

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:	2026-07-07	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	32
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	16
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.			
COGNITIVA : Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.			
PSICOSOCIAL : Motivación en el centro de interés de voleibol			
LUDICA : Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Velocidad de reacción, la diferenciación, golpe de antebrazos y golpe de dedos.			
SUBTEMAS : Ejecuto ejercicios dinámicos por medio del juego para desarrollar la velocidad de reacción.			
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. 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 lanzo el balón hacia arriba, lo dejo caer una vez y me meto debajo para pegarle con golpe de antebrazos, me apoyo en la pared, flexiono rodillas y coloco bien los brazos para pegarle al balón, por parejas el compañero le lanza el balón 10 o 20 veces y el recepciona con golpe de antebrazos y cambio, le pegamos con un solo brazo primero con el derecho, luego con el izquierdo, A se coloca de rodillas delante del compañero. Éste deja caer el balón justo delante de A . A reacciona en el momento adecuado hacia adelante con un movimiento hacia adelante de sus antebrazos para colocarlos debajo del balón, lanzando el balón a diferentes distancias. Juego 1:1 TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Por parejas uno con un aro y el otro le lanza el balón que debe caer dentro del aro. controlar el balón con brazos extendidos 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:	2026-07-07	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 32	9. N° de Semana: 16	
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			No 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:	2026-07-10	4. HORA:	Viernes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	33
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.			
COGNITIVA : Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.			
PSICOSOCIAL : Motivación en el centro de interés de voleibol			
LUDICA : Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Ejercicios de velocidad de reacción, orientación, voleo, pase y defensa del campo.			
SUBTEMAS : Practico el sistema de juego 3-3 a través de ejercicios tácticos y el juego con tareas específicas.			
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. 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 Toques de dedos contra el suelo a diferentes alturas, Hacer 10 golpes de dedos contra el suelo, cada alumno desde de pie, sentado, cuclillas con extensión de piernas al golpear. Toques de dedos consecutivos, por parejas hacer 2 toques y pasa al compañero, Toque vertical: 6 jugadores en fila, la actividad consiste en realizar un toque de dedos muy alto para que el siguiente se pueda meter debajo del balón y seguir golpeándolo. El balón no avanza. Golpeamos y nos colocamos al final de la fila. Juego: La estrella en círculo, excepto un alumno que va en medio de éste tiene el balón, y debe pasarlo con toque de dedos a los del circulo y estos se lo devuelven y así sucesivamente. Sobre la malla juego 1x1 con golpe de dedos únicamente TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Por equipos lanzar el balón en forma de volea hacia el aro de baloncesto 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:	2026-07-10	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 33	9. N° de Semana: 17	
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			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:	2026-07-14	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.			
COGNITIVA : Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.			
PSICOSOCIAL : Motivación en el centro de interés de voleibol			
LUDICA : Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Ejercicios de resistencia de media duración, reacción, voleo pase y defensa del campo.			
SUBTEMAS : Ejecuto de forma rápida movimientos y desplazamientos después de estímulos variados.			
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. 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 al hombro derecho y la rodilla izquierda, enviar balones fuertes y suaves alternativamente. 4. Los jugadores se sitúan a 2 m de una pared y de frente a ella, la profesora lanza balones contra la pared sobre la cabeza de la jugadora que devuelve el balón 5. Igual que el anterior pero con rebotes derecha-izquierda 6. Igual que el anterior pero con rebotes fuertes- flojos TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Defender con antebrazos y enviar el balón hacia un aro o una zona marcada. 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:	2026-07-14	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 34	9. N° de Semana: 17	
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			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:	2026-07-17	4. HORA:	Viernes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	18
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.			
COGNITIVA : Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.			
PSICOSOCIAL : Motivación en el centro de interés de voleibol			
LUDICA : Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Ejercicios de resistencia de media duración, anticipación recepción y saque por arriba y de frente.			
SUBTEMAS : Ejercito la anticipación a trayectorias de diferentes elementos deportivos, a partir de mis propias habilidades y destrezas motrices.			
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. 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 situados de espaldas a una pared reciben un balón lanzado por la profesora a la mayor velocidad posible y desde una distancia de 3m, deben dar un paso al frente en el momento de recibir 2. El profesor se sitúa en zona 4, 3 defensores en diagonal zona 1, el profesor remata hacia el defensor que recibe y retrocede para que siga el siguiente. 3. 3 rematadores colocados en las zonas 2, 3, y 4, envían balones a tres defensores en las zonas 1,6, 5. El defensor tiene que recibir tres balones seguidos antes de que el siguiente defensor entre. Cambian los puestos con los rematadores y compiten unos contra otros. 4. Juego 4 vs 4 a 5 puntos con los gestos técnicos aprendidos TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Intentar completar las 10 defensas en menos de 2 minutos, enviadas por la formadora 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:	2026-07-17	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 35	9. N° de Semana: 18	
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			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:	2026-07-21	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	36
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	18
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.			
COGNITIVA : Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.			
PSICOSOCIAL : Motivación en el centro de interés			
LUDICA : Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Resistencia de media duración, el ritmo, la recepción y el saque por arriba de frente.			
SUBTEMAS : Realizo actividades para la ejercitación de la recepción y el saque por arriba de frente de forma gruesa.			
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. 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. Por parejas enviar el balón con dos manos derecha e izquierda, picado, salto y pico. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Por parejas golpear la pelota contra la pared, efectuar después un toque de dedos, un toque de antebrazos, y recogerla al final. ¿A ver quién llega más lejos? Por parejas cada miembro tiene que sacar a una distancia determinada sin tocar la red y hacer que el balón caiga en la zona de saque. Repetir el mismo proceso hasta la distancia más lejana que pueda cada uno. Mínimo cinco por persona. En nuestro segundo ejercicio evolucionamos hacia un saque normal, desde el fondo del campo. Esta vez dividiremos a los jugadores en dos equipos, cada uno en un campo. Un equipo comienza sacando (todos los jugadores a la vez) mientras el equipo contrario intentará atrapar los balones. Por cada balón que caiga en el campo rival, el equipo sacador obtendrá un punto. A continuación, se cambian los roles de cada grupo Juego 3x3 TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Se colocan conos en la cancha y las estudiantes deben derribarlos realizando el saque de tenis 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

