ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

IDRD

BOGOTÁ

OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 1

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-05-28	4. HORA:	Jueves,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

PSICOSOCIAL :
Fomentar la motivación de las deportistas, promoviendo la participación, la confianza y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

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

TEMA :
Velocidad de traslación, equilibrio y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.

SUBTEMAS :
N/A

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de juego congelados. trabajo de golpe de dedos, trabajo de antebrazo y ataque con muro. por parejas una lanza y la otra debe golpear de antebrazo 2 veces, esto se hace 2 x 15, luego 22 de dedos 2x 15

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
una fila con balon cerca a la profe y otra fila sin balon al otro lado deben recibir el balon de antebrazo y atraparlo y pasan a la fila de balon. Luego golpea 2 veces y atrapa. luego uno de antebrazo y uno de dedos, y por ultimo deben pasarlo de un golpe al otro lado.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
hacer 2 canchas con dedos y 2 con antebrazo con desplazamiento, debe hacerlo sin dejarlo caer.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
4 vs 4 donde deben arrancan con un balón de saque y deben mantenerlo en jugada el mayor tiempo posible y luego 5 vs 5 (rey de cancha atrapando). Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-05-25	4. HORA:	Lunes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

PSICOSOCIAL :
Fomentar la motivación de las deportistas, promoviendo la participación, la confianza y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

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

TEMA :
Velocidad de traslación, equilibrio y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.

SUBTEMAS :
N/A

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de juego congelados. trabajo de golpe de dedos, trabajo de antebrazo y ataque con muro. por parejas una lanza y la otra debe golpear de antebrazo 2 veces, esto se hace 2 x 15, luego 22 de dedos 2x 15

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
una fila con balon cerca a la profe y otra fila sin balon al otro lado deben recibir el balon de antebrazo y atraparlo y pasan a la fila de balon. Luego golpea 2 veces y atrapa. luego uno de antebrazo y uno de dedos, y por ultimo deben pasarlo de un golpe al otro lado.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
hacer 2 canchas con dedos y 2 con antebrazo con desplazamiento, debe hacerlo sin dejarlo caer.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
4 vs 4 donde deben arrancan con un balón de saque y deben mantenerlo en jugada el mayor tiempo posible y luego 5 vs 5 (rey de cancha atrapando). Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-05-25	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Lunes,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 21	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1206222623	MARIA SALOME LINAREZ	Asistio
1023981142	LAURA SOFIA CABEZAS	Asistio
1016740365	MARIANA SOFIA LINARES	Asistio
1222211523	ADABELLA RUIZ	No asistio
1011244431	LUISA MAYTE RAMIREZ	Asistio
1021401394	JULIANA GARCIA	Asistio
1021692775	MARIA FERNANDA BUITRAGO	Asistio
1010763572	LUNA ISABELLA GUTIERREZ	Asistio
1034669734	SAMANTHA HERNANDEZ	No asistio
1025153307	ZARAH LUCIA BOLAÑOS	No asistio
1016734142	MARIA ISABELLA RODRIGUEZ	Asistio
1016740729	ISABELLA DIAZ	No asistio
1016737065	SAMANTHA IZQUIERDO	No asistio
1011237561	SALOME FALLA	Asistio
1016735215	MELANNY MARIANA NOVA	No asistio
1016737728	MICHELL SOFIA PULIDO	Asistio
1140929728	ALBA LUCIA HERRERA	Asistio
1021693157	MARYAM SARAH DIAZ	Asistio
1141358054	HANNA VALENTINA ESCOBAR	Asistio
1206223970	MARLEY MONTSERRAT TROYA	Asistio
1011239954	EMILY SARAY PRIETO	Asistio
1016740815	ANNY MICHELLE PEÑA	No asistio
1025152135	VALERY NICOL SANABRIA	No asistio
N37665109858	LUSIANNY JAYDEN LUCENA	Asistio
1222214862	SALOME RODRIGUEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-05-21	4. HORA:	Jueves,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

PSICOSOCIAL :
Fomentar la motivación de las deportistas, promoviendo la participación, la confianza y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

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

TEMA :
Velocidad de traslación, equilibrio y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.

SUBTEMAS :
NA

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de Saltos suaves, Desplazamientos laterales, Carrera con cambios de dirección. Luego en parejas, una lanza balón y la otra debe desplazarse (laterales y atrapa y devuelve, y luego hacia adelante y atrás) para atraparlo, para variar luego se hace con rebote previo y luego con salto y atrapa. para q sea mas complejo se hace lo mismo y golpea sea de dedos o de antebrazo.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
golpe de antebrazo, Jugadora A lanza el balón hacia los lados (cono). Jugadora B se desplaza y realiza golpe de antebrazo devolviendo el balón. Se realizan 15 repeticiones y cambian. y cambian de lado. golpe de dedos, Jugadora A lanza balón alto. Jugadora B se desplaza, se ubica debajo del balón y realiza golpe de dedos. Debe dirigir el balón a su compañera lo mas alto posible. En tríos, Jugadora 1 lanza balón. Jugadora 2 recibe con antebrazo. Jugadora 3 arma con dedos y devuelve a la 1. Rotan posiciones cada 5 repeticiones.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
en cuartetos Deben lograr 10 toques seguidos usando antebrazo y dedos.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
3 vs 3 donde deben arrancan con un balón de saque o lanzado y deben mantenerlo en jugada el mayor tiempo posible (rey de cancha atrapando). Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-05-21	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1206222623	MARIA SALOME LINAREZ	No asistio
1023981142	LAURA SOFIA CABEZAS	Asistio
1016740365	MARIANA SOFIA LINARES	Asistio
1222211523	ADABELLA RUIZ	No asistio
1011244431	LUISA MAYTE RAMIREZ	Asistio
1021401394	JULIANA GARCIA	Asistio
1021692775	MARIA FERNANDA BUITRAGO	Asistio
1010763572	LUNA ISABELLA GUTIERREZ	No asistio
1034669734	SAMANTHA HERNANDEZ	No asistio
1025153307	ZARAH LUCIA BOLAÑOS	No asistio
1016734142	MARIA ISABELLA RODRIGUEZ	No asistio
1016740729	ISABELLA DIAZ	Asistio
1016737065	SAMANTHA IZQUIERDO	No asistio
1011237561	SALOME FALLA	Asistio
1016735215	MELANNY MARIANA NOVA	No asistio
1016737728	MICHELL SOFIA PULIDO	Asistio
1140929728	ALBA LUCIA HERRERA	No asistio
1021693157	MARYAM SARAH DIAZ	No asistio
1141358054	HANNA VALENTINA ESCOBAR	Asistio
1206223970	MARLEY MONTSERRAT TROYA	No asistio
1011239954	EMILY SARAY PRIETO	No asistio
1016740815	ANNY MICHELLE PEÑA	No asistio
1025152135	VALERY NICOL SANABRIA	No asistio
N37665109858	LUSIANNY JAYDEN LUCENA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-05-14	4. HORA:	Jueves,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

PSICOSOCIAL :
Fomentar la motivación de las deportistas, promoviendo la participación, la confianza y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

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

TEMA :
Velocidad de traslación, equilibrio y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.

