

OBLIGACIÓN #2

GRUPO VOLEIBOL

1

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)	2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SIRLEY GARZON MORALES	
3. FECHA:	2026-05-05	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar los fundamentos técnicos de bloqueo con desplazamiento, saque por arriba de frente y ataque en salto de forma controlada. Integrar las habilidades en un sistema de juego 6-0 mediante la práctica en juego reducido para consolidar la defensa de campo.			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales necesarios para la correcta ejecución de cada técnica, y analizar la lógica interna del sistema de juego 6-0 y el reglamento aplicado al juego real.			
PSICOSOCIAL : La Motivación a través del juego, el deporte y la recreación			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial, promoviendo la creatividad en la resolución de problemas durante el mismo, y valorando el espacio lúdico para la toma de decisiones.			
TEMA : Explora diferentes actividades que estimulen las capacidades físicas condicionales, coordinativas y el aprendizaje de los fundamentos técnicos (FT).			
SUBTEMAS : Explora la fuerza rápida con mi propio peso corporal, el equilibrio y los FT (recepción y saque por arriba de frente).			
IMPLEMENTACION : Cancha de voleibol, malla y balones			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se inicia la clase con el saludo, el llamado a lista y la explicación del objetivo de la sesión. Durante el inicio de la sesión se recuerdan los acuerdos de convivencia, haciendo énfasis en la importancia de mantener un entorno seguro y respetuoso para todos. Calentamiento: Ejercicios de movilidad articular: cada ejercicio se hará con 10 repeticiones: cabeza arriba abajo, derecha a izquierda, hombros adelante-atrás, brazos adelante atrás, codos arriba-abajo, muñecas arriba-abajo, dedos moverlos, abrimos y cerramos, manos a la cadera hacemos círculos hacia un lado hacia el otro, colocamos las manos debajo de una pierna y movemos rodilla, ahora la otra, pies subimos el pie derecho y arriba y abajo y ahora el izquierdo. Trote, laterales, saltos con pies juntos, carreras. TIEMPO 20 Minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1.La formadora lanza balones a diferentes puntos (corto, largo, izquierda, derecha). Las niñas deben llegar, estabilizar su postura en posición media y devolver el balón hacia la zona de armadora (zona 3). 2. Se forman equipos de a 3 la formadora que esta en un banco lanza balones a un equipo y este debe recibir, pasar y atacar, si el otro equipo recibe, juegan y si no recibe el otro equipo pasa a la cancha de éste y el equipo que se equivocó pasa a la fila. Vuelven a comenzar con el saque de la formadora. TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Ejecutar 3 recepciones y dirigir las a la zona 3 donde esta su compañera TIEMPO 15 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma. Estiramientos: realizar cada ejercicio por 15 segundos: 1. Elevación de talón atrás 2. Flexión de tronco piernas separadas hasta tocar los pies. 3. Flexión de tronco piernas abiertas una vez al pie derecho, una vez al pie izquierdo 4.sentados en el piso, piernas juntas y espalda alineada bajar a tocar la planta o la punta de los pies. 5. estiramiento de hombro cruzar brazo derecho por delante y con la mano izquierda mantener el brazo erguido, cambio de brazo, cogernos las manos en la espalda y cambiar de manos. Hidratamos TIEMPO 15 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: SIRLEY GARZON MORALES	
2. Fecha:	2026-05-05	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 20	9. N° de Semana: 10	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1119403976	SARAH SOPHIA ARANGO			Asistio
N148966985852	MELGLENDYS DE JESUS CHIRINOS			Asistio
1028701885	MARIA JOSE DELGADO			Asistio
1028701886	SALOME DELGADO			Asistio
1016963741	MARIANA ESCOBAR			Asistio
1141131738	EMELY MARIANA ESPINOSA			Asistio
1016963492	SALOME FORERO			Asistio
1028726936	LUISANA JIMENEZ			Asistio
N37666453702	YORGELIS ALEJANDRA MARTINEZ			Asistio
1014279162	ANTONELLA NUÑEZ			Asistio
1015469759	SARA VALENTINA NIÑO			Asistio
5497531	GUSNAIDY ANTONELLA LOPEZ			Asistio
1120821559	MARIA PAULA PERILLA			Asistio
1031656985	ISABELLA QUINTERO			Asistio
1015467435	EMILY SAMANTHA REYES			Asistio
1019151207	FIORELLA ALESSANDRA RIVERO			Asistio
1025152988	SARA JULIANA RODRIGUEZ			No asistio
1043318608	SALOME SANCHEZ			Asistio
1141134217	SARA TORRES			Asistio
1069503848	HELEN VELEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SIRLEY GARZON MORALES
3. FECHA:	2026-05-12	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar los fundamentos técnicos de bloqueo con desplazamiento, saque por arriba de frente y ataque en salto de forma controlada. Integrar las habilidades en un sistema de juego 6-0 mediante la práctica en juego reducido para consolidar la defensa de campo.			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales necesarios para la correcta ejecución de cada técnica, y analizar la lógica interna del sistema de juego 6-0 y el reglamento aplicado al juego real.			
PSICOSOCIAL : La Motivación a través del juego, el deporte y la recreación			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial, promoviendo la creatividad en la resolución de problemas durante el mismo, y valorando el espacio lúdico para la toma de decisiones			
TEMA : Desarrolla técnicas de tensión, relajación y control corporal a través de los fundamentos técnicos (FT) y las capacidades físicas específicas del voleibol.			
SUBTEMAS : Desarrolla la fuerza rápida con mi propio peso corporal, la agilidad y los FT (ataque en salto diagonal y dinámica del doble bloqueo).			
IMPLEMENTACION : Cancha de voleibol, malla y balones			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se inicia la clase con el saludo, el llamado a lista y la explicación del objetivo de la sesión. Durante el inicio de la sesión se recuerdan los acuerdos de convivencia, haciendo énfasis en la importancia de mantener un entorno seguro y respetuoso para todos. Calentamiento: Ejercicios de movilidad articular: cada ejercicio se hará con 10 repeticiones: cabeza arriba abajo, derecha a izquierda, hombros adelante-atrás, brazos adelante atrás, codos arriba-abajo, muñecas arriba-abajo, dedos moverlos, abrimos y cerramos, manos a la cadera hacemos círculos hacia un lado hacia el otro, colocamos las manos debajo de una pierna y movemos rodilla, ahora la otra, pies subimos el pie derecho y arriba y abajo y ahora el izquierdo. Trote, laterales, saltos con pies juntos, carreras. TIEMPO 20 Minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Para mecanizar los pasos: Sin balón primero, practican la secuencia de pasos y el braceo (llevar ambos brazos atrás y explotar hacia arriba). -Cada niña lanza su balón alto, realiza la carrera de tres pasos y golpea el balón contra el suelo para que rebote alto en la pared.2. Se forman filas en zona 4. La formadora lanza balones altos y cómodos cerca de la red.-Se busca que el balón pase por encima de la red y caiga dentro del campo, no solo "pasarla". Juego: El equipo atacante envía balones continuamente. Si logran un remate que toque el suelo del campo contrario, ganan 2 puntos. Si el equipo defensor logra controlar el ataque (recepción de control), el punto es para la defensa. TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Golpear el balón en forma de ataque hacia un objetivo TIEMPO 15 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma. Estiramientos: realizar cada ejercicio por 15 segundos: 1. Elevación de talón atrás 2. Flexión de tronco piernas separadas hasta tocar los pies. 3. Flexión de tronco piernas abiertas una vez al pie derecho, una vez al pie izquierdo 4.sentados en el piso, piernas juntas y espalda alineada bajar a tocar la planta o la punta de los pies. 5. estiramiento de hombro cruzar brazo derecho por delante y con la mano izquierda mantener el brazo erguido, cambio de brazo, cogernos las manos en la espalda y cambiar de manos. Hidratamos TIEMPO 15 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: SIRLEY GARZON MORALES	
2. Fecha:	2026-05-12	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 21	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1119403976	SARAH SOPHIA ARANGO			Asistio
N148966985852	MELGLENDYS DE JESUS CHIRINOS			Asistio
1028701885	MARIA JOSE DELGADO			Asistio
1028701886	SALOME DELGADO			Asistio
1016963741	MARIANA ESCOBAR			Asistio
1141131738	EMELY MARIANA ESPINOSA			Asistio
1016963492	SALOME FORERO			Asistio
1028726936	LUISANA JIMENEZ			Asistio
N37666453702	YORGELIS ALEJANDRA MARTINEZ			No asistio
1014279162	ANTONELLA NUÑEZ			Asistio
1015469759	SARA VALENTINA NIÑO			No asistio
5497531	GUSNAIDY ANTONELLA LOPEZ			Asistio
1120821559	MARIA PAULA PERILLA			Asistio
1031656985	ISABELLA QUINTERO			Asistio
1015467435	EMILY SAMANTHA REYES			Asistio
1019151207	FIORELLA ALESSANDRA RIVERO			Asistio
1025152988	SARA JULIANA RODRIGUEZ			Asistio
1043318608	SALOME SANCHEZ			Asistio
1141134217	SARA TORRES			Asistio
1069503848	HELEN VELEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SIRLEY GARZON MORALES
3. FECHA:	2026-05-15	4. HORA:	Viernes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar los fundamentos técnicos de bloqueo con desplazamiento, saque por arriba de frente y ataque en salto de forma controlada. Integrar las habilidades en un sistema de juego 6-0 mediante la práctica en juego reducido para consolidar la defensa de campo.			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales necesarios para la correcta ejecución de cada técnica, y analizar la lógica interna del sistema de juego 6-0 y el reglamento aplicado al juego real.			
PSICOSOCIAL : La Motivación a través del juego, el deporte y la recreación			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial, promoviendo la creatividad en la resolución de problemas durante el mismo, y valorando el espacio lúdico para la toma de decisiones.			
TEMA : Vivencia la sincronización, densidad y frecuencia de los desplazamientos a través de las capacidades físicas y los fundamentos técnicos del voleibol (FT).			
SUBTEMAS : Vivencia la fuerza explosiva con mi propio peso corporal, la coordinación dinámica general y los FT (recepción y saque por arriba de frente).			
IMPLEMENTACION : cancha de voleibol, malla y balones			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se inicia la clase con el saludo, el llamado a lista y la explicación del objetivo de la sesión. Durante el inicio de la sesión se recuerdan los acuerdos de convivencia, haciendo énfasis en la importancia de mantener un entorno seguro y respetuoso para todos. Calentamiento: Ejercicios de movilidad articular: cada ejercicio se hará con 10 repeticiones: cabeza arriba abajo, derecha a izquierda, hombros adelante-atrás, brazos adelante atrás, codos arriba-abajo, muñecas arriba-abajo, dedos moverlos, abrimos y cerramos, manos a la cadera hacemos círculos hacia un lado hacia el otro, colocamos las manos debajo de una pierna y movemos rodilla, ahora la otra, realizamos movimientos circulares con el tobillo derecho-izquierdo. Trote, laterales, saltos con pies juntos, carreras. TIEMPO 20 Minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Vamos a jugar para motivarnos. El juego es "Quemados" Se divide un terreno rectangular en dos mitades iguales.Al fondo de cada lado hay una zona llamada "Cárcel" y el Objetivo: Eliminar a todos los integrantes del equipo contrario golpeándolos con la pelota. Reglas:- Si la pelota golpea a un jugador (en cualquier parte del cuerpo, y luego toca el suelo, ese jugador está "quemado". - Si un jugador lanza la pelota y un oponente la atrapa en el aire sin que toque el suelo, el que			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma. Estiramientos: realizar cada ejercicio por 15 segundos: 1. Elevación de talón atrás 2. Flexión de tronco piernas separadas hasta tocar los pies. 3. Flexión de tronco piernas abiertas una vez al pie derecho, una vez al pie izquierdo 4.sentados en el piso, piernas juntas y espalda alineada bajar a tocar la planta o la punta de los pies. 5. estiramiento de hombro cruzar brazo derecho por delante y con la mano izquierda mantener el brazo erguido, cambio de brazo, cogernos las manos en la espalda y cambiar de manos. Hidratamos

TIEMPO

15 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: SIRLEY GARZON MORALES	
2. Fecha:	2026-05-15	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 22	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1119403976	SARAH SOPHIA ARANGO			Asistio
N148966985852	MELGLENDYS DE JESUS CHIRINOS			Asistio
1028701885	MARIA JOSE DELGADO			Asistio
1028701886	SALOME DELGADO			Asistio
1016963741	MARIANA ESCOBAR			Asistio
1141131738	EMELY MARIANA ESPINOSA			Asistio
1016963492	SALOME FORERO			Asistio
1028726936	LUISANA JIMENEZ			Asistio
N37666453702	YORGELIS ALEJANDRA MARTINEZ			No asistio
1014279162	ANTONELLA NUÑEZ			Asistio
1015469759	SARA VALENTINA NIÑO			Asistio
5497531	GUSNAIDY ANTONELLA LOPEZ			Asistio
1120821559	MARIA PAULA PERILLA			Asistio
1031656985	ISABELLA QUINTERO			Asistio
1015467435	EMILY SAMANTHA REYES			Asistio
1019151207	FIORELLA ALESSANDRA RIVERO			Asistio
1025152988	SARA JULIANA RODRIGUEZ			No asistio
1043318608	SALOME SANCHEZ			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SIRLEY GARZON MORALES
3. FECHA:	2026-05-19	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar los fundamentos técnicos de bloqueo con desplazamiento, saque por arriba de frente y ataque en salto de forma controlada. Integrar las habilidades en un sistema de juego 6-0 mediante la práctica en juego reducido para consolidar la defensa de campo.			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales necesarios para la correcta ejecución de cada técnica, y analizar la lógica interna del sistema de juego 6-0 y el reglamento aplicado al juego real.			
PSICOSOCIAL : La Motivación a través del juego, el deporte y la recreación			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial, promoviendo la creatividad en la resolución de problemas durante el mismo, y valorando el espacio lúdico para la toma de decisiones.			
TEMA : Ejecuta ejercicios de fundamentación técnica (FT) y acondicionamiento físico teniendo en cuenta sus posibilidades motrices, así como los cambios de su cuerpo cuando realiza actividad física.			
SUBTEMAS : Ejecuta la fuerza explosiva con mi propio peso corporal, la anticipación y los FT (voleo pase y defensa del campo).			
IMPLEMENTACION : Cancha de voleibol, malla, y balones			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se inicia la clase con el saludo, el llamado a lista y la explicación del objetivo de la sesión. Durante el inicio de la sesión se recuerdan los acuerdos de convivencia, haciendo énfasis en la importancia de mantener un entorno seguro y respetuoso para todos. Calentamiento: Ejercicios de movilidad articular: cada ejercicio se hará con 10 repeticiones: cabeza arriba abajo, derecha a izquierda, hombros adelante-atrás, brazos adelante atrás, codos arriba-abajo, muñecas arriba-abajo, dedos moverlos, abrimos y cerramos, manos a la cadera hacemos círculos hacia un lado hacia el otro, colocamos las manos debajo de una pierna y movemos rodilla, ahora la otra, realizamos movimientos circulares con el tobillo derecho-izquierdo. Trote, laterales, saltos con pies juntos, carreras. TIEMPO 20 Minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Individualmente golpeo del balón pie contrario, golpeo del balón contra el suelo, por parejas chocarnos las manos, haciendo los pasos y saltando, 3 pasos salto y choco, De forma individual, con un balón colocados frente a la pared se realizan remates contra ésta			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: SIRLEY GARZON MORALES	
2. Fecha:	2026-05-19	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 23	9. N° de Semana: 12	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1119403976	SARAH SOPHIA ARANGO			Asistio
N148966985852	MELGLENDYS DE JESUS CHIRINOS			Asistio
1028701885	MARIA JOSE DELGADO			Asistio
1028701886	SALOME DELGADO			Asistio
1016963741	MARIANA ESCOBAR			Asistio
1141131738	EMELY MARIANA ESPINOSA			Asistio
1016963492	SALOME FORERO			Asistio
1028726936	LUISANA JIMENEZ			Asistio
N37666453702	YORGELIS ALEJANDRA MARTINEZ			No asistio
1014279162	ANTONELLA NUÑEZ			Asistio
1015469759	SARA VALENTINA NIÑO			Asistio
5497531	GUSNAIDY ANTONELLA LOPEZ			Asistio
1120821559	MARIA PAULA PERILLA			Asistio
1031656985	ISABELLA QUINTERO			No asistio
1015467435	EMILY SAMANTHA REYES			Asistio
1019151207	FIORELLA ALESSANDRA RIVERO			No asistio
1025152988	SARA JULIANA RODRIGUEZ			Asistio
1043318608	SALOME SANCHEZ			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SIRLEY GARZON MORALES
3. FECHA:	2026-05-22	4. HORA:	Viernes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar los fundamentos técnicos de bloqueo con desplazamiento, saque por arriba de frente y ataque en salto de forma controlada. Integrar las habilidades en un sistema de juego 6-0 mediante la práctica en juego reducido para consolidar la defensa de campo.			
COGNITIVA : Identificar los ajustes corporales necesarios para la correcta ejecución de cada técnica, y analizar la lógica interna del sistema de juego 6-0 y el reglamento aplicado al juego real.			
PSICOSOCIAL : La Motivación a través del juego, el deporte y la recreación			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial, promoviendo la creatividad en la resolución de problemas durante el mismo, y valorando el espacio lúdico para la toma de decisiones			
TEMA : Vivencia las capacidades físicas condicionales, coordinativas y los gestos técnicos a través del movimiento de su cuerpo a nivel global y segmentario.			
SUBTEMAS : Vivencia la fuerza explosiva con mi propio peso corporal, la reacción y FT (voleo pase y defensa del campo).			
IMPLEMENTACION : cancha de voleibol, malla y balones			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se inicia la clase con el saludo, el llamado a lista y la explicación del objetivo de la sesión. Durante el inicio de la sesión se recuerdan los acuerdos de convivencia, haciendo énfasis en la importancia de mantener un entorno seguro y respetuoso para todos. Calentamiento: Ejercicios de movilidad articular: cada ejercicio se hará con 10 repeticiones: cabeza arriba abajo, derecha a izquierda, hombros adelante-atrás, brazos adelante atrás, codos arriba-abajo, muñecas arriba-abajo, dedos moverlos, abrimos y cerramos, manos a la cadera hacemos círculos hacia un lado hacia el otro, colocamos las manos debajo de una pierna y movemos rodilla, ahora la otra, realizamos movimientos circulares con el tobillo derecho-izquierdo. Trote, laterales, saltos con pies juntos, carreras. TIEMPO 20 Minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Los jugadores se colocan de espalda a una pared, se le lanzan balones a derecha e izquierda, donde deben girarse y enviar el balón correctamente 2. Adoptando la posición fundamental, ahora se les envían a la cara, golpeándolos con las manos altas y juntas y a los pies, 3. Ahora			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: SIRLEY GARZON MORALES	
2. Fecha:	2026-05-22	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 24	9. N° de Semana: 12	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1119403976	SARAH SOPHIA ARANGO			Asistio
N148966985852	MELGLENDYS DE JESUS CHIRINOS			Asistio
1028701885	MARIA JOSE DELGADO			Asistio
1028701886	SALOME DELGADO			Asistio
1016963741	MARIANA ESCOBAR			Asistio
1141131738	EMELY MARIANA ESPINOSA			Asistio
1016963492	SALOME FORERO			Asistio
1028726936	LUISANA JIMENEZ			Asistio
N37666453702	YORGELIS ALEJANDRA MARTINEZ			No asistio
1014279162	ANTONELLA NUÑEZ			Asistio
1015469759	SARA VALENTINA NIÑO			Asistio
5497531	GUSNAIDY ANTONELLA LOPEZ			Asistio
1120821559	MARIA PAULA PERILLA			Asistio
1031656985	ISABELLA QUINTERO			No asistio
1015467435	EMILY SAMANTHA REYES			Asistio
1019151207	FIORELLA ALESSANDRA RIVERO			No asistio
1025152988	SARA JULIANA RODRIGUEZ			No asistio
1043318608	SALOME SANCHEZ			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: SIRLEY GARZON MORALES	
2. Fecha:	2026-05-26	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 25	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1119403976	SARAH SOPHIA ARANGO			Asistio
N148966985852	MELGLENDYS DE JESUS CHIRINOS			Asistio
1028701885	MARIA JOSE DELGADO			Asistio
1028701886	SALOME DELGADO			Asistio
1016963741	MARIANA ESCOBAR			Asistio
1141131738	EMELY MARIANA ESPINOSA			Asistio
1016963492	SALOME FORERO			Asistio
1028726936	LUISANA JIMENEZ			Asistio
N37666453702	YORGELIS ALEJANDRA MARTINEZ			No asistio
1014279162	ANTONELLA NUÑEZ			Asistio
1015469759	SARA VALENTINA NIÑO			Asistio
5497531	GUSNAIDY ANTONELLA LOPEZ			Asistio
1120821559	MARIA PAULA PERILLA			Asistio
1031656985	ISABELLA QUINTERO			No asistio
1015467435	EMILY SAMANTHA REYES			Asistio
1019151207	FIORELLA ALESSANDRA RIVERO			Asistio
1025152988	SARA JULIANA RODRIGUEZ			Asistio
1043318608	SALOME SANCHEZ			

GRUPO VOLEIBOL

2

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma. Estiramientos: realizar cada ejercicio por 15 segundos: 1. Elevación de talón atrás 2. Flexión de tronco piernas separadas hasta tocar los pies. 3. Flexión de tronco piernas abiertas una vez al pie derecho, una vez al pie izquierdo 4.sentados en el piso, piernas juntas y espalda alineada bajar a tocar la planta o la punta de los pies. 5. estiramiento de hombro cruzar brazo derecho por delante y con la mano izquierda mantener el brazo erguido, cambio de brazo, cogernos las manos en la espalda y cambiar de manos. Hidratamos

TIEMPO

15 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

GRUPO VOLEIBOL

3