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

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:	2026-07-24	4. HORA:	Viernes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	37
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	19
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.			
COGNITIVA : Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.			
PSICOSOCIAL : Motivación en el centro de interés			
LUDICA : Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Fuerza rápida con su propio peso corporal, el equilibrio y la recepción, saque por arriba de frente.			
SUBTEMAS : Practico el equilibrio estático y dinámico, con y sin objetos, en diferentes superficies y con varios apoyos.			
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. 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. Por parejas enviar el balón con dos manos derecha e izquierda, picado, salto y pico. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicios: Toques de dedos consecutivos. toque de dedos en la pared. luego desplazándose. Por parejas, da dos toques de dedos antes de pasárselo al compañero. Toques de dedos consecutivos el compañero cuenta y corrige. La formadora lanza el balón de distintas maneras al aire, los jugadores se desplazan según la trayectoria del balón: cuando el balón asciende correr hacia adelante, cuando desciende correr hacia atrás, lo mismo hacia la izquierda y derecha. Lanzar por encima de la cabeza con bote en el suelo, pase de dedos por encima de la red, pasar por debajo y recibir el balón con dedos. TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Las estudiantes lanzan el balón hacia la cesta de baloncesto utilizando la técnica del toque de dedos, realizar 5 mínimo 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			

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:	2026-07-28	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	38
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	19
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.			
COGNITIVA : Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.			
PSICOSOCIAL : Motivación en el centro de interés			
LUDICA : Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Fuerza rápida con mi propio peso corporal, agilidad (recepción y saque por arriba de frente).			
SUBTEMAS : Aplico acciones, movimientos y desplazamientos con cambios de dirección y velocidad respondiendo a estímulos externos.			
IMPLEMENTACION : Cancha de voleibol, malla, balones, aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se inicia la clase con el saludo, el llamado a lista y la explicación del objetivo de la sesión. 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. Por parejas enviar el balón con dos manos derecha e izquierda, picado, salto y pico. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicios: 1. Lanzar la pelota a la altura adecuada para el saque y dejarla caer sin golpearla. 2. Coordinar el lanzamiento, el armado del brazo y la terminación del movimiento. 3. Golpeo contra una pared. 4. Realizar saques desde una distancia reducida por encima de la red. 5. Aumentar progresivamente la distancia hasta la línea de fondo. 6. Juego de zonas: Dividir el cuadro de servicio en varias zonas con diferentes valores (1, 2, 3 y 5 puntos). Los jugadores intentan dirigir el saque hacia la zona de mayor puntuación. Juego 3x3 TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Acertar con el saque en un aro ubicado en el cuadro de servicio. 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			

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:	2026-07-31	4. HORA:	Viernes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	39
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	20
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.			
COGNITIVA : Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.			
PSICOSOCIAL : Motivación en el centro de interés de voleibol			
LUDICA : Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Fuerza rápida con mi propio peso corporal, la coordinación dinámica general (ataque en salto frontal y bloqueo individual).			
SUBTEMAS : Realizo prácticas motrices que estimulan mi fuerza rápida a través de ejercicios de preparación física específicos del voleibol.			
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. 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. Por parejas enviar el balón con dos manos derecha e izquierda, picado, salto y pico. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicios: 1. Movimientos de brazos, codos y muñecas: agitación y giro rápida de muñecas 2. Alternar los brazos, 3. El balón en el suelo, realizarle golpes hasta que rebote 4. Detrás de la línea de ataque golpear el balón contra el suelo para que de rebote pase la red por encima. 5. Saltar y coger el balón en el aire 6. Carrera de impulso, salto y remate de un balón que en ese momento lanza el docente sobre el brazo ejecutor. 7. Lanzamiento de un balón verticalmente y próximo a la red, carrera de impulso, salto y remate, se inicia la carrera cuando el balón alcance la máxima altura 8. Remate directo. Rematar directamente el balón que viene del campo contrario. Juego 3x3 TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Cada estudiante realiza un remate intentando derribar un cono. Gana quien derribe más conos. 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