SUBTEMAS :
NA

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de Saltos suaves, Desplazamientos laterales, Carrera con cambios de dirección. Luego en parejas, una lanza balón y la otra debe desplazarse (laterales y atrapa y devuelve, y luego hacia adelante y atrás) para atraparlo, para variar luego se hace con rebote previo y luego con salto y atrapa. para q sea mas complejo se hace lo mismo y golpea sea de dedos o de antebrazo.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
golpe de antebrazo, Jugadora A lanza el balón hacia los lados (cono). Jugadora B se desplaza y realiza golpe de antebrazo devolviendo el balón. Se realizan 15 repeticiones y cambian. y cambian de lado. golpe de dedos, Jugadora A lanza balón alto. Jugadora B se desplaza, se ubica debajo del balón y realiza golpe de dedos. Debe dirigir el balón a su compañera lo mas alto posible. En tríos, Jugadora 1 lanza balón. Jugadora 2 recibe con antebrazo. Jugadora 3 arma con dedos y devuelve a la 1. Rotan posiciones cada 5 repeticiones.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
en cuartetos Deben lograr 10 toques seguidos usando antebrazo y dedos.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
3 vs 3 donde deben arrancan con un balón de saque o lanzado y deben mantenerlo en jugada el mayor tiempo posible (rey de cancha atrapando). Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-05-14	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1206222623	MARIA SALOME LINAREZ	Asistio
1023981142	LAURA SOFIA CABEZAS	Asistio
1016740365	MARIANA SOFIA LINARES	Asistio
1222211523	ADABELLA RUIZ	Asistio
1011244431	LUISA MAYTE RAMIREZ	Asistio
1021401394	JULIANA GARCIA	Asistio
1021692775	MARIA FERNANDA BUITRAGO	Asistio
1010763572	LUNA ISABELLA GUTIERREZ	Asistio
1034669734	SAMANTHA HERNANDEZ	No asistio
1025153307	ZARAH LUCIA BOLAÑOS	No asistio
1016734142	MARIA ISABELLA RODRIGUEZ	No asistio
1016740729	ISABELLA DIAZ	No asistio
1016737065	SAMANTHA IZQUIERDO	No asistio
1011237561	SALOME FALLA	Asistio
1016735215	MELANNY MARIANA NOVA	No asistio
1016737728	MICHELL SOFIA PULIDO	Asistio
1140929728	ALBA LUCIA HERRERA	No asistio
1021693157	MARYAM SARAH DIAZ	Asistio
1141358054	HANNA VALENTINA ESCOBAR	Asistio
1206223970	MARLEY MONTSERRAT TROYA	No asistio
1011239954	EMILY SARAY PRIETO	Asistio
1016740815	ANNY MICHELLE PEÑA	Asistio
1025152135	VALERY NICOL SANABRIA	Asistio
N37665109858	LUSIANNY JAYDEN LUCENA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

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

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

TEMA :
Velocidad de traslación, equilibrio y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.

SUBTEMAS :
Realizo desplazamientos rápidos y controlados para ejecutar técnicas ofensivas y defensivas.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de trote suave y en círculo ir realizando coordinación por las líneas del campo de juego. Con platillos y conos se esconden palitos y en 2 equipos deben correr según orden, gana el equipo q logre recoger mas palitos.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Circuito de velocidad, Escalera de coordinación, conos donde se realizan cambios de dirección y saltos de ataque. Antebrazo con reacción: formador lanza balón sin aviso y la jugadora debe reacciona y recibir a x sitio. Dedos en movimiento: se les lanza un balón y deben desplazarse y devolverlo de dedos a x punto. Secuencia técnica: Recepción (antebrazo o dedos) y luego armado (dedos o antebrazo) y luego se pasa al otro lado.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
realizar 3 recepciones al 3 y 3 al 2. de un balon q viene del otro lado,

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
3 vs 3 donde deben arrancan con un balón de saque o lanzado y deben mantenerlo en jugada el mayor tiempo posible (rey de cancha atrapando). Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-05-07	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 16	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1206222623	MARIA SALOME LINAREZ	Asistio
1023981142	LAURA SOFIA CABEZAS	Asistio
1016740365	MARIANA SOFIA LINARES	Asistio
1222211523	ADABELLA RUIZ	Asistio
1011244431	LUISA MAYTE RAMIREZ	Asistio
1021401394	JULIANA GARCIA	Asistio
1021692775	MARIA FERNANDA BUITRAGO	Asistio
1010763572	LUNA ISABELLA GUTIERREZ	No asistio
1034669734	SAMANTHA HERNANDEZ	No asistio
1025153307	ZARAH LUCIA BOLAÑOS	Asistio
1016734142	MARIA ISABELLA RODRIGUEZ	Asistio
1016740729	ISABELLA DIAZ	Asistio
1016737065	SAMANTHA IZQUIERDO	Asistio
1011237561	SALOME FALLA	Asistio
1016735215	MELANNY MARIANA NOVA	No asistio
1016737728	MICHELL SOFIA PULIDO	No asistio
1140929728	ALBA LUCIA HERRERA	No asistio
1021693157	MARYAM SARAH DIAZ	No asistio
1141358054	HANNA VALENTINA ESCOBAR	No asistio
1206223970	MARLEY MONTSERRAT TROYA	Asistio
1011239954	EMILY SARAY PRIETO	Asistio
1016740815	ANNY MICHELLE PEÑA	Asistio
1025152135	VALERY NICOL SANABRIA	No asistio
N37665109858	LUSIANNY JAYDEN LUCENA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-05-11	4. HORA:	Lunes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

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

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

TEMA :
Velocidad de traslación, equilibrio y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.

SUBTEMAS :
Realizo desplazamientos rápidos y controlados para ejecutar técnicas ofensivas y defensivas.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de trote suave y en círculo ir realizando Skipping, talones, desplazamientos laterales con cambio de dirección por el campo de juego. Luego en parejas, una lanza balón y la otra debe desplazarse (laterales y atrapa y devuelve, y luego hacia adelante y atrás) para atraparlo, para variar luego se hace con rebote previo y luego con salto y atrapa. para q sea mas complejo se hace lo mismo y golpea sea de dedos o de antebrazo.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Técnica antebrazo estático, en parejas, pases continuos sin dejarlo caer. tratando de tener muy poco desplazamiento manejando la precision. Desplazamiento y antebrazo: una lanza y la otra debe moverse desde cono central hacia balón lanzado que puede ser derecha o izquierda. 20 veces y cambian. Golpea de antebrazo y regresa rápido. Técnica de dedos: Trabajo individual: auto-pases y luego en parejas con precisión, realiza un golpe de control y pasa. Desplazamiento y dedos: una lanza el balón corto/largo y debe desplazarse y hacer 2 golpes de dedos y devolverlo. trabajo de muro dedos y antebrazo.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
hacer la mayor cantidad de golpes sean de dedos o de antebrazo por grupos de 4

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
3 vs 3 donde deben arrancan con un balón de saque o lanzado y deben mantenerlo en jugada el mayor tiempo posible (rey de cancha atrapando). Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-05-11	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Lunes,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 18	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1206222623	MARIA SALOME LINAREZ	Asistio
1023981142	LAURA SOFIA CABEZAS	Asistio
1016740365	MARIANA SOFIA LINARES	Asistio
1222211523	ADABELLA RUIZ	No asistio
1011244431	LUISA MAYTE RAMIREZ	Asistio
1021401394	JULIANA GARCIA	Asistio
1021692775	MARIA FERNANDA BUITRAGO	Asistio
1010763572	LUNA ISABELLA GUTIERREZ	Asistio
1034669734	SAMANTHA HERNANDEZ	No asistio
1025153307	ZARAH LUCIA BOLAÑOS	No asistio
1016734142	MARIA ISABELLA RODRIGUEZ	No asistio
1016740729	ISABELLA DIAZ	No asistio
1016737065	SAMANTHA IZQUIERDO	Asistio
1011237561	SALOME FALLA	Asistio
1016735215	MELANNY MARIANA NOVA	No asistio
1016737728	MICHELL SOFIA PULIDO	No asistio
1140929728	ALBA LUCIA HERRERA	Asistio
1021693157	MARYAM SARAH DIAZ	Asistio
1141358054	HANNA VALENTINA ESCOBAR	Asistio
1206223970	MARLEY MONTSERRAT TROYA	Asistio
1011239954	EMILY SARAY PRIETO	No asistio
1016740815	ANNY MICHELLE PEÑA	No asistio
1025152135	VALERY NICOL SANABRIA	No asistio
N37665109858	LUSIANNY JAYDEN LUCENA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-05-04	4. HORA:	Lunes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

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

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

TEMA :
Velocidad de traslación, equilibrio y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.

SUBTEMAS :
Realizo desplazamientos rápidos y controlados para ejecutar técnicas ofensivas y defensivas.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de trote suave y en círculo ir realizando Skipping, talones, desplazamientos laterales con cambio de dirección por el campo de juego. Luego en parejas, una lanza balón y la otra debe desplazarse (laterales y atrapa y devuelve, y luego hacia adelante y atrás) para atraparlo, para variar luego se hace con rebote previo y luego con salto y atrapa. para q sea mas complejo se hace lo mismo y golpea sea de dedos o de antebrazo.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Técnica antebrazo estático, en parejas, pases continuos sin dejarlo caer. tratando de tener muy poco desplazamiento manejando la precision. Desplazamiento y antebrazo: una lanza y la otra debe moverse desde cono central hacia balón lanzado que puede ser derecha o izquierda. 20 veces y cambian. Golpea de antebrazo y regresa rápido. Técnica de dedos: Trabajo individual: auto-pases y luego en parejas con precisión, realiza un golpe de control y pasa. Desplazamiento y dedos: una lanza el balón corto/largo y debe desplazarse y hacer 2 golpes de dedos y devolverlo. trabajo de muro dedos y antebrazo.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
hacer la mayor cantidad de golpes sean de dedos o de antebrazo por grupos de 4

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
6 vs 6 donde deben arrancan con un balón q es lanzado de afuera y deben mantenerlo en jugada el mayor tiempo posible. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-05-04	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Lunes,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 16	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

IDRD

BOGOTÁ

OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 2

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-05-25	4. HORA:	Lunes,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

PSICOSOCIAL :
Fomentar la motivación de las deportistas, promoviendo la participación, la confianza y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

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

TEMA :
Velocidad de traslación, equilibrio y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.

SUBTEMAS :
N/A

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de juego congelados. trabajo de golpe de dedos, trabajo de antebrazo y ataque con muro. por parejas una lanza y la otra debe golpear de antebrazo 2 veces, esto se hace 2 x 15, luego 22 de dedos 2x 15

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
una fila con balon cerca a la profe y otra fila sin balon al otro lado deben recibir el balon de antebrazo y atraparlo y pasan a la fila de balon. Luego golpea 2 veces y atrapa. luego uno de antebrazo y uno de dedos, y por ultimo deben pasarlo de un golpe al otro lado.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
hacer 2 canchas con dedos y 2 con antebrazo con desplazamiento, debe hacerlo sin dejarlo caer.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
4 vs 4 donde deben arrancan con un balón de saque y deben mantenerlo en jugada el mayor tiempo posible y luego 5 vs 5 (rey de cancha atrapando). Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-05-25	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Lunes,15:30:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 21	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	

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

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-05-28	4. HORA:	Jueves,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

PSICOSOCIAL :
Fomentar la motivación de las deportistas, promoviendo la participación, la confianza y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

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

TEMA :
Velocidad de traslación, equilibrio y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.

SUBTEMAS :
N/A

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de juego congelados. trabajo de golpe de dedos, trabajo de antebrazo y ataque con muro. por parejas una lanza y la otra debe golpear de antebrazo 2 veces, esto se hace 2 x 15, luego 22 de dedos 2x 15

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
una fila con balon cerca a la profe y otra fila sin balon al otro lado deben recibir el balon de antebrazo y atraparlo y pasan a la fila de balon. Luego golpea 2 veces y atrapa. luego uno de antebrazo y uno de dedos, y por ultimo deben pasarlo de un golpe al otro lado.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
hacer 1 canchas con dedos y 1 con antebrazo con desplazamiento por parejas, debe hacerlo sin dejarlo caer.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
5 vs 5 donde deben arrancan con un balón de saque y deben mantenerlo en jugada el mayor tiempo posible y luego 6 vs 6 (rey de cancha atrapando). Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-05-21	4. HORA:	Jueves,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

PSICOSOCIAL :
Fomentar la motivación de las deportistas, promoviendo la participación, la confianza y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

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

TEMA :
Velocidad de traslación, equilibrio y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.

SUBTEMAS :
N/A

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de trote, saltos y desplazamientos en el campo de juego. Por parejas se realizan lanzamientos y desplazamientos con balón, luego se hace golpe de antebrazo de manera individual y se van turnado. luego golpe de dedos. trabajo de antebrazo, dedos y ataque con muro.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
por duos deben ir entrando al campo de juego y deben recepcionar un balon que viene del otro lado y deben hacer como minimo 2 golpes y salen, recogen balon y luego vuelven a la fila para pasar. luego se hace por trios. Trabajo de saque de seguridad, donde se va aumentando la distancia.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
en duplas una debe recibir el balón y enviarlo a la malla donde esta otra y esta lo debe pasar al otro lado.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
3 vs 3 donde deben arrancan con un balón de saque y deben mantenerlo en jugada el mayor tiempo posible y luego 4 vs 4 (rey de cancha atrapando). Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-05-21	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,15:30:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	

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

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-05-14	4. HORA:	Jueves,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

PSICOSOCIAL :
Fomentar la motivación de las deportistas, promoviendo la participación, la confianza y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

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

TEMA :
Velocidad de traslación, equilibrio y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.

SUBTEMAS :
NA

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de Saltos suaves, Desplazamientos laterales, Carrera con cambios de dirección. Luego en parejas, una lanza balón y la otra debe desplazarse (laterales y atrapa y devuelve, y luego hacia adelante y atrás) para atraparlo, para variar luego se hace con rebote previo y luego con salto y atrapa. para q sea mas complejo se hace lo mismo y golpea sea de dedos o de antebrazo.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
golpe de antebrazo, Jugadora A lanza el balón hacia los lados (cono). Jugadora B se desplaza y realiza golpe de antebrazo devolviendo el balón. Se realizan 15 repeticiones y cambian. y cambian de lado. golpe de dedos, Jugadora A lanza balón alto. Jugadora B se desplaza, se ubica debajo del balón y realiza golpe de dedos. Debe dirigir el balón a su compañera lo mas alto posible. En tríos, Jugadora 1 lanza balón. Jugadora 2 recibe con antebrazo. Jugadora 3 arma con dedos y devuelve a la 1. Rotan posiciones cada 5 repeticiones.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
en cuartetos Deben lograr 10 toques seguidos usando antebrazo y dedos.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
3 vs 3 donde deben arrancan con un balón de saque o lanzado y deben mantenerlo en jugada el mayor tiempo posible (rey de cancha atrapando). Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-05-14	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,15:30:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	

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

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-05-11	4. HORA:	Lunes,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

PSICOSOCIAL :
Fomentar la motivación de las deportistas, promoviendo la participación, la confianza y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

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

TEMA :
Velocidad de traslación, equilibrio y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.

SUBTEMAS :
NA

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de Saltos suaves, Desplazamientos laterales, Carrera con cambios de dirección. Luego en parejas, una lanza balón y la otra debe desplazarse (laterales y atrapa y devuelve, y luego hacia adelante y atrás) para atraparlo, para variar luego se hace con rebote previo y luego con salto y atrapa. para q sea mas complejo se hace lo mismo y golpea sea de dedos o de antebrazo.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
golpe de antebrazo, Jugadora A lanza el balón hacia los lados (cono). Jugadora B se desplaza y realiza golpe de antebrazo devolviendo el balón. Se realizan 15 repeticiones y cambian. y cambian de lado. golpe de dedos, Jugadora A lanza balón alto. Jugadora B se desplaza, se ubica debajo del balón y realiza golpe de dedos. Debe dirigir el balón a su compañera lo mas alto posible. En tríos, Jugadora 1 lanza balón. Jugadora 2 recibe con antebrazo. Jugadora 3 arma con dedos y devuelve a la 1. Rotan posiciones cada 5 repeticiones.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
en cuartetos Deben lograr 10 toques seguidos usando antebrazo y dedos.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
3 vs 3 donde deben arrancan con un balón de saque o lanzado y deben mantenerlo en jugada el mayor tiempo posible (rey de cancha atrapando). Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-05-11	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Lunes,15:30:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 18	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	

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

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-05-04	4. HORA:	Lunes,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

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

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

TEMA :
Velocidad de traslación, equilibrio y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.

SUBTEMAS :
Realizo desplazamientos rápidos y controlados para ejecutar técnicas ofensivas y defensivas.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de trote suave y en círculo ir realizando coordinación por las líneas del campo de juego. Con platillos y conos se esconden palitos y en 2 equipos deben correr según orden, gana el equipo q logre recoger mas palitos.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Circuito de velocidad, Escalera de coordinación, conos donde se realizan cambios de dirección y saltos de ataque. Antebrazo con reacción: formador lanza balón sin aviso y la jugadora debe reacciona y recibir a x sitio. Dedos en movimiento: se les lanza un balón y deben desplazarse y devolverlo de dedos a x punto. Secuencia técnica: Recepción (antebrazo o dedos) y luego armado (dedos o antebrazo) y luego se pasa al otro lado.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
realizar 3 recepciones al 3 y 3 al 2. de un balon q viene del otro lado,

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
3 vs 3 donde deben arrancan con un balón de saque o lanzado y deben mantenerlo en jugada el mayor tiempo posible (rey de cancha atrapando). Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-05-04	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Lunes,15:30:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 16	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	

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

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

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

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

TEMA :
Velocidad de traslación, equilibrio y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.

SUBTEMAS :
Realizo desplazamientos rápidos y controlados para ejecutar técnicas ofensivas y defensivas.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de trote suave y en círculo ir realizando Skipping, talones, desplazamientos laterales con cambio de dirección por el campo de juego. Luego en parejas, una lanza balón y la otra debe desplazarse (laterales y atrapa y devuelve, y luego hacia adelante y atrás) para atraparlo, para variar luego se hace con rebote previo y luego con salto y atrapa. para q sea mas complejo se hace lo mismo y golpea sea de dedos o de antebrazo.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Técnica antebrazo estático, en parejas, pases continuos sin dejarlo caer. tratando de tener muy poco desplazamiento manejando la precision. Desplazamiento y antebrazo: una lanza y la otra debe moverse desde cono central hacia balón lanzado que puede ser derecha o izquierda. 20 veces y cambian. Golpea de antebrazo y regresa rápido. Técnica de dedos: Trabajo individual: auto-pases y luego en parejas con precisión, realiza un golpe de control y pasa. Desplazamiento y dedos: una lanza el balón corto/largo y debe desplazarse y hacer 2 golpes de dedos y devolverlo. trabajo de muro dedos y antebrazo.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
hacer la mayor cantidad de golpes sean de dedos o de antebrazo por grupos de 4

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
6 vs 6 donde deben arrancan con un balón q es lanzado de afuera y deben mantenerlo en jugada el mayor tiempo posible. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-05-07	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,15:30:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	

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

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

IDRD

BOGOTÁ

OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 3

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-05-29	4. HORA:	Viernes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

PSICOSOCIAL :
Fomentar la motivación de las deportistas, promoviendo la participación, la confianza y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

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

TEMA :
Velocidad de traslación, equilibrio y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.

SUBTEMAS :
N/A

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de juego congelados. trabajo de golpe de dedos, trabajo de antebrazo y ataque con muro. por parejas una lanza y la otra debe golpear de antebrazo 2 veces, esto se hace 2 x 15, luego 22 de dedos 2x 15

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
una fila con balon cerca a la profe y otra fila sin balon al otro lado deben recibir el balon de antebrazo y atraparlo y pasan a la fila de balon. Luego golpea 2 veces y atrapa. luego uno de antebrazo y uno de dedos, y por ultimo deben pasarlo de un golpe al otro lado.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
hacer 1 canchas con dedos y 1 con antebrazo con desplazamiento por parejas, debe hacerlo sin dejarlo caer.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
5 vs 5 donde deben arrancan con un balón de saque y deben mantenerlo en jugada el mayor tiempo posible y luego 6 vs 6 (rey de cancha atrapando). Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-05-26	4. HORA:	Martes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

PSICOSOCIAL :
Fomentar la motivación de las deportistas, promoviendo la participación, la confianza y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

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

TEMA :
Velocidad de traslación, equilibrio y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.

SUBTEMAS :
N/A

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de juego congelados. trabajo de golpe de dedos, trabajo de antebrazo y ataque con muro. por parejas una lanza y la otra debe golpear de antebrazo 2 veces, esto se hace 2 x 15, luego 22 de dedos 2x 15

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
una fila con balon cerca a la profe y otra fila sin balon al otro lado deben recibir el balon de antebrazo y atraparlo y pasan a la fila de balon. Luego golpea 2 veces y atrapa. luego uno de antebrazo y uno de dedos, y por ultimo deben pasarlo de un golpe al otro lado.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
hacer 2 canchas con dedos y 2 con antebrazo con desplazamiento, debe hacerlo sin dejarlo caer.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
4 vs 4 donde deben arrancan con un balón de saque y deben mantenerlo en jugada el mayor tiempo posible y luego 5 vs 5 (rey de cancha atrapando). Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-05-26	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 22	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	

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

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-05-19	4. HORA:	Martes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

PSICOSOCIAL :
Fomentar la motivación de las deportistas, promoviendo la participación, la confianza y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

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

TEMA :
Velocidad de traslación, equilibrio y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.

SUBTEMAS :
N/A

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de trote, saltos y desplazamientos en el campo de juego. Por parejas se realizan lanzamientos y desplazamientos con balón, luego se hace golpe de antebrazo de manera individual y se van turnado. luego golpe de dedos. trabajo de antebrazo, dedos y ataque con muro.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
por duos deben ir entrando al campo de juego y deben recepcionar un balon que viene del otro lado y deben hacer como minimo 2 golpes y salen, recogen balon y luego vuelven a la fila para pasar. luego se hace por trios. Trabajo de saque de seguridad, donde se va aumentando la distancia.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
en duplas una debe recibir el balón y enviarlo a la malla donde esta otra y esta lo debe pasar al otro lado.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
3 vs 3 donde deben arrancan con un balón de saque y deben mantenerlo en jugada el mayor tiempo posible y luego 4 vs 4 (rey de cancha atrapando). Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-05-19	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	

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

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-05-22	4. HORA:	Viernes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

PSICOSOCIAL :
Fomentar la motivación de las deportistas, promoviendo la participación, la confianza y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

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

TEMA :
Velocidad de traslación, equilibrio y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.

SUBTEMAS :
N/A

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de trote, saltos y desplazamientos en el campo de juego. Por parejas se realizan lanzamientos y desplazamientos con balón, luego se hace golpe de antebrazo de manera individual y se van turnado. luego golpe de dedos. trabajo de antebrazo, dedos y ataque con muro.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
por duos deben ir entrando al campo de juego y deben recepcionar un balon que viene del otro lado y deben hacer como minimo 2 golpes y salen, recogen balon y luego vuelven a la fila para pasar. luego se hace por trios. Trabajo de saque de seguridad, donde se va aumentando la distancia.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
en duplas una debe recibir el balón y enviarlo a la malla donde esta otra y esta lo debe pasar al otro lado.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
3 vs 3 donde deben arrancan con un balón de saque y deben mantenerlo en jugada el mayor tiempo posible y luego 4 vs 4 (rey de cancha atrapando). Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-05-22	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 21	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	

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

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-05-15	4. HORA:	Viernes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

PSICOSOCIAL :
Fomentar la motivación de las deportistas, promoviendo la participación, la confianza y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

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

TEMA :
Velocidad de traslación, equilibrio y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.

SUBTEMAS :
NA

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de Saltos suaves, Desplazamientos laterales, Carrera con cambios de dirección. Luego en parejas, una lanza balón y la otra debe desplazarse (laterales y atrapa y devuelve, y luego hacia adelante y atrás) para atraparlo, para variar luego se hace con rebote previo y luego con salto y atrapa. para q sea mas complejo se hace lo mismo y golpea sea de dedos o de antebrazo.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
golpe de antebrazo, Jugadora A lanza el balón hacia los lados (cono). Jugadora B se desplaza y realiza golpe de antebrazo devolviendo el balón. Se realizan 15 repeticiones y cambian. y cambian de lado. golpe de dedos, Jugadora A lanza balón alto. Jugadora B se desplaza, se ubica debajo del balón y realiza golpe de dedos. Debe dirigir el balón a su compañera lo mas alto posible. En tríos, Jugadora 1 lanza balón. Jugadora 2 recibe con antebrazo. Jugadora 3 arma con dedos y devuelve a la 1. Rotan posiciones cada 5 repeticiones.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
en cuartetos Deben lograr 10 toques seguidos usando antebrazo y dedos.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
3 vs 3 donde deben arrancan con un balón de saque o lanzado y deben mantenerlo en jugada el mayor tiempo posible (rey de cancha atrapando). Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-05-15	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	

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

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-05-12	4. HORA:	Martes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

PSICOSOCIAL :
Fomentar la motivación de las deportistas, promoviendo la participación, la confianza y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

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

TEMA :
Velocidad de traslación, equilibrio y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.

SUBTEMAS :
NA

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de Saltos suaves, Desplazamientos laterales, Carrera con cambios de dirección. Luego en parejas, una lanza balón y la otra debe desplazarse (laterales y atrapa y devuelve, y luego hacia adelante y atrás) para atraparlo, para variar luego se hace con rebote previo y luego con salto y atrapa. para q sea mas complejo se hace lo mismo y golpea sea de dedos o de antebrazo.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
golpe de antebrazo, Jugadora A lanza el balón hacia los lados (cono). Jugadora B se desplaza y realiza golpe de antebrazo devolviendo el balón. Se realizan 15 repeticiones y cambian. y cambian de lado. golpe de dedos, Jugadora A lanza balón alto. Jugadora B se desplaza, se ubica debajo del balón y realiza golpe de dedos. Debe dirigir el balón a su compañera lo mas alto posible. En tríos, Jugadora 1 lanza balón. Jugadora 2 recibe con antebrazo. Jugadora 3 arma con dedos y devuelve a la 1. Rotan posiciones cada 5 repeticiones.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
en cuartetos Deben lograr 10 toques seguidos usando antebrazo y dedos.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
3 vs 3 donde deben arrancan con un balón de saque o lanzado y deben mantenerlo en jugada el mayor tiempo posible (rey de cancha atrapando). Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-05-12	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 18	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	

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

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-05-05	4. HORA:	Martes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

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

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

TEMA :
Velocidad de traslación, equilibrio y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.

SUBTEMAS :
Realizo desplazamientos rápidos y controlados para ejecutar técnicas ofensivas y defensivas.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de trote suave y en círculo ir realizando Skipping, talones, desplazamientos laterales con cambio de dirección por el campo de juego. Luego en parejas, una lanza balón y la otra debe desplazarse (laterales y atrapa y devuelve, y luego hacia adelante y atrás) para atraparlo, para variar luego se hace con rebote previo y luego con salto y atrapa. para q sea mas complejo se hace lo mismo y golpea sea de dedos o de antebrazo.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Técnica antebrazo estático, en parejas, pases continuos sin dejarlo caer. tratando de tener muy poco desplazamiento manejando la precision. Desplazamiento y antebrazo: una lanza y la otra debe moverse desde cono central hacia balón lanzado que puede ser derecha o izquierda. 20 veces y cambian. Golpea de antebrazo y regresa rápido. Técnica de dedos: Trabajo individual: auto-pases y luego en parejas con precisión, realiza un golpe de control y pasa. Desplazamiento y dedos: una lanza el balón corto/largo y debe desplazarse y hacer 2 golpes de dedos y devolverlo. trabajo de muro dedos y antebrazo.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
hacer la mayor cantidad de golpes sean de dedos o de antebrazo por grupos de 4

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
6 vs 6 donde deben arrancan con un balón q es lanzado de afuera y deben mantenerlo en jugada el mayor tiempo posible. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-05-05	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 16	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	

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

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-05-08	4. HORA:	Viernes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

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

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

TEMA :
Velocidad de traslación, equilibrio y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.

SUBTEMAS :
Realizo desplazamientos rápidos y controlados para ejecutar técnicas ofensivas y defensivas.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de trote suave y en círculo ir realizando coordinación por las líneas del campo de juego. Con platillos y conos se esconden palitos y en 2 equipos deben correr según orden, gana el equipo q logre recoger mas palitos.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Circuito de velocidad, Escalera de coordinación, conos donde se realizan cambios de dirección y saltos de ataque. Antebrazo con reacción: formador lanza balón sin aviso y la jugadora debe reacciona y recibir a x sitio. Dedos en movimiento: se les lanza un balón y deben desplazarse y devolverlo de dedos a x punto. Secuencia técnica: Recepción (antebrazo o dedos) y luego armado (dedos o antebrazo) y luego se pasa al otro lado.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
realizar 3 recepciones al 3 y 3 al 2. de un balon q viene del otro lado,

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
3 vs 3 donde deben arrancan con un balón de saque o lanzado y deben mantenerlo en jugada el mayor tiempo posible (rey de cancha atrapando). Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-05-08	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

IDRD

BOGOTÁ

OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 4

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-05-29	4. HORA:	Viernes,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

PSICOSOCIAL :
Fomentar la motivación de las deportistas, promoviendo la participación, la confianza y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

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

TEMA :
Velocidad de traslación, equilibrio y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.

SUBTEMAS :
N/A

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de juego congelados. trabajo de golpe de dedos, trabajo de antebrazo y ataque con muro. por parejas una lanza y la otra debe golpear de antebrazo 2 veces, esto se hace 2 x 15, luego 22 de dedos 2x 15

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
una fila con balon cerca a la profe y otra fila sin balon al otro lado deben recibir el balon de antebrazo y atraparlo y pasan a la fila de balon. Luego golpea 2 veces y atrapa. luego uno de antebrazo y uno de dedos, y por ultimo deben pasarlo de un golpe al otro lado.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
hacer 1 canchas con dedos y 1 con antebrazo con desplazamiento por parejas, debe hacerlo sin dejarlo caer.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
5 vs 5 donde deben arrancan con un balón de saque y deben mantenerlo en jugada el mayor tiempo posible y luego 6 vs 6 (rey de cancha atrapando). Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-05-22	4. HORA:	Viernes,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

PSICOSOCIAL :
Fomentar la motivación de las deportistas, promoviendo la participación, la confianza y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

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

TEMA :
Velocidad de traslación, equilibrio y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.

SUBTEMAS :
N/A

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de trote, saltos y desplazamientos en el campo de juego. Por parejas se realizan lanzamientos y desplazamientos con balón, luego se hace golpe de antebrazo de manera individual y se van turnado. luego golpe de dedos. trabajo de antebrazo, dedos y ataque con muro.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
por duos deben ir entrando al campo de juego y deben recepcionar un balon que viene del otro lado y deben hacer como minimo 2 golpes y salen, recogen balon y luego vuelven a la fila para pasar. luego se hace por trios. Trabajo de saque de seguridad, donde se va aumentando la distancia.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
en duplas una debe recibir el balón y enviarlo a la malla donde esta otra y esta lo debe pasar al otro lado.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
3 vs 3 donde deben arrancan con un balón de saque y deben mantenerlo en jugada el mayor tiempo posible y luego 4 vs 4 (rey de cancha atrapando). Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-05-22	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Viernes,15:30:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 21	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027535210	JUANA DEL SOL GONZALEZ	No asistio
1220217020	MARIANA VARGAS	Asistio
1021685052	RACHEL GALINDO	Asistio
1222203011	ASHLEY SAMANTHA PIÑEROS	Asistio
1011209751	PALOMA ALEXANDRA HERRAN	No asistio
1021684802	SALOME PABON	Asistio
1016728533	SALOME ALEJANDRA MUÑOZ	Asistio
1028874939	NICOLE JULIETA PEREA	Asistio
1027532887	YELDI MARIANA OLIVOS	Asistio
1023940894	EVELIN TATIANA VANEGAS	No asistio
1016733622	VALENTINA MORALES	Asistio
1028683222	PAULA ISABELLA BAUTISTA	Asistio
1023936860	YURY BALENTINA PERILLA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-05-26	4. HORA:	Martes,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

PSICOSOCIAL :
Fomentar la motivación de las deportistas, promoviendo la participación, la confianza y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

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

TEMA :
Velocidad de traslación, equilibrio y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.

SUBTEMAS :
N/A

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de juego congelados. trabajo de golpe de dedos, trabajo de antebrazo y ataque con muro. por parejas una lanza y la otra debe golpear de antebrazo 2 veces, esto se hace 2 x 15, luego 22 de dedos 2x 15

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
una fila con balon cerca a la profe y otra fila sin balon al otro lado deben recibir el balon de antebrazo y atraparlo y pasan a la fila de balon. Luego golpea 2 veces y atrapa. luego uno de antebrazo y uno de dedos, y por ultimo deben pasarlo de un golpe al otro lado.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
hacer 2 canchas con dedos y 2 con antebrazo con desplazamiento, debe hacerlo sin dejarlo caer.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
4 vs 4 donde deben arrancan con un balón de saque y deben mantenerlo en jugada el mayor tiempo posible y luego 5 vs 5 (rey de cancha atrapando). Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-05-26	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,15:30:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 22	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027535210	JUANA DEL SOL GONZALEZ	Asistio
1220217020	MARIANA VARGAS	Asistio
1021685052	RACHEL GALINDO	Asistio
1222203011	ASHLEY SAMANTHA PIÑEROS	Asistio
1011209751	PALOMA ALEXANDRA HERRAN	Asistio
1021684802	SALOME PABON	Asistio
1016728533	SALOME ALEJANDRA MUÑOZ	Asistio
1028874939	NICOLE JULIETA PEREA	Asistio
1027532887	YELDI MARIANA OLIVOS	Asistio
1023940894	EVELIN TATIANA VANEGAS	Asistio
1016733622	VALENTINA MORALES	Asistio
1028683222	PAULA ISABELLA BAUTISTA	No asistio
1023936860	YURY BALENTINA PERILLA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-05-19	4. HORA:	Martes,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

PSICOSOCIAL :
Fomentar la motivación de las deportistas, promoviendo la participación, la confianza y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

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

TEMA :
Velocidad de traslación, equilibrio y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.

SUBTEMAS :
N/A

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de trote, saltos y desplazamientos en el campo de juego. Por parejas se realizan lanzamientos y desplazamientos con balón, luego se hace golpe de antebrazo de manera individual y se van turnado. luego golpe de dedos. trabajo de antebrazo, dedos y ataque con muro.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
por duos deben ir entrando al campo de juego y deben recepcionar un balon que viene del otro lado y deben hacer como minimo 2 golpes y salen, recogen balon y luego vuelven a la fila para pasar. luego se hace por trios. Trabajo de saque de seguridad, donde se va aumentando la distancia.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
en duplas una debe recibir el balón y enviarlo a la malla donde esta otra y esta lo debe pasar al otro lado.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
3 vs 3 donde deben arrancan con un balón de saque y deben mantenerlo en jugada el mayor tiempo posible y luego 4 vs 4 (rey de cancha atrapando). Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-05-19	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,15:30:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 21	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027535210	JUANA DEL SOL GONZALEZ	Asistio
1220217020	MARIANA VARGAS	Asistio
1021685052	RACHEL GALINDO	Asistio
1222203011	ASHLEY SAMANTHA PIÑEROS	Asistio
1011209751	PALOMA ALEXANDRA HERRAN	Asistio
1021684802	SALOME PABON	Asistio
1016728533	SALOME ALEJANDRA MUÑOZ	Asistio
1028874939	NICOLE JULIETA PEREA	Asistio
1027532887	YELDI MARIANA OLIVOS	Asistio
1023940894	EVELIN TATIANA VANEGAS	Asistio
1016733622	VALENTINA MORALES	Asistio
1028683222	PAULA ISABELLA BAUTISTA	Asistio
1023936860	YURY BALENTINA PERILLA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-05-15	4. HORA:	Viernes,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

PSICOSOCIAL :
Fomentar la motivación de las deportistas, promoviendo la participación, la confianza y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

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

TEMA :
Velocidad de traslación, equilibrio y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.

SUBTEMAS :
NA

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de Saltos suaves, Desplazamientos laterales, Carrera con cambios de dirección. Luego en parejas, una lanza balón y la otra debe desplazarse (laterales y atrapa y devuelve, y luego hacia adelante y atrás) para atraparlo, para variar luego se hace con rebote previo y luego con salto y atrapa. para q sea mas complejo se hace lo mismo y golpea sea de dedos o de antebrazo.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
golpe de antebrazo, Jugadora A lanza el balón hacia los lados (cono). Jugadora B se desplaza y realiza golpe de antebrazo devolviendo el balón. Se realizan 15 repeticiones y cambian. y cambian de lado. golpe de dedos, Jugadora A lanza balón alto. Jugadora B se desplaza, se ubica debajo del balón y realiza golpe de dedos. Debe dirigir el balón a su compañera lo mas alto posible. En tríos, Jugadora 1 lanza balón. Jugadora 2 recibe con antebrazo. Jugadora 3 arma con dedos y devuelve a la 1. Rotan posiciones cada 5 repeticiones.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
en cuartetos Deben lograr 10 toques seguidos usando antebrazo y dedos.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
3 vs 3 donde deben arrancan con un balón de saque o lanzado y deben mantenerlo en jugada el mayor tiempo posible (rey de cancha atrapando). Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-05-15	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Viernes,15:30:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027535210	JUANA DEL SOL GONZALEZ	Asistio
1220217020	MARIANA VARGAS	Asistio
1021685052	RACHEL GALINDO	Asistio
1222203011	ASHLEY SAMANTHA PIÑEROS	Asistio
1011209751	PALOMA ALEXANDRA HERRAN	Asistio
1021684802	SALOME PABON	Asistio
1016728533	SALOME ALEJANDRA MUÑOZ	Asistio
1028874939	NICOLE JULIETA PEREA	Asistio
1027532887	YELDI MARIANA OLIVOS	Asistio
1023940894	EVELIN TATIANA VANEGAS	Asistio
1016733622	VALENTINA MORALES	Asistio
1028683222	PAULA ISABELLA BAUTISTA	Asistio
1023936860	YURY BALENTINA PERILLA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-05-12	4. HORA:	Martes,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

PSICOSOCIAL :
Fomentar la motivación de las deportistas, promoviendo la participación, la confianza y el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.

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

TEMA :
Velocidad de traslación, equilibrio y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.

SUBTEMAS :
NA

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de Saltos suaves, Desplazamientos laterales, Carrera con cambios de dirección. Luego en parejas, una lanza balón y la otra debe desplazarse (laterales y atrapa y devuelve, y luego hacia adelante y atrás) para atraparlo, para variar luego se hace con rebote previo y luego con salto y atrapa. para q sea mas complejo se hace lo mismo y golpea sea de dedos o de antebrazo.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
golpe de antebrazo, Jugadora A lanza el balón hacia los lados (cono). Jugadora B se desplaza y realiza golpe de antebrazo devolviendo el balón. Se realizan 15 repeticiones y cambian. y cambian de lado. golpe de dedos, Jugadora A lanza balón alto. Jugadora B se desplaza, se ubica debajo del balón y realiza golpe de dedos. Debe dirigir el balón a su compañera lo mas alto posible. En tríos, Jugadora 1 lanza balón. Jugadora 2 recibe con antebrazo. Jugadora 3 arma con dedos y devuelve a la 1. Rotan posiciones cada 5 repeticiones.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
en cuartetos Deben lograr 10 toques seguidos usando antebrazo y dedos.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
3 vs 3 donde deben arrancan con un balón de saque o lanzado y deben mantenerlo en jugada el mayor tiempo posible (rey de cancha atrapando). Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-05-12	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,15:30:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 18	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027535210	JUANA DEL SOL GONZALEZ	No asistio
1220217020	MARIANA VARGAS	No asistio
1021685052	RACHEL GALINDO	Asistio
1222203011	ASHLEY SAMANTHA PIÑEROS	Asistio
1011209751	PALOMA ALEXANDRA HERRAN	Asistio
1021684802	SALOME PABON	Asistio
1016728533	SALOME ALEJANDRA MUÑOZ	Asistio
1028874939	NICOLE JULIETA PEREA	Asistio
1027532887	YELDI MARIANA OLIVOS	Asistio
1023940894	EVELIN TATIANA VANEGAS	Asistio
1016733622	VALENTINA MORALES	Asistio
1028683222	PAULA ISABELLA BAUTISTA	Asistio
1023936860	YURY BALENTINA PERILLA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-05-05	4. HORA:	Martes,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

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

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

TEMA :
Velocidad de traslación, equilibrio y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.

SUBTEMAS :
Realizo desplazamientos rápidos y controlados para ejecutar técnicas ofensivas y defensivas.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de trote suave y en círculo ir realizando coordinación por las líneas del campo de juego. Con platillos y conos se esconden palitos y en 2 equipos deben correr según orden, gana el equipo q logre recoger mas palitos.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Circuito de velocidad, Escalera de coordinación, conos donde se realizan cambios de dirección y saltos de ataque. Antebrazo con reacción: formador lanza balón sin aviso y la jugadora debe reacciona y recibir a x sitio. Dedos en movimiento: se les lanza un balón y deben desplazarse y devolverlo de dedos a x punto. Secuencia técnica: Recepción (antebrazo o dedos) y luego armado (dedos o antebrazo) y luego se pasa al otro lado.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
realizar 3 recepciones al 3 y 3 al 2. de un balon q viene del otro lado,

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
3 vs 3 donde deben arrancan con un balón de saque o lanzado y deben mantenerlo en jugada el mayor tiempo posible (rey de cancha atrapando). Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-05-05	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,15:30:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 16	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027535210	JUANA DEL SOL GONZALEZ	Asistio
1220217020	MARIANA VARGAS	Asistio
1021685052	RACHEL GALINDO	No asistio
1222203011	ASHLEY SAMANTHA PIÑEROS	No asistio
1011209751	PALOMA ALEXANDRA HERRAN	No asistio
1021684802	SALOME PABON	Asistio
1016728533	SALOME ALEJANDRA MUÑOZ	Asistio
1028874939	NICOLE JULIETA PEREA	Asistio
1027532887	YELDI MARIANA OLIVOS	Asistio
1023940894	EVELIN TATIANA VANEGAS	No asistio
1016733622	VALENTINA MORALES	Asistio
1028683222	PAULA ISABELLA BAUTISTA	Asistio
1023936860	YURY BALENTINA PERILLA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO (IED) (LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LISETTE CATERINE MORENO AVILA**
3. FECHA:	2026-05-08	4. HORA:	Viernes,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

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

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

TEMA :
Velocidad de traslación, equilibrio y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.

SUBTEMAS :
Realizo desplazamientos rápidos y controlados para ejecutar técnicas ofensivas y defensivas.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo, movilidad articular, activación general por medio de trote suave y en círculo ir realizando Skipping, talones, desplazamientos laterales con cambio de dirección por el campo de juego. Luego en parejas, una lanza balón y la otra debe desplazarse (laterales y atrapa y devuelve, y luego hacia adelante y atrás) para atraparlo, para variar luego se hace con rebote previo y luego con salto y atrapa. para q sea mas complejo se hace lo mismo y golpea sea de dedos o de antebrazo.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Técnica antebrazo estático, en parejas, pases continuos sin dejarlo caer. tratando de tener muy poco desplazamiento manejando la precision. Desplazamiento y antebrazo: una lanza y la otra debe moverse desde cono central hacia balón lanzado que puede ser derecha o izquierda. 20 veces y cambian. Golpea de antebrazo y regresa rápido. Técnica de dedos: Trabajo individual: auto-pases y luego en parejas con precisión, realiza un golpe de control y pasa. Desplazamiento y dedos: una lanza el balón corto/largo y debe desplazarse y hacer 2 golpes de dedos y devolverlo. trabajo de muro dedos y antebrazo.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
hacer la mayor cantidad de golpes sean de dedos o de antebrazo por grupos de 4

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
6 vs 6 donde deben arrancan con un balón q es lanzado de afuera y deben mantenerlo en jugada el mayor tiempo posible. Vuelta a la calma y estiramiento dirigido, retroalimentación del trabajo realizado en la sesión y mencionare la importancia de la resolución de conflictos

TIEMPO
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LICEO FEMENINO DE CUNDINAMARCA MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LISETTE CATERINE MORENO AVILA	
2. Fecha:	2026-05-08	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Viernes,15:30:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027535210	JUANA DEL SOL GONZALEZ	No asistio
1220217020	MARIANA VARGAS	No asistio
1021685052	RACHEL GALINDO	No asistio
1222203011	ASHLEY SAMANTHA PIÑEROS	No asistio
1011209751	PALOMA ALEXANDRA HERRAN	No asistio
1021684802	SALOME PABON	No asistio
1016728533	SALOME ALEJANDRA MUÑOZ	No asistio
1028874939	NICOLE JULIETA PEREA	No asistio
1027532887	YELDI MARIANA OLIVOS	No asistio
1023940894	EVELIN TATIANA VANEGAS	No asistio
1016733622	VALENTINA MORALES	No asistio
1028683222	PAULA ISABELLA BAUTISTA	No asistio
1023936860	YURY BALENTINA PERILLA	No asistio