VOLEIBOL FUNDAMENTACION TECNICA			
SUBTEMAS : ACONDICIONAMIENTO FISICO			
IMPLEMENTACION : COLCHONETAS , ESCALERAS DE COORDINACION, CONOS. BALONES DE VOLEIBOL			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR TREN INFERIOR Y SUPERIOR. SE LES MOTIVARA FORTALECIENDO EL TEMA PSICOSOCIAL DEL MES JUEGO CADENITA , SE ESCOGEN DOS ESCOLARES QUIENES INICIARAN COGIENDO A LOS DEMAS HASTA QUE QUEDEN DOS ESCOLARES QUIENES SERAN LOS GANADORES TIEMPO 20 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SE ENTREGA BALON POR PAREJA PARA PRACTICAR Y EVALUAR PRUEBAS DE FUNDAMENTRACION 1. GOLPE DE DEDOS (VOLEA) POR PAREJAS 2. GOLPE DE ANTEBRAZO POR PAREJAS 3. SERVICIO O SAQUE DE SEGURIDAD EL PROFE REMATA Y EL ESCOLAR DEBE REALIZAR GOLPE DE ANTEBRAZO PASANDO EL BALON POR ENCIMA DE LA MALLA . POR PAREJAS UNO VS UNO . SE TERMINA CON JUEGO DE QUEMADOS Y PARTIDO DE VOLEIBOL POR EQUIPOS TIEMPO 80 MIN			
RETO : ACTIVIDADES POR GRUPOS LLEVAR EL BALON REALIZANDO PASES HASTA UN PUNTO DETERMINADO SIN DEJARLO CAER EL BALON AL PISO . SI SE CAE DEBEN EMPEZAR NUEVAMENTE DESDE EL INICIO, GANA EL EQUIPO QUE LLEGUE A 5 PUNTO TIEMPO 10 MIN			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1- Estiramiento estático. 20 a 30 segundos por ejercicio , tren inferior y superior . 2. Retroalimentación Parte psicosocial LA MOTIVACION TIEMPO 10 MIN			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: Carlos Alberto hernandez Heredia	
2. Fecha:	2026-05-19	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1095830571	MARIA ISABELLA MAYORGA			Asistio
1082997450	TAZHARY SANDRID ROMERO			Asistio
1141132778	VALERIA MARTINEZ			Asistio
1137875869	EDER ANDRES JIMENEZ			Asistio
1014299304	CONY SARETH ACEVEDO			Asistio
1044663227	DAVIANA SOFIA MUÑOZ			Asistio
1049950234	ANA LUISA DEL TORO			Asistio
1016962996	JOAO JOSE CARO			Asistio
1147693425	ANYLIZ SOFFIA TREJO			Asistio
6356623	LIA VALENTINA ARRIETA			Asistio
7488282	ALEJANDRA VALENTINA GONZALEZ			Asistio
1206222529	BIANCA LUCIANA ESPITIA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Carlos Alberto hernandez Heredia
3. FECHA:	2026-05-21	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos y el mini vóley de forma gruesa			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales que debo realizar, al ejecutar una técnica deportiva, reconociendo los cambios fisiológicos que se presentan en mi cuerpo			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACION			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : VOLEIBOL FUNDAMENTACION TECNICA			
SUBTEMAS : ACONDICIONAMIENTO FISICO			
IMPLEMENTACION : COLCHONETAS , ESCALERAS DE COORDINACION, CONOS. BALONES DE VOLEIBOL			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR TREN INFERIOR Y SUPERIOR. SE LES MOTIVARA FORTALECIENDO EL TEMA PSICOSOCIAL DEL MES JUEGO CADENITA , SE ESCOGEN DOS ESCOLARES QUIENES INICIARAN COGIENDO A LOS DEMAS HASTA QUE QUEDEN DOS ESCOLARES QUIENES SERAN LOS GANADORES TIEMPO 20 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SE ENTREGA BALON POR PAREJA PARA PRACTICAR Y EVALUAR PRUEBAS DE FUNDAMENTRACION 1. GOLPE DE DEDOS (VOLEA) POR PAREJAS 2. GOLPE DE ANTEBRAZO POR PAREJAS 3. SERVICIO O SAQUE DE SEGURIDAD EL PROFE REMATA Y EL ESCOLAR DEBE REALIZAR GOLPE DE ANTEBRAZO PASANDO EL BALON POR ENCIMA DE LA MALLA . POR PAREJAS UNO VS UNO . DOS VS DOS . PARTIDOS A 25 PUNTOS CADA SET SE TERMINA CON JUEGO DE QUEMADOS Y PARTIDO DE VOLEIBOL POR EQUIPOS TIEMPO 80 MIN			
RETO : ACTIVIDADES POR GRUPOS LLEVAR EL BALON REALIZANDO PASES HASTA UN PUNTO DETERMINADO SIN DEJARLO CAER EL BALON AL PISO . SI SE CAE DEBEN EMPEZAR NUEVAMENTE DESDE EL INICIO, GANA EL EQUIPO QUE LLEGUE A 5 PUNTO TIEMPO 10 MIN			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1- Estiramiento estático. 20 a 30 segundos por ejercicio , tren inferior y superior . 2. Retroalimentación Parte psicosocial LA MOTIVACION TIEMPO 10 MIN			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: Carlos Alberto hernandez Heredia	
2. Fecha:	2026-05-21	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 15	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1095830571	MARIA ISABELLA MAYORGA			Asistio
1082997450	TAZHARY SANDRID ROMERO			Asistio
1141132778	VALERIA MARTINEZ			Asistio
1067636394	LIA DEL MAR GONZALEZ			Asistio
1137875869	EDER ANDRES JIMENEZ			Asistio
1014299304	CONY SARETH ACEVEDO			Asistio
1044663227	DAVIANA SOFIA MUÑOZ			Asistio
1028672785	DANIELA ANAID MUÑOZ			Asistio
1049950234	ANA LUISA DEL TORO			Asistio
1016962996	JOAO JOSE CARO			Asistio
6356623	LIA VALENTINA ARRIETA			Asistio
7488282	ALEJANDRA VALENTINA GONZALEZ			Asistio
1206222529	BIANCA LUCIANA ESPITIA			Asistio
1043190423	CHRISTINA ISABELL RIVERA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Carlos Alberto hernandez Heredia
3. FECHA:	2026-05-26	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos y el mini vóley de forma gruesa			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales que debo realizar, al ejecutar una técnica deportiva, reconociendo los cambios fisiológicos que se presentan en mi cuerpo			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACION			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : VOLEIBOL FUNDAMENTACION TECNICA			
SUBTEMAS : ACONDICIONAMIENTO FISICO			
IMPLEMENTACION : ESCALERAS DE COORDINACION, CONOS. BALONES DE VOLEIBOL			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO JUEGO LA LLEVA POR PAREJAS ELIMINANDO , SE MOTIVARAN A LOS ESCOLARES FORTALECIENDO EL TEMA PSICOSOCIAL DEL MES . SE ESCOGEN DOS ESCOLARES QUIENES INICIARAN COGIENDO A LOS DEMAS HASTA QUE QUEDEN DOS ESCOLARES QUIENES SERAN LOS GANADORES TIEMPO 20 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SE ENTREGA BALON POR PAREJA PARA PRACTICAR Y EVALUAR PRUEBAS DE FUNDAMENTRACION 1. GOLPE DE DEDOS (VOLEA) POR PAREJAS E INDIVIDUAL 2. GOLPE DE ANTEBRAZO POR PAREJAS E INDIVIDUAL 3. SERVICIO O SAQUE DE SEGURIDAD INDIVIDUAL ESCALA DE VALORACION : 11 TOQUES = 3.0 16 TOQUES = 4.0 20TOQUES =5.0 SAQUE O SERVICIO EFECTIVO = 5.0 EL PROFE REMATA Y EL ESCOLAR DEBE REALIZAR GOLPE DE ANTEBRAZO PASANDO EL BALON POR ENCIMA DE LA MALLA . POR PAREJAS UNO VS UNO . SE TERMINA CON JUEGO DE QUEMADOS Y PARTIDO DE VOLEIBOL POR EQUIPOS TIEMPO 80 MIN			
RETO : ACTIVIDADES POR GRUPOS LLEVAR EL BALON REALIZANDO PASES HASTA UN PUNTO DETERMINADO SIN DEJARLO CAER EL BALON AL PISO . SI SE CAE DEBEN EMPEZAR NUEVAMENTE DESDE EL INICIO, GANA EL EQUIPO QUE LLEGUE A 5 PUNTO TIEMPO 10 MIN			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1- Estiramiento estático. 20 a 30 segundos por ejercicio , tren inferior y superior . 2. Retroalimentación Parte psicosocial LA MOTIVACION TIEMPO 10 MIN			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Carlos Alberto hernandez Heredia
3. FECHA:	2026-05-28	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos y el mini vóley de forma gruesa			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales que debo realizar, al ejecutar una técnica deportiva, reconociendo los cambios fisiológicos que se presentan en mi cuerpo			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACION			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : VOLEIBOL FUNDAMENTACION TECNICA			
SUBTEMAS : ACONDICIONAMIENTO FISICO			
IMPLEMENTACION : ESCALERAS DE COORDINACION, CONOS. BALONES DE VOLEIBOL			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO JUEGO LA LLEVA POR PAREJAS ELIMINANDO , SE MOTIVARAN A LOS ESCOLARES FORTALECIENDO EL TEMA PSICOSOCIAL DEL MES . SE ESCOGEN DOS ESCOLARES QUIENES INICIARAN COGIENDO A LOS DEMAS HASTA QUE QUEDEN DOS ESCOLARES QUIENES SERAN LOS GANADORES TIEMPO 20 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SE ENTREGA BALON POR PAREJA PARA PRACTICAR Y EVALUAR PRUEBAS DE FUNDAMENTRACION 1. GOLPE DE DEDOS (VOLEA) POR PAREJAS E INDIVIDUAL 2. GOLPE DE ANTEBRAZO POR PAREJAS E INDIVIDUAL 3. SERVICIO O SAQUE DE SEGURIDAD INDIVIDUAL ESCALA DE VALORACION : 11 TOQUES = 3.0 16 TOQUES = 4.0 20TOQUES =5.0 SAQUE O SERVICIO EFECTIVO = 5.0 EL PROFE REMATA Y EL ESCOLAR DEBE REALIZAR GOLPE DE ANTEBRAZO PASANDO EL BALON POR ENCIMA DE LA MALLA . SE TERMINA CON JUEGO DE QUEMADOS Y PARTIDO DE VOLEIBOL POR EQUIPOS TIEMPO 80 MIN			
RETO : ACTIVIDADES POR GRUPOS LLEVAR EL BALON REALIZANDO PASES HASTA UN PUNTO DETERMINADO SIN DEJARLO CAER EL BALON AL PISO . SI SE CAE DEBEN EMPEZAR NUEVAMENTE DESDE EL INICIO, GANA EL EQUIPO QUE LLEGUE A 5 PUNTO TIEMPO 10 MIN			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1- Estiramiento estático. 20 a 30 segundos por ejercicio , tren inferior y superior . 2. Retroalimentación Parte psicosocial LA MOTIVACION TIEMPO 10 MIN			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Carlos Alberto hernandez Heredia
3. FECHA:	2026-05-05	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos y el mini vóley de forma gruesa			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales que debo realizar, al ejecutar una técnica deportiva, reconociendo los cambios fisiológicos que se presentan en mi cuerpo			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACION			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : VOLEIBOL FUNDAMENTACION TECNICA			
SUBTEMAS : ACONDICIONAMIENTO FISICO			
IMPLEMENTACION : COLCHONETAS , ESCALERAS DE COORDINACION, CONOS. BALONES DE VOLEIBOL			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES SALUDO Y LLAMADO A LISTA . SE DIALOGA CON TODOS LOS ESCOLARES SOBRE EL TEMA DE LA MOTIVACION EN EL CENTRO DE INTERES. CALENTAMIENTO . JUEGO CADENITA , SE ESCOGERA UNA PAREJA PARA DAR INICIO AL JUEGO AL ESCOLAR QUE TOQUEN SE UNIRA A LA CADENITA HASTA QUE QUEDE UN SOLO ESCOLAR Y SERA EL GANADOR TIEMPO 20 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SE REALIZAN TRABAJOS DE FUNDAMENTACION CON PAREJAS .SE REPARTIRA UN BALON Y UNA COLCHONETA POR PAREJA UN COMPAÑERO LANZA EL BALON Y SU COMPAÑERO LO REGRESA UTILIZANDO . REMATE Y RECEPCION POSTERIORMENTE JUGARAN EN LA MALLA DE VOLEIBOL UN PARTIDO 1 VS 1 . 2 VS 2 SE TERMINA CON JUEGO DE QUEMADOS Y PARTIDO DE VOLEIBOL POR EQUIPOS TIEMPO 80 MIN			
RETO : ACTIVIDADES POR GRUPOS LLEVAR EL BALON REALIZANDO PASES HASTA UN PUNTO DETERMINADO SIN DEJARLO CAER EL BALON AL PISO . SI SE CAE DEBEN EMPEZAR NUEVAMENTE DESDE EL INICIO, GANA EL EQUIPO QUE LLEGUE A 5 PUNTO TIEMPO 10 MINN			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento estático. 20 a 30 segundos por ejercicio , tren inferior y superior . Retroalimentación Parte psicosocial LA MOTIVACION TIEMPO 10 MIN			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: Carlos Alberto hernandez Heredia	
2. Fecha:	2026-05-05	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1188223979	SHARON NAHOMY RAMIREZ			Asistio
1145226967	LAURYN JULIANA PIÑEROS			Asistio
1220221618	PAULA VALERIA CAINA			Asistio
1141135076	JOSE GABRIEL MORALES			Asistio
1141135491	JOSE JERONIMO CAMPO			Asistio
1016964644	THOMAS VALENCIA			Asistio
1031846415	NEWEN ISUE BULLA			Asistio
1152942416	ZAHORI SOFIA ROJAS			Asistio
1013277579	SALOMÉ PILLIMUE			Asistio
1016963197	SANDRA MILENA RAMOS			Asistio
1022421254	SOPHIA APONTE			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Carlos Alberto hernandez Heredia
3. FECHA:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos y el mini vóley de forma gruesa			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales que debo realizar, al ejecutar una técnica deportiva, reconociendo los cambios fisiológicos que se presentan en mi cuerpo			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACION			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : VOLEIBOL FUNDAMENTACION TECNICA			
SUBTEMAS : ACONDICIONAMIENTO FISICO			
IMPLEMENTACION : COLCHONETAS , ESCALERAS DE COORDINACION, CONOS. BALONES DE VOLEIBOL			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES SALUDO Y LLAMADO A LISTA . SE DIALOGA CON TODOS LOS ESCOLARES SOBRE EL TEMA DE LA MOTIVACION EN EL CENTRO DE INTERES. CALENTAMIENTO . JUEGO CADENITA , SE ESCOGERA UNA PAREJA PARA DAR INICIO AL JUEGO AL ESCOLAR QUE TOQUEN SE UNIRA A LA CADENITA HASTA QUE QUEDE UN SOLO ESCOLAR Y SERA EL GANADOR TIEMPO 20 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SE REALIZAN TRABAJOS DE FUNDAMENTACION CON PAREJAS .SE REPARTIRA UN BALON Y UNA COLCHONETA POR PAREJA UN COMPAÑERO LANZA EL BALON Y SU COMPAÑERO LO REGRESA UTILIZANDO . REMATE Y RECEPCION POSTERIORMENTE JUGARAN EN LA MALLA DE VOLEIBOL UN PARTIDO 1 VS 1 . 2 VS 2 SE TERMINA CON JUEGO DE QUEMADOS Y PARTIDO DE VOLEIBOL POR EQUIPOS TIEMPO 80 MIN			
RETO : ACTIVIDADES POR GRUPOS LLEVAR EL BALON REALIZANDO PASES HASTA UN PUNTO DETERMINADO SIN DEJARLO CAER EL BALON AL PISO . SI SE CAE DEBEN EMPEZAR NUEVAMENTE DESDE EL INICIO, GANA EL EQUIPO QUE LLEGUE A 5 PUNTO TIEMPO 10 MIN			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento estático. 20 a 30 segundos por ejercicio , tren inferior y superior . Retroalimentación Parte psicosocial LA MOTIVACION TIEMPO 10 MIN			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: Carlos Alberto hernandez Heredia	
2. Fecha:	2026-05-07	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1145227208	SARA NICOL JIMENEZ			Asistio
1027301678	SAMARA PINZON			Asistio
1079233628	DILAN ALEJANDRO BELLO			Asistio
1222216986	ERICK DAVID JARAMILLO			Asistio
1188223979	SHARON NAHOMY RAMIREZ			Asistio
1145226967	LAURYN JULIANA PIÑEROS			Asistio
1220221618	PAULA VALERIA CAINA			Asistio
1141135076	JOSE GABRIEL MORALES			Asistio
1141135491	JOSE JERONIMO CAMPO			Asistio
1233903714	THOMAS POVEDA			No asistio
1016964644	THOMAS VALENCIA			Asistio
1031846415	NEWEN ISUE BULLA			Asistio
1049949670	NATALIA DEL TORO			Asistio
1152942416	ZAHORI SOFIA ROJAS			Asistio
1031841237	GABRIELA OVIEDO			Asistio
1013277579	SALOMÉ PILLIMUE			Asistio
1016963197	SANDRA MILENA RAMOS			Asistio
1220218192	JUAN ESTEBAN BELTRAN			No asistio
1022421254	SOPHIA APONTE			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Carlos Alberto hernandez Heredia
3. FECHA:	2026-05-12	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos y el mini vóley de forma gruesa			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales que debo realizar, al ejecutar una técnica deportiva, reconociendo los cambios fisiológicos que se presentan en mi cuerpo			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACION			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : VOLEIBOL FUNDAMENTACION TECNICA			
SUBTEMAS : ACONDICIONAMIENTO FISICO			
IMPLEMENTACION : COLCHONETAS , ESCALERAS DE COORDINACION, CONOS. BALONES DE VOLEIBOL			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR TREN INFERIOR Y SUPERIOR. JUEGO CONGELADOS BAJO TIERRA , SE JUGARA EN LA ZONA VERED , SE DIVIDEN LOS ESCOLARES EN DOS EQUIPOS SE SORTEA Y EL EQUIPO QUE GANE EMPEZARA SIENDO EL EQUIPO QUE CONGELE , CUANDO QUEDEN TODOS CONGELADOS PASARAN A CONGELAR AL EQUIPO CONTRARIO. TIEMPO 20 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SE REALIZAN TRABAJOS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO POR PAREJAS .. EJERCICIOS DE FUERZA (4 SERIES POR 20 REP)DE CADA EJERCICIO, , FLEXIONES SENTADILLAS . PLANCHAS. FUNDAMENTACION CON PAREJAS .SE REPARTIRA UN BALON Y UNA COLCHONETA POR PAREJA UN COMPAÑERO LANZA EL BALON Y SU COMPAÑERO LO PASO POR ENCIMA DE LA MALLA UTILIZANDO . GOLPE DE DEDOS , GOLPE DE ANTEBRAZO Y REMATE. SE PRACTICARA EL SERVICIO DE SEGURIDAD POR PAREJAS UNO A CADA LADO DE LA MALLA JUGARAN EN LA MALLA DE VOLEIBOL UN PARTIDO 1 VS 1 . 2 VS 2 SE TERMINA CON JUEGO DE QUEMADOS Y PARTIDO DE VOLEIBOL POR EQUIPOS TIEMPO 80 MIN			
RETO : ACTIVIDADES POR GRUPOS LLEVAR EL BALON REALIZANDO PASES HASTA UN PUNTO DETERMINADO SIN DEJARLO CAER EL BALON AL PISO . SI SE CAE DEBEN EMPEZAR NUEVAMENTE DESDE EL INICIO, GANA EL EQUIPO QUE LLEGUE A 5 PUNTO TIEMPO 10 MIN			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1- Estiramiento estático. 20 a 30 segundos por ejercicio , tren inferior y superior . 2. Retroalimentación Parte psicosocial LA MOTIVACION TIEMPO 10 MIN			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: Carlos Alberto hernandez Heredia	
2. Fecha:	2026-05-12	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 8	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1145227208	SARA NICOL JIMENEZ			Asistio
1027301678	SAMARA PINZON			Asistio
1079233628	DILAN ALEJANDRO BELLO			Asistio
1188223979	SHARON NAHOMY RAMIREZ			Asistio
1145226967	LAURYN JULIANA PIÑEROS			Asistio
1220221618	PAULA VALERIA CAINA			Asistio
1222215515	CRISTIAN DANIEL SILVA			Asistio
1141135076	JOSE GABRIEL MORALES			Asistio
1141135491	JOSE JERONIMO CAMPO			Asistio
1233903714	THOMAS POVEDA			Asistio
1016964644	THOMAS VALENCIA			Asistio
1031846415	NEWEN ISUE BULLA			Asistio
1049949670	NATALIA DEL TORO			Asistio
1152942416	ZAHORI SOFIA ROJAS			Asistio
1031841237	GABRIELA OVIEDO			Asistio
1013277579	SALOMÉ PILLIMUE			Asistio
1016963197	SANDRA MILENA RAMOS			Asistio
1220218192	JUAN ESTEBAN BELTRAN			Asistio
1022421254	SOPHIA APONTE			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Carlos Alberto hernandez Heredia
3. FECHA:	2026-05-14	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos y el mini vóley de forma gruesa			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales que debo realizar, al ejecutar una técnica deportiva, reconociendo los cambios fisiológicos que se presentan en mi cuerpo			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACION			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : VOLEIBOL FUNDAMENTACION TECNICA			
SUBTEMAS : ACONDICIONAMIENTO FISICO			
IMPLEMENTACION : COLCHONETAS , ESCALERAS DE COORDINACION, CONOS. BALONES DE VOLEIBOL			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES SALUDO Y LLAMADO A LISTA . SE DIALOGA CON TODOS LOS ESCOLARES DIALOGANDO SOBRE LA MOTIVACION EN EL CENTRO DE INTERES. CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR TREN INFERIOR Y SUPERIOR. JUEGO CONGELADOS BAJO TIERRA , SE JUGARA EN LA ZONA VERED , SE DIVIDEN LOS ESCOLARES EN DOS EQUIPOS SE SORTEA Y EL EQUIPO QUE GANE EMPEZARA SIENDO EL EQUIPO QUE CONGELE , CUANDO QUEDEN TODOS CONGELADOS PASARAN A CONGELAR AL EQUIPO CONTRARIO. . TIEMPO 20 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SE REALIZAN TRABAJOS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO POR PAREJAS .. EJERCICIOS DE FUERZA (4 SERIES POR 20 REP)DE CADA EJERCICIO, , FLEXIONES SENTADILLAS . PLANCHAS. FUNDAMENTACION CON PAREJAS .SE REPARTIRA UN BALON Y UNA COLCHONETA POR PAREJA UN COMPAÑERO LANZA EL BALON Y SU COMPAÑERO LO PASO POR ENCIMA DE LA MALLA . . EL PROFE REMATA Y EL ESCOLAR DEBE REALIZAR GOLPE DE ANTEBRAZO PASANDO EKL BALON POR ENCIMA DE LA MALLA SE PRACTICARA EL SERVICIO DE SEGURIDAD POR PAREJAS UNO A CADA LADO DE LA MALLA SE TERMINA CON JUEGO DE QUEMADOS Y PARTIDO DE VOLEIBOL POR EQUIPOS TIEMPO 80 MIN			
RETO : ACTIVIDADES POR GRUPOS LLEVAR EL BALON REALIZANDO PASES HASTA UN PUNTO DETERMINADO SIN DEJARLO CAER EL BALON AL PISO . SI SE CAE DEBEN EMPEZAR NUEVAMENTE DESDE EL INICIO, GANA EL EQUIPO QUE LLEGUE A 5 PUNTO TIEMPO 10 MIN			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1- Estiramiento estático. 20 a 30 segundos por ejercicio , tren inferior y superior . 2. Retroalimentación Parte psicosocial LA MOTIVACION TIEMPO 10 MIN			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: Carlos Alberto hernandez Heredia	
2. Fecha:	2026-05-14	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 8	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1222210683	GRACE SOFIA MARIN			Asistio
1141135076	JOSE GABRIEL MORALES			Asistio
1016963197	SANDRA MILENA RAMOS			Asistio
1220218192	JUAN ESTEBAN BELTRAN			Asistio
1152942416	ZAHORI SOFIA ROJAS			Asistio
1022421254	SOPHIA APONTE			Asistio
1049949670	NATALIA DEL TORO			Asistio
1220221618	PAULA VALERIA CAINA			Asistio
1031846415	NEWEN ISUE BULLA			Asistio
1013277579	SALOMÉ PILLIMUE			Asistio
1222215515	CRISTIAN DANIEL SILVA			Asistio
1145226967	LAURYN JULIANA PIÑEROS			Asistio
1031841237	GABRIELA OVIEDO			Asistio
1141135491	JOSE JERONIMO CAMPO			Asistio
1145227208	SARA NICOL JIMENEZ			Asistio
1016964644	THOMAS VALENCIA			Asistio
1222216986	ERICK DAVID JARAMILLO			Asistio
1188223979	SHARON NAHOMY RAMIREZ			No asistio
1233903714	THOMAS POVEDA			Asistio
1027301678	SAMARA PINZON			Asistio
1079233628	DILAN ALEJANDRO BELLO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Carlos Alberto hernandez Heredia
3. FECHA:	2026-05-19	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos y el mini vóley de forma gruesa			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales que debo realizar, al ejecutar una técnica deportiva, reconociendo los cambios fisiológicos que se presentan en mi cuerpo			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACION			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : VOLEIBOL FUNDAMENTACION TECNICA			
SUBTEMAS : ACONDICIONAMIENTO FISICO			
IMPLEMENTACION : COLCHONETAS , ESCALERAS DE COORDINACION, CONOS. BALONES DE VOLEIBOL			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR TREN INFERIOR Y SUPERIOR. SE LES MOTIVARA FORTALECIENDO EL TEMA PSICOSOCIAL DEL MES JUEGO CADENITA , SE ESCOGEN DOS ESCOLARES QUIENES INICIARAN COGIENDO A LOS DEMAS HASTA QUE QUEDEN DOS ESCOLARES QUIENES SERAN LOS GANADORES TIEMPO 20 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SE ENTREGA BALON POR PAREJA PARA PRACTICAR Y EVALUAR PRUEBAS DE FUNDAMENTRACION 1. GOLPE DE DEDOS (VOLEA) POR PAREJAS 2. GOLPE DE ANTEBRAZO POR PAREJAS 3. SERVICIO O SAQUE DE SEGURIDAD EL PROFE REMATA Y EL ESCOLAR DEBE REALIZAR GOLPE DE ANTEBRAZO PASANDO EL BALON POR ENCIMA DE LA MALLA . POR PAREJAS UNO VS UNO . SE TERMINA CON JUEGO DE QUEMADOS Y PARTIDO DE VOLEIBOL POR EQUIPOS TIEMPO 80 MIN			
RETO : ACTIVIDADES POR GRUPOS LLEVAR EL BALON REALIZANDO PASES HASTA UN PUNTO DETERMINADO SIN DEJARLO CAER EL BALON AL PISO . SI SE CAE DEBEN EMPEZAR NUEVAMENTE DESDE EL INICIO, GANA EL EQUIPO QUE LLEGUE A 5 PUNTO TIEMPO 10 MIN			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1- Estiramiento estático. 20 a 30 segundos por ejercicio , tren inferior y superior . 2. Retroalimentación Parte psicosocial LA MOTIVACION TIEMPO 10 MIN			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: Carlos Alberto hernandez Heredia	
2. Fecha:	2026-05-19	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 14	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1222210683	GRACE SOFIA MARIN			Asistio
1141135076	JOSE GABRIEL MORALES			Asistio
1016963197	SANDRA MILENA RAMOS			Asistio
1220218192	JUAN ESTEBAN BELTRAN			Asistio
1152942416	ZAHORI SOFIA ROJAS			Asistio
1022421254	SOPHIA APONTE			Asistio
1049949670	NATALIA DEL TORO			Asistio
1220221618	PAULA VALERIA CAINA			Asistio
1031846415	NEWEN ISUE BULLA			Asistio
1013277579	SALOMÉ PILLIMUE			Asistio
1222215515	CRISTIAN DANIEL SILVA			Asistio
1145226967	LAURYN JULIANA PIÑEROS			Asistio
1031841237	GABRIELA OVIEDO			Asistio
1141135491	JOSE JERONIMO CAMPO			Asistio
1145227208	SARA NICOL JIMENEZ			Asistio
1016964644	THOMAS VALENCIA			Asistio
1222216986	ERICK DAVID JARAMILLO			Asistio
1188223979	SHARON NAHOMY RAMIREZ			Asistio
1233903714	THOMAS POVEDA			Asistio
1027301678	SAMARA PINZON			Asistio
1079233628	DILAN ALEJANDRO BELLO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Carlos Alberto hernandez Heredia
3. FECHA:	2026-05-21	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos y el mini vóley de forma gruesa			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales que debo realizar, al ejecutar una técnica deportiva, reconociendo los cambios fisiológicos que se presentan en mi cuerpo			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACION			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : VOLEIBOL FUNDAMENTACION TECNICA			
SUBTEMAS : ACONDICIONAMIENTO FISICO			
IMPLEMENTACION : COLCHONETAS , ESCALERAS DE COORDINACION, CONOS. BALONES DE VOLEIBOL			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR TREN INFERIOR Y SUPERIOR. SE LES MOTIVARA FORTALECIENDO EL TEMA PSICOSOCIAL DEL MES JUEGO CADENITA , SE ESCOGEN DOS ESCOLARES QUIENES INICIARAN COGIENDO A LOS DEMAS HASTA QUE QUEDEN DOS ESCOLARES QUIENES SERAN LOS GANADORES TIEMPO 20 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SE ENTREGA BALON POR PAREJA PARA PRACTICAR Y EVALUAR PRUEBAS DE FUNDAMENTRACION 1. GOLPE DE DEDOS (VOLEA) POR PAREJAS 2. GOLPE DE ANTEBRAZO POR PAREJAS 3. SERVICIO O SAQUE DE SEGURIDAD EL PROFE REMATA Y EL ESCOLAR DEBE REALIZAR GOLPE DE ANTEBRAZO PASANDO EL BALON POR ENCIMA DE LA MALLA . POR PAREJAS UNO VS UNO . DOS VS DOS . PARTIDOS A 25 PUNTOS CADA SET SE TERMINA CON JUEGO DE QUEMADOS Y PARTIDO DE VOLEIBOL POR EQUIPOS TIEMPO 80 MIN			
RETO : ACTIVIDADES POR GRUPOS LLEVAR EL BALON REALIZANDO PASES HASTA UN PUNTO DETERMINADO SIN DEJARLO CAER EL BALON AL PISO . SI SE CAE DEBEN EMPEZAR NUEVAMENTE DESDE EL INICIO, GANA EL EQUIPO QUE LLEGUE A 5 PUNTO TIEMPO 10 MIN			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1- Estiramiento estático. 20 a 30 segundos por ejercicio , tren inferior y superior . 2. Retroalimentación Parte psicosocial LA MOTIVACION TIEMPO 10 MIN			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: Carlos Alberto hernandez Heredia	
2. Fecha:	2026-05-21	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 15	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1222210683	GRACE SOFIA MARIN			Asistio
1141135076	JOSE GABRIEL MORALES			Asistio
1016963197	SANDRA MILENA RAMOS			Asistio
1220218192	JUAN ESTEBAN BELTRAN			Asistio
1152942416	ZAHORI SOFIA ROJAS			Asistio
1049949670	NATALIA DEL TORO			Asistio
1220221618	PAULA VALERIA CAINA			Asistio
1031846415	NEWEN ISUE BULLA			Asistio
1013277579	SALOMÉ PILLIMUE			Asistio
1222215515	CRISTIAN DANIEL SILVA			Asistio
1145226967	LAURYN JULIANA PIÑEROS			Asistio
1141135491	JOSE JERONIMO CAMPO			Asistio
1145227208	SARA NICOL JIMENEZ			Asistio
1016964644	THOMAS VALENCIA			Asistio
1222216986	ERICK DAVID JARAMILLO			Asistio
1188223979	SHARON NAHOMY RAMIREZ			Asistio
1233903714	THOMAS POVEDA			Asistio
1079233628	DILAN ALEJANDRO BELLO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Carlos Alberto hernandez Heredia
3. FECHA:	2026-05-26	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos y el mini vóley de forma gruesa			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales que debo realizar, al ejecutar una técnica deportiva, reconociendo los cambios fisiológicos que se presentan en mi cuerpo			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACION			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : VOLEIBOL FUNDAMENTACION TECNICA			
SUBTEMAS : ACONDICIONAMIENTO FISICO			
IMPLEMENTACION : ESCALERAS DE COORDINACION, CONOS. BALONES DE VOLEIBOL			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO JUEGO LA LLEVA POR PAREJAS ELIMINANDO , SE MOTIVARAN A LOS ESCOLARES FORTALECIENDO EL TEMA PSICOSOCIAL DEL MES . SE ESCOGEN DOS ESCOLARES QUIENES INICIARAN COGIENDO A LOS DEMAS HASTA QUE QUEDEN DOS ESCOLARES QUIENES SERAN LOS GANADORES TIEMPO 20 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SE ENTREGA BALON POR PAREJA PARA PRACTICAR Y EVALUAR PRUEBAS DE FUNDAMENTRACION 1. GOLPE DE DEDOS (VOLEA) POR PAREJAS E INDIVIDUAL 2. GOLPE DE ANTEBRAZO POR PAREJAS E INDIVIDUAL 3. SERVICIO O SAQUE DE SEGURIDAD INDIVIDUAL ESCALA DE VALORACION : 11 TOQUES = 3.0 16 TOQUES = 4.0 20TOQUES =5.0 SAQUE O SERVICIO EFECTIVO = 5.0 EL PROFE REMATA Y EL ESCOLAR DEBE REALIZAR GOLPE DE ANTEBRAZO PASANDO EL BALON POR ENCIMA DE LA MALLA . POR PAREJAS UNO VS UNO . SE TERMINA CON JUEGO DE QUEMADOS Y PARTIDO DE VOLEIBOL POR EQUIPOS TIEMPO 80 MIN			
RETO : ACTIVIDADES POR GRUPOS LLEVAR EL BALON REALIZANDO PASES HASTA UN PUNTO DETERMINADO SIN DEJARLO CAER EL BALON AL PISO . SI SE CAE DEBEN EMPEZAR NUEVAMENTE DESDE EL INICIO, GANA EL EQUIPO QUE LLEGUE A 5 PUNTO TIEMPO 10 MIN			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1- Estiramiento estático. 20 a 30 segundos por ejercicio , tren inferior y superior . 2. Retroalimentación Parte psicosocial LA MOTIVACION TIEMPO 10 MIN			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Carlos Alberto hernandez Heredia
3. FECHA:	2026-05-28	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos y el mini vóley de forma gruesa			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales que debo realizar, al ejecutar una técnica deportiva, reconociendo los cambios fisiológicos que se presentan en mi cuerpo			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACION			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : VOLEIBOL FUNDAMENTACION TECNICA			
SUBTEMAS : ACONDICIONAMIENTO FISICO			
IMPLEMENTACION : ESCALERAS DE COORDINACION, CONOS. BALONES DE VOLEIBOL			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO JUEGO LA LLEVA POR PAREJAS ELIMINANDO , SE MOTIVARAN A LOS ESCOLARES FORTALECIENDO EL TEMA PSICOSOCIAL DEL MES . SE ESCOGEN DOS ESCOLARES QUIENES INICIARAN COGIENDO A LOS DEMAS HASTA QUE QUEDEN DOS ESCOLARES QUIENES SERAN LOS GANADORES TIEMPO 20 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SE ENTREGA BALON POR PAREJA PARA PRACTICAR Y EVALUAR PRUEBAS DE FUNDAMENTRACION 1. GOLPE DE DEDOS (VOLEA) POR PAREJAS E INDIVIDUAL 2. GOLPE DE ANTEBRAZO POR PAREJAS E INDIVIDUAL 3. SERVICIO O SAQUE DE SEGURIDAD INDIVIDUAL ESCALA DE VALORACION : 11 TOQUES = 3.0 16 TOQUES = 4.0 20TOQUES =5.0 SAQUE O SERVICIO EFECTIVO = 5.0 EL PROFE REMATA Y EL ESCOLAR DEBE REALIZAR GOLPE DE ANTEBRAZO PASANDO EL BALON POR ENCIMA DE LA MALLA . SE TERMINA CON JUEGO DE QUEMADOS Y PARTIDO DE VOLEIBOL POR EQUIPOS TIEMPO 80 MIN			
RETO : ACTIVIDADES POR GRUPOS LLEVAR EL BALON REALIZANDO PASES HASTA UN PUNTO DETERMINADO SIN DEJARLO CAER EL BALON AL PISO . SI SE CAE DEBEN EMPEZAR NUEVAMENTE DESDE EL INICIO, GANA EL EQUIPO QUE LLEGUE A 5 PUNTO TIEMPO 10 MIN			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1- Estiramiento estático. 20 a 30 segundos por ejercicio , tren inferior y superior . 2. Retroalimentación Parte psicosocial LA MOTIVACION TIEMPO 10 MIN			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Carlos Alberto hernandez Heredia
3. FECHA:	2026-05-04	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos y el mini vóley de forma gruesa			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales que debo realizar, al ejecutar una técnica deportiva, reconociendo los cambios fisiológicos que se presentan en mi cuerpo			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACION			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : VOLEIBOL FUNDAMENTACION TECNICA			
SUBTEMAS : ACONDICIONAMIENTO FISICO			
IMPLEMENTACION : COLCHONETAS , ESCALERAS DE COORDINACION, CONOS. BALONES DE VOLEIBOL			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES SALUDO Y LLAMADO A LISTA . SE DIALOGA CON TODOS LOS ESCOLARES SOBRE EL TEMA DE LA MOTIVACION EN EL CENTRO DE INTERES. CALENTAMIENTO . JUEGO CADENITA , SE ESCOGERA UNA PAREJA PARA DAR INICIO AL JUEGO AL ESCOLAR QUE TOQUEN SE UNIRA A LA CADENITA HASTA QUE QUEDE UN SOLO ESCOLAR Y SERA EL GANADOR TIEMPO 20 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SE REALIZAN TRABAJOS DE FUNDAMENTACION CON PAREJAS .SE REPARTIRA UN BALON Y UNA COLCHONETA POR PAREJA UN COMPAÑERO LANZA EL BALON Y SU COMPAÑERO LO REGRESA UTILIZANDO . REMATE Y RECEPCION POSTERIORMENTE JUGARAN EN LA MALLA DE VOLEIBOL UN PARTIDO 1 VS 1 . 2 VS 2 SE TERMINA CON JUEGO DE QUEMADOS Y PARTIDO DE VOLEIBOL POR EQUIPOS TIEMPO 80 MIN			
RETO : ACTIVIDADES POR GRUPOS LLEVAR EL BALON REALIZANDO PASES HASTA UN PUNTO DETERMINADO SIN DEJARLO CAER EL BALON AL PISO . SI SE CAE DEBEN EMPEZAR NUEVAMENTE DESDE EL INICIO, GANA EL EQUIPO QUE LLEGUE A 5 PUNTO TIEMPO 10 MIN			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento estático. 20 a 30 segundos por ejercicio , tren inferior y superior . Retroalimentación Parte psicosocial LA MOTIVACION TIEMPO 20 MIN			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: Carlos Alberto hernandez Heredia	
2. Fecha:	2026-05-04	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1015484987	ADRIAN MATEO COLMENARES			Asistio
3967490	JUNIOR ISMAEL ARMAS			Asistio
6583001	ENDRY DAVID LOPEZ			Asistio
1029153046	SARA ALEJANDRA RESTREPO			Asistio
1021400842	JERONIMO LOPEZ			Asistio
7989718	CARLOS JOSE MONTILVA			Asistio
1062403451	ANIBAL JOSE SANCHEZ			Asistio
1014296509	RAFAEL SANTIAGO FERRER			Asistio
7930785	BRIANYELIS INAITH YEPES			Asistio
1013151156	MISHELLE NAHOMY FERIA			Asistio
1016964706	MARIA FERNANDA OCHOA			Asistio
1067175677	ISAAC DAVID VEGA			Asistio
1083032388	ADRIANA SOFIA MORENO			Asistio
1233495948	ISABELLA PRIETO			Asistio