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

GRUPO VOLEIBOL

2

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:	2026-07-07	4. HORA:	Martes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	32
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	16
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.			
COGNITIVA : Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.			
PSICOSOCIAL : Motivación en el centro de interés de voleibol			
LUDICA : Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Velocidad de reacción, la diferenciación, golpe de antebrazos y golpe de dedos.			
SUBTEMAS : Ejecuto ejercicios dinámicos por medio del juego para desarrollar la velocidad de reacción.			
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. 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 lanzo el balón hacia arriba, lo dejo caer una vez y me meto debajo para pegarle con golpe de antebrazos, me apoyo en la pared, flexiono rodillas y coloco bien los brazos para pegarle al balón, por parejas el compañero le lanza el balón 10 o 20 veces y el recepciona con golpe de antebrazos y cambio, le pegamos con un solo brazo primero con el derecho, luego con el izquierdo, A se coloca de rodillas delante del compañero. Éste deja caer el balón justo delante de A . A reacciona en el momento adecuado hacia adelante con un movimiento hacia adelante de sus antebrazos para colocarlos debajo del balón, lanzando el balón a diferentes distancias. Juego 1:1 TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Por parejas uno con un aro y el otro le lanza el balón que debe caer dentro del aro. controlar el balón con brazos extendidos 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:	2026-07-07	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,14:00:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 32	9. N° de Semana: 16	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141132921	KAROL VALERIA CABEZAS			Asistio
1028951050	MARIA JOSE GALINDO			No asistio
4934396	BRIANA VALENTINA GARCIA			Asistio
1016961055	SARAH ISABELLA GOMEZ			Asistio
1016963506	MARIA LUISA HERNANDEZ			Asistio
1014296244	LUCIANA INFANTE			Asistio
5995872	SARAH I LUCIA LOPEZ			Asistio
1049539381	DANIELIS ISABELLA MENDOZA			Asistio
1011411419	MARIA JOSE OCAMPO			Asistio
1016963361	ISABELLA OCHICA			Asistio
1016963952	SARA VALENTINA TORRES			Asistio
1150187423	MARIA JOSE REYES			Asistio
1028791632	MARIANA RODRIGUEZ			Asistio
908379	MARCELLA LUCIA RODRIGUEZ			Asistio
1141132690	HIARA SHISELL ROJAS			Asistio
1033785448	DANA ISABELLA YEPEZ			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:	2026-07-10	4. HORA:	Viernes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	33
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.			
COGNITIVA : Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.			
PSICOSOCIAL : Motivación en el centro de interés de voleibol			
LUDICA : Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Ejercicios de velocidad de reacción, orientación, voleo, pase y defensa del campo.			
SUBTEMAS : Practico el sistema de juego 3-3 a través de ejercicios tácticos y el juego con tareas específicas.			
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. 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 Toques de dedos contra el suelo a diferentes alturas, Hacer 10 golpes de dedos contra el suelo, cada alumno desde de pie, sentado, cuclillas con extensión de piernas al golpear. Toques de dedos consecutivos, por parejas hacer 2 toques y pasa al compañero, Toque vertical: 6 jugadores en fila, la actividad consiste en realizar un toque de dedos muy alto para que el siguiente se pueda meter debajo del balón y seguir golpeándolo. El balón no avanza. Golpeamos y nos colocamos al final de la fila. Juego: La estrella en círculo, excepto un alumno que va en medio de éste tiene el balón, y debe pasarlo con toque de dedos a los del circulo y estos se lo devuelven y así sucesivamente. Sobre la malla juego 1x1 con golpe de dedos únicamente TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Por equipos lanzar el balón en forma de volea hacia el aro de baloncesto 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:	2026-07-10	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 33	9. N° de Semana: 17	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141132921	KAROL VALERIA CABEZAS			Asistio
1028951050	MARIA JOSE GALINDO			No asistio
4934396	BRIANA VALENTINA GARCIA			Asistio
1016961055	SARAH ISABELLA GOMEZ			Asistio
1016963506	MARIA LUISA HERNANDEZ			Asistio
1014296244	LUCIANA INFANTE			Asistio
5995872	SARAH I LUCIA LOPEZ			Asistio
1049539381	DANIELIS ISABELLA MENDOZA			Asistio
1011411419	MARIA JOSE OCAMPO			No asistio
1016963361	ISABELLA OCHICA			Asistio
1016963952	SARA VALENTINA TORRES			Asistio
1150187423	MARIA JOSE REYES			Asistio
1028791632	MARIANA RODRIGUEZ			Asistio
908379	MARCELLA LUCIA RODRIGUEZ			Asistio
1141132690	HIARA SHISELL ROJAS			Asistio
1033785448	DANA ISABELLA YEPEZ			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:	2026-07-14	4. HORA:	Martes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.			
COGNITIVA : Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.			
PSICOSOCIAL : Motivación en el centro de interés de voleibol			
LUDICA : Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Ejercicios de resistencia de media duración, reacción, voleo pase y defensa del campo.			
SUBTEMAS : Ejecuto de forma rápida movimientos y desplazamientos después de estímulos variados.			
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. 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 al hombro derecho y la rodilla izquierda, enviar balones fuertes y suaves alternativamente. 4. Los jugadores se sitúan a 2 m de una pared y de frente a ella, la profesora lanza balones contra la pared sobre la cabeza de la jugadora que devuelve el balón 5. Igual que el anterior pero con rebotes derecha-izquierda 6. Igual que el anterior pero con rebotes fuertes- flojos TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Defender con antebrazos y enviar el balón hacia un aro o una zona marcada. 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:	2026-07-14	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,14:00:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 34	9. N° de Semana: 17	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141132921	KAROL VALERIA CABEZAS			Asistio
1028951050	MARIA JOSE GALINDO			No asistio
4934396	BRIANA VALENTINA GARCIA			Asistio
1016961055	SARAH ISABELLA GOMEZ			Asistio
1016963506	MARIA LUISA HERNANDEZ			Asistio
1014296244	LUCIANA INFANTE			Asistio
5995872	SARAH I LUCIA LOPEZ			Asistio
1049539381	DANIELIS ISABELLA MENDOZA			Asistio
1011411419	MARIA JOSE OCAMPO			Asistio
1016963361	ISABELLA OCHICA			Asistio
1016963952	SARA VALENTINA TORRES			Asistio
1150187423	MARIA JOSE REYES			Asistio
1028791632	MARIANA RODRIGUEZ			Asistio
908379	MARCELLA LUCIA RODRIGUEZ			Asistio
1141132690	HIARA SHISELL ROJAS			Asistio
1033785448	DANA ISABELLA YEPEZ			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:	2026-07-17	4. HORA:	Viernes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	18
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.			
COGNITIVA : Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.			
PSICOSOCIAL : Motivación en el centro de interés de voleibol			
LUDICA : Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Ejercicios de resistencia de media duración, anticipación recepción y saque por arriba y de frente.			
SUBTEMAS : Ejercito la anticipación a trayectorias de diferentes elementos deportivos, a partir de mis propias habilidades y destrezas motrices.			
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. 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 situados de espaldas a una pared reciben un balón lanzado por la profesora a la mayor velocidad posible y desde una distancia de 3m, deben dar un paso al frente en el momento de recibir 2. El profesor se sitúa en zona 4, 3 defensores en diagonal zona 1, el profesor remata hacia el defensor que recibe y retrocede para que siga el siguiente. 3. 3 rematadores colocados en las zonas 2, 3, y 4, envían balones a tres defensores en las zonas 1,6, 5. El defensor tiene que recibir tres balones seguidos antes de que el siguiente defensor entre. Cambian los puestos con los rematadores y compiten unos contra otros. 4. Juego 4 vs 4 a 5 puntos con los gestos técnicos aprendidos TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Intentar completar las 10 defensas en menos de 2 minutos, enviadas por la formadora 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:	2026-07-17	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 35	9. N° de Semana: 18	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141132921	KAROL VALERIA CABEZAS			Asistio
1028951050	MARIA JOSE GALINDO			No asistio
4934396	BRIANA VALENTINA GARCIA			Asistio
1016961055	SARAH ISABELLA GOMEZ			Asistio
1016963506	MARIA LUISA HERNANDEZ			Asistio
1014296244	LUCIANA INFANTE			No asistio
5995872	SARAH I LUCIA LOPEZ			Asistio
1049539381	DANIELIS ISABELLA MENDOZA			Asistio
1011411419	MARIA JOSE OCAMPO			Asistio
1016963361	ISABELLA OCHICA			Asistio
1016963952	SARA VALENTINA TORRES			Asistio
1150187423	MARIA JOSE REYES			Asistio
1028791632	MARIANA RODRIGUEZ			Asistio
908379	MARCELLA LUCIA RODRIGUEZ			Asistio
1141132690	HIARA SHISELL ROJAS			Asistio
1033785448	DANA ISABELLA YEPEZ			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:	2026-07-21	4. HORA:	Martes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	36
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	18
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.			
COGNITIVA : Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.			
PSICOSOCIAL : Motivación en el centro de interés			
LUDICA : Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Resistencia de media duración, el ritmo, la recepción y el saque por arriba de frente.			
SUBTEMAS : Realizo actividades para la ejercitación de la recepción y el saque por arriba de frente de forma gruesa.			
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. 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. Por parejas enviar el balón con dos manos derecha e izquierda, picado, salto y pico. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Por parejas golpear la pelota contra la pared, efectuar después un toque de dedos, un toque de antebrazos, y recogerla al final. ¿A ver quién llega más lejos? Por parejas cada miembro tiene que sacar a una distancia determinada sin tocar la red y hacer que el balón caiga en la zona de saque. Repetir el mismo proceso hasta la distancia más lejana que pueda cada uno. Mínimo cinco por persona. En nuestro segundo ejercicio evolucionamos hacia un saque normal, desde el fondo del campo. Esta vez dividiremos a los jugadores en dos equipos, cada uno en un campo. Un equipo comienza sacando (todos los jugadores a la vez) mientras el equipo contrario intentará atrapar los balones. Por cada balón que caiga en el campo rival, el equipo sacador obtendrá un punto. A continuación, se cambian los roles de cada grupo Juego 3x3 TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Se colocan conos en la cancha y las estudiantes deben derribarlos realizando el saque de tenis 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

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

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:	2026-07-24	4. HORA:	Viernes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	37
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	19
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.			
COGNITIVA : Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.			
PSICOSOCIAL : Motivación en el centro de interés			
LUDICA : Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Fuerza rápida con su propio peso corporal, el equilibrio y la recepción, saque por arriba de frente.			
SUBTEMAS : Practico el equilibrio estático y dinámico, con y sin objetos, en diferentes superficies y con varios apoyos.			
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. 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. Por parejas enviar el balón con dos manos derecha e izquierda, picado, salto y pico. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicios: Toques de dedos consecutivos. toque de dedos en la pared. luego desplazándose. Por parejas, da dos toques de dedos antes de pasárselo al compañero. Toques de dedos consecutivos el compañero cuenta y corrige. La formadora lanza el balón de distintas maneras al aire, los jugadores se desplazan según la trayectoria del balón: cuando el balón asciende correr hacia adelante, cuando desciende correr hacia atrás, lo mismo hacia la izquierda y derecha. Lanzar por encima de la cabeza con bote en el suelo, pase de dedos por encima de la red, pasar por debajo y recibir el balón con dedos. TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Las estudiantes lanzan el balón hacia la cesta de baloncesto utilizando la técnica del toque de dedos, realizar 5 mínimo 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			

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:	2026-07-28	4. HORA:	Martes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	38
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	19
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.			
COGNITIVA : Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.			
PSICOSOCIAL : Motivación en el centro de interés			
LUDICA : Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Fuerza rápida con mi propio peso corporal, agilidad (recepción y saque por arriba de frente).			
SUBTEMAS : Aplico acciones, movimientos y desplazamientos con cambios de dirección y velocidad respondiendo a estímulos externos.			
IMPLEMENTACION : Cancha de voleibol, malla, balones y aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se inicia la clase con el saludo, el llamado a lista y la explicación del objetivo de la sesión. 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. Por parejas enviar el balón con dos manos derecha e izquierda, picado, salto y pico. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicios: 1. Lanzar la pelota a la altura adecuada para el saque y dejarla caer sin golpearla. 2. Coordinar el lanzamiento, el armado del brazo y la terminación del movimiento. 3. Golpeo contra una pared. 4. Realizar saques desde una distancia reducida por encima de la red. 5. Aumentar progresivamente la distancia hasta la línea de fondo. 6. Juego de zonas: Dividir el cuadro de servicio en varias zonas con diferentes valores (1, 2, 3 y 5 puntos). Los jugadores intentan dirigir el saque hacia la zona de mayor puntuación. Juego 3x3 TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Acertar con el saque en un aro ubicado en el cuadro de servicio. 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			

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:	2026-07-31	4. HORA:	Viernes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	39
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	20
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.			
COGNITIVA : Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.			
PSICOSOCIAL : Motivación en el centro de interés de voleibol			
LUDICA : Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Fuerza rápida con mi propio peso corporal, la coordinación dinámica general (ataque en salto frontal y bloqueo individual).			
SUBTEMAS : Realizo prácticas motrices que estimulan mi fuerza rápida a través de ejercicios de preparación física específicos del voleibol.			
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. 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. Por parejas enviar el balón con dos manos derecha e izquierda, picado, salto y pico. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicios: 1. Movimientos de brazos, codos y muñecas: agitación y giro rápida de muñecas 2. Alternar los brazos, 3. El balón en el suelo, realizarle golpes hasta que rebote 4. Detrás de la línea de ataque golpear el balón contra el suelo para que de rebote pase la red por encima. 5. Saltar y coger el balón en el aire 6. Carrera de impulso, salto y remate de un balón que en ese momento lanza el docente sobre el brazo ejecutor. 7. Lanzamiento de un balón verticalmente y próximo a la red, carrera de impulso, salto y remate, se inicia la carrera cuando el balón alcance la máxima altura 8. Remate directo. Rematar directamente el balón que viene del campo contrario. Juego 3x3 TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Cada estudiante realiza un remate intentando derribar un cono. Gana quien derribe más conos. 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

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

GRUPO VOLEIBOL

3

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:	2026-07-08	4. HORA:	Miercoles,11:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	32
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	16
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.			
COGNITIVA : Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.			
PSICOSOCIAL : Motivación en el centro de interés de voleibol			
LUDICA : Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Velocidad de reacción, la diferenciación, golpe de antebrazos y golpe de dedos.			
SUBTEMAS : Ejecuto ejercicios dinámicos por medio del juego para desarrollar la velocidad de reacción.			
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. 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 lanzo el balón hacia arriba, lo dejo caer una vez y me meto debajo para pegarle con golpe de antebrazos, me apoyo en la pared, flexiono rodillas y coloco bien los brazos para pegarle al balón, por parejas el compañero le lanza el balón 10 o 20 veces y el recepciona con golpe de antebrazos y cambio, le pegamos con un solo brazo primero con el derecho, luego con el izquierdo, A se coloca de rodillas delante del compañero. Éste deja caer el balón justo delante de A . A reacciona en el momento adecuado hacia adelante con un movimiento hacia adelante de sus antebrazos para colocarlos debajo del balón, lanzando el balón a diferentes distancias. Juego 1:1 TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Por parejas uno con un aro y el otro le lanza el balón que debe caer dentro del aro. controlar el balón con brazos extendidos 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:	2026-07-08	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,11:00:00,13:00:00	6. N° de Sesion: 32	9. N° de Semana: 16	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025070912	ISABELLA ALVAREZ			Asistio
1025070913	ANTONELLA ALVAREZ			Asistio
5934580	CAMILA DE LOS ANGELES CASANOVA			Asistio
1016959376	PAULA ANDREA CASTILLO			Asistio
1137532997	ANGELA VERONICA CORTES			Asistio
1141340358	EVELYN GAONA			Asistio
1016960236	ALLISON GABRIELA GARCIA			Asistio
1031829398	ALEJANDRA GARRIDO			Asistio
1076623781	AYELEN GODOY			Asistio
1141720669	LENIS LORENA LENGUA			Asistio
1141720260	PAULA JULIANA MACIAS			Asistio
1015439346	VALERYA SOFIA MELENDEZ			Asistio
1188217495	LUCIANA MENDEZ			Asistio
1011219303	AMBAR LUCCIANA MONROY			Asistio
1033113971	SARA SOFIA MUÑOZ			Asistio
1011220757	LUCIANA NAVAS			No asistio
1141720375	VALERY PULIDO			No asistio
1016960781	HADE ISABELLA QUIÑONEZ			Asistio
1066292368	MARIA JOSE REDONDO			Asistio
1023399076	VALERI SOFIA RIZZO			Asistio
1020799651	VALERIA RODRIGUEZ			Asistio
1027290248	SARA MISHELL UMBACIA			Asistio
1031827890	ALLISON VANESSA VALENCIA			Asistio
1011217796	JUANA VALENTINA YEPES			Asistio
1034403111	NICOL SOFIA CASTELLANOS			No 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:	2026-07-09	4. HORA:	Jueves,11:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	33
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.			
COGNITIVA : Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.			
PSICOSOCIAL : Motivación en el centro de interés de voleibol			
LUDICA : Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Ejercicios de velocidad de reacción, orientación, voleo, pase y defensa del campo.			
SUBTEMAS : Practico el sistema de juego 3-3 a través de ejercicios tácticos y el juego con tareas específicas.			
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. 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 Toques de dedos contra el suelo a diferentes alturas, Hacer 10 golpes de dedos contra el suelo, cada alumno desde de pie, sentado, cuclillas con extensión de piernas al golpear. Toques de dedos consecutivos, por parejas hacer 2 toques y pasa al compañero, Toque vertical: 6 jugadores en fila, la actividad consiste en realizar un toque de dedos muy alto para que el siguiente se pueda meter debajo del balón y seguir golpeándolo. El balón no avanza. Golpeamos y nos colocamos al final de la fila. Juego: La estrella en círculo, excepto un alumno que va en medio de éste tiene el balón, y debe pasarlo con toque de dedos a los del circulo y estos se lo devuelven y así sucesivamente. Sobre la malla juego 1x1 con golpe de dedos únicamente TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Por equipos lanzar el balón en forma de volea hacia el aro de baloncesto 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:	2026-07-09	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,11:00:00,13:00:00	6. N° de Sesion: 33	9. N° de Semana: 17	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025070912	ISABELLA ALVAREZ			Asistio
1025070913	ANTONELLA ALVAREZ			Asistio
5934580	CAMILA DE LOS ANGELES CASANOVA			Asistio
1016959376	PAULA ANDREA CASTILLO			Asistio
1137532997	ANGELA VERONICA CORTES			Asistio
1141340358	EVELYN GAONA			Asistio
1016960236	ALLISON GABRIELA GARCIA			Asistio
1031829398	ALEJANDRA GARRIDO			Asistio
1076623781	AYELEN GODOY			Asistio
1141720669	LENIS LORENA LENGUA			Asistio
1141720260	PAULA JULIANA MACIAS			Asistio
1015439346	VALERYA SOFIA MELENDEZ			Asistio
1188217495	LUCIANA MENDEZ			Asistio
1011219303	AMBAR LUCCIANA MONROY			Asistio
1033113971	SARA SOFIA MUÑOZ			Asistio
1011220757	LUCIANA NAVAS			Asistio
1141720375	VALERY PULIDO			No asistio
1016960781	HADE ISABELLA QUIÑONEZ			Asistio
1066292368	MARIA JOSE REDONDO			Asistio
1023399076	VALERI SOFIA RIZZO			Asistio
1020799651	VALERIA RODRIGUEZ			Asistio
1027290248	SARA MISHELL UMBACIA			Asistio
1031827890	ALLISON VANESSA VALENCIA			Asistio
1011217796	JUANA VALENTINA YEPES			Asistio
1034403111	NICOL SOFIA CASTELLANOS			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:	2026-07-15	4. HORA:	Miercoles,11:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.			
COGNITIVA : Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.			
PSICOSOCIAL : Motivación en el centro de interés de voleibol			
LUDICA : Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Ejercicios de resistencia de media duración, reacción, voleo pase y defensa del campo.			
SUBTEMAS : Ejecuto de forma rápida movimientos y desplazamientos después de estímulos variados.			
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. 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 al hombro derecho y la rodilla izquierda, enviar balones fuertes y suaves alternativamente. 4. Los jugadores se sitúan a 2 m de una pared y de frente a ella, la profesora lanza balones contra la pared sobre la cabeza de la jugadora que devuelve el balón 5. Igual que el anterior pero con rebotes derecha-izquierda 6. Igual que el anterior pero con rebotes fuertes- flojos TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Defender con antebrazos y enviar el balón hacia un aro o una zona marcada. 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:	2026-07-15	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,11:00:00,13:00:00	6. N° de Sesion: 34	9. N° de Semana: 17	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025070912	ISABELLA ALVAREZ			Asistio
1025070913	ANTONELLA ALVAREZ			Asistio
5934580	CAMILA DE LOS ANGELES CASANOVA			Asistio
1016959376	PAULA ANDREA CASTILLO			Asistio
1137532997	ANGELA VERONICA CORTES			Asistio
1141340358	EVELYN GAONA			Asistio
1016960236	ALLISON GABRIELA GARCIA			Asistio
1031829398	ALEJANDRA GARRIDO			Asistio
1076623781	AYELEN GODOY			Asistio
1141720669	LENIS LORENA LENGUA			Asistio
1141720260	PAULA JULIANA MACIAS			Asistio
1015439346	VALERYA SOFIA MELENDEZ			Asistio
1188217495	LUCIANA MENDEZ			Asistio
1011219303	AMBAR LUCCIANA MONROY			Asistio
1033113971	SARA SOFIA MUÑOZ			No asistio
1011220757	LUCIANA NAVAS			Asistio
1141720375	VALERY PULIDO			Asistio
1016960781	HADE ISABELLA QUIÑONEZ			Asistio
1066292368	MARIA JOSE REDONDO			Asistio
1023399076	VALERI SOFIA RIZZO			Asistio
1020799651	VALERIA RODRIGUEZ			No asistio
1027290248	SARA MISHELL UMBACIA			Asistio
1031827890	ALLISON VANESSA VALENCIA			Asistio
1011217796	JUANA VALENTINA YEPES			Asistio
1034403111	NICOL SOFIA CASTELLANOS			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:	2026-07-16	4. HORA:	Jueves,11:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	18
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.			
COGNITIVA : Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.			
PSICOSOCIAL : Motivación en el centro de interés de voleibol			
LUDICA : Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Ejercicios de resistencia de media duración, anticipación recepción y saque por arriba y de frente.			
SUBTEMAS : Ejercito la anticipación a trayectorias de diferentes elementos deportivos, a partir de mis propias habilidades y destrezas motrices.			
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. 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 situados de espaldas a una pared reciben un balón lanzado por la profesora a la mayor velocidad posible y desde una distancia de 3m, deben dar un paso al frente en el momento de recibir 2. El profesor se sitúa en zona 4, 3 defensores en diagonal zona 1, el profesor remata hacia el defensor que recibe y retrocede para que siga el siguiente. 3. 3 rematadores colocados en las zonas 2, 3, y 4, envían balones a tres defensores en las zonas 1,6, 5. El defensor tiene que recibir tres balones seguidos antes de que el siguiente defensor entre. Cambian los puestos con los rematadores y compiten unos contra otros. 4. Juego 4 vs 4 a 5 puntos con los gestos técnicos aprendidos TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Intentar completar las 10 defensas en menos de 2 minutos, enviadas por la formadora 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:	2026-07-16	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,11:00:00,13:00:00	6. N° de Sesion: 35	9. N° de Semana: 18	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025070912	ISABELLA ALVAREZ			Asistio
1025070913	ANTONELLA ALVAREZ			Asistio
5934580	CAMILA DE LOS ANGELES CASANOVA			Asistio
1016959376	PAULA ANDREA CASTILLO			Asistio
1137532997	ANGELA VERONICA CORTES			Asistio
1141340358	EVELYN GAONA			Asistio
1016960236	ALLISON GABRIELA GARCIA			Asistio
1031829398	ALEJANDRA GARRIDO			Asistio
1076623781	AYELEN GODOY			Asistio
1141720669	LENIS LORENA LENGUA			Asistio
1141720260	PAULA JULIANA MACIAS			Asistio
1015439346	VALERYA SOFIA MELENDEZ			Asistio
1188217495	LUCIANA MENDEZ			Asistio
1011219303	AMBAR LUCCIANA MONROY			Asistio
1033113971	SARA SOFIA MUÑOZ			No asistio
1011220757	LUCIANA NAVAS			Asistio
1141720375	VALERY PULIDO			No asistio
1016960781	HADE ISABELLA QUIÑONEZ			Asistio
1066292368	MARIA JOSE REDONDO			Asistio
1023399076	VALERI SOFIA RIZZO			Asistio
1020799651	VALERIA RODRIGUEZ			No asistio
1027290248	SARA MISHELL UMBACIA			Asistio
1031827890	ALLISON VANESSA VALENCIA			Asistio
1011217796	JUANA VALENTINA YEPES			Asistio
1034403111	NICOL SOFIA CASTELLANOS			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:	2026-07-22	4. HORA:	Miercoles,11:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	36
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	18
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.			
COGNITIVA : Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.			
PSICOSOCIAL : Motivación en el centro de interés			
LUDICA : Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Resistencia de media duración, el ritmo, la recepción y el saque por arriba de frente.			
SUBTEMAS : Realizo actividades para la ejercitación de la recepción y el saque por arriba de frente de forma gruesa.			
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. 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. Por parejas enviar el balón con dos manos derecha e izquierda, picado, salto y pico. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Por parejas golpear la pelota contra la pared, efectuar después un toque de dedos, un toque de antebrazos, y recogerla al final. ¿A ver quién llega más lejos? Por parejas cada miembro tiene que sacar a una distancia determinada sin tocar la red y hacer que el balón caiga en la zona de saque. Repetir el mismo proceso hasta la distancia más lejana que pueda cada uno. Mínimo cinco por persona. En nuestro segundo ejercicio evolucionamos hacia un saque normal, desde el fondo del campo. Esta vez dividiremos a los jugadores en dos equipos, cada uno en un campo. Un equipo comienza sacando (todos los jugadores a la vez) mientras el equipo contrario intentará atrapar los balones. Por cada balón que caiga en el campo rival, el equipo sacador obtendrá un punto. A continuación, se cambian los roles de cada grupo Juego 3x3 TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Se colocan conos en la cancha y las estudiantes deben derribarlos realizando el saque de tenis 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

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

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:	2026-07-23	4. HORA:	Jueves,11:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	37
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	19
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.			
COGNITIVA : Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.			
PSICOSOCIAL : Motivación en el centro de interés			
LUDICA : Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Fuerza rápida con su propio peso corporal, el equilibrio y la recepción, saque por arriba de frente.			
SUBTEMAS : Practico el equilibrio estático y dinámico, con y sin objetos, en diferentes superficies y con varios apoyos.			
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. 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. Por parejas enviar el balón con dos manos derecha e izquierda, picado, salto y pico. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicios: Toques de dedos consecutivos. toque de dedos en la pared. luego desplazándose. Por parejas, da dos toques de dedos antes de pasárselo al compañero. Toques de dedos consecutivos el compañero cuenta y corrige. La formadora lanza el balón de distintas maneras al aire, los jugadores se desplazan según la trayectoria del balón: cuando el balón asciende correr hacia adelante, cuando desciende correr hacia atrás, lo mismo hacia la izquierda y derecha. Lanzar por encima de la cabeza con bote en el suelo, pase de dedos por encima de la red, pasar por debajo y recibir el balón con dedos. TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Las estudiantes lanzan el balón hacia la cesta de baloncesto utilizando la técnica del toque de dedos, realizar 5 mínimo 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			

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:	2026-07-29	4. HORA:	Miercoles,11:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	38
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	19
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.			
COGNITIVA : Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.			
PSICOSOCIAL : Motivación en el centro de interés			
LUDICA : Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Fuerza rápida con mi propio peso corporal, agilidad (recepción y saque por arriba de frente).			
SUBTEMAS : Aplico acciones, movimientos y desplazamientos con cambios de dirección y velocidad respondiendo a estímulos externos.			
IMPLEMENTACION : Cancha de voleibol, malla, balones y aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se inicia la clase con el saludo, el llamado a lista y la explicación del objetivo de la sesión. 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. Por parejas enviar el balón con dos manos derecha e izquierda, picado, salto y pico. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicios: 1. Lanzar la pelota a la altura adecuada para el saque y dejarla caer sin golpearla. 2. Coordinar el lanzamiento, el armado del brazo y la terminación del movimiento. 3. Golpeo contra una pared. 4. Realizar saques desde una distancia reducida por encima de la red. 5. Aumentar progresivamente la distancia hasta la línea de fondo. 6. Juego de zonas: Dividir el cuadro de servicio en varias zonas con diferentes valores (1, 2, 3 y 5 puntos). Los jugadores intentan dirigir el saque hacia la zona de mayor puntuación. Juego 3x3 TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Acertar con el saque en un aro ubicado en el cuadro de servicio. 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			

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:	2026-07-30	4. HORA:	Jueves,11:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	39
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	20
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.			
COGNITIVA : Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.			
PSICOSOCIAL : Motivación en el centro de interés de voleibol			
LUDICA : Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Fuerza rápida con mi propio peso corporal, la coordinación dinámica general (ataque en salto frontal y bloqueo individual).			
SUBTEMAS : Realizo prácticas motrices que estimulan mi fuerza rápida a través de ejercicios de preparación física específicos del voleibol.			
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. 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. Por parejas enviar el balón con dos manos derecha e izquierda, picado, salto y pico. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicios: 1. Movimientos de brazos, codos y muñecas: agitación y giro rápida de muñecas 2. Alternar los brazos, 3. El balón en el suelo, realizarle golpes hasta que rebote 4. Detrás de la línea de ataque golpear el balón contra el suelo para que de rebote pase la red por encima. 5. Saltar y coger el balón en el aire 6. Carrera de impulso, salto y remate de un balón que en ese momento lanza el docente sobre el brazo ejecutor. 7. Lanzamiento de un balón verticalmente y próximo a la red, carrera de impulso, salto y remate, se inicia la carrera cuando el balón alcance la máxima altura 8. Remate directo. Rematar directamente el balón que viene del campo contrario. Juego 3x3 TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Cada estudiante realiza un remate intentando derribar un cono. Gana quien derribe más conos. 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

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

GRUPO VOLEIBOL

4

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:	2026-07-08	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	32
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	16
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.			
COGNITIVA : Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.			
PSICOSOCIAL : Motivación en el centro de interés de voleibol			
LUDICA : Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Velocidad de reacción, la diferenciación, golpe de antebrazos y golpe de dedos.			
SUBTEMAS : Ejecuto ejercicios dinámicos por medio del juego para desarrollar la velocidad de reacción.			
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. 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 lanzo el balón hacia arriba, lo dejo caer una vez y me meto debajo para pegarle con golpe de antebrazos, me apoyo en la pared, flexiono rodillas y coloco bien los brazos para pegarle al balón, por parejas el compañero le lanza el balón 10 o 20 veces y el recepciona con golpe de antebrazos y cambio, le pegamos con un solo brazo primero con el derecho, luego con el izquierdo, A se coloca de rodillas delante del compañero. Éste deja caer el balón justo delante de A . A reacciona en el momento adecuado hacia adelante con un movimiento hacia adelante de sus antebrazos para colocarlos debajo del balón, lanzando el balón a diferentes distancias. Juego 1:1 TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Por parejas uno con un aro y el otro le lanza el balón que debe caer dentro del aro. controlar el balón con brazos extendidos 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:	2026-07-08	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 32	9. N° de Semana: 16	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1111554435	AMAIA ISABEL AGUIÑO			Asistio
1019071086	DANNA ALEXANDRA CASALLAS			Asistio
1013271508	BAYOLED MARIANA CASTAÑEDA			Asistio
1141721142	MICHELLE SOFIA CASTAÑEDA			Asistio
1015437548	DANNA SOPHIA CHOLO			Asistio
1141718668	MARIANA GERALDINE DIAZ			Asistio
1141124179	MARIA JOSE ENCISO			Asistio
1014247614	ISABELLA ESLAVA			Asistio
2522213	MILCE ESTEFANIA FIGUEROA			Asistio
1141718462	MARIANA FORERO			Asistio
1141720790	BIBIAN SOFIA GIL			Asistio
1031821083	DERLY VALENTINA GONZALEZ			Asistio
1019083702	DANNA VALENTINA LAGOS			Asistio
1015419755	LEA MARTINEZ			Asistio
1141719604	LUISA FERNANDA Menco			Asistio
1016960208	ALLISON MENDEZ			No asistio
1014880386	LUCIANNA MILLAN			No asistio
1028490579	KAROL JULIANA MOLINA			Asistio
1082982241	SOLANGY PAOLA OJEDA			Asistio
1150186219	SARA GABRIELA QUICENO			Asistio
1141122788	MARIANA RINCON			Asistio
1032878920	TANIA RUIZ			Asistio
1022999695	MARIA VALENTINA SANCHEZ			Asistio
1023049659	BRIANA ISABELA VILLAREAL			Asistio
5287779	ADELYZ VALENTINA TORRES			No asistio
1148961567	DAORIS CAROLINA REALES			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:	2026-07-09	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	33
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.			
COGNITIVA : Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.			
PSICOSOCIAL : Motivación en el centro de interés de voleibol			
LUDICA : Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Ejercicios de velocidad de reacción, orientación, voleo, pase y defensa del campo.			
SUBTEMAS : Practico el sistema de juego 3-3 a través de ejercicios tácticos y el juego con tareas específicas.			
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. 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 Toques de dedos contra el suelo a diferentes alturas, Hacer 10 golpes de dedos contra el suelo, cada alumno desde de pie, sentado, cuclillas con extensión de piernas al golpear. Toques de dedos consecutivos, por parejas hacer 2 toques y pasa al compañero, Toque vertical: 6 jugadores en fila, la actividad consiste en realizar un toque de dedos muy alto para que el siguiente se pueda meter debajo del balón y seguir golpeándolo. El balón no avanza. Golpeamos y nos colocamos al final de la fila. Juego: La estrella en círculo, excepto un alumno que va en medio de éste tiene el balón, y debe pasarlo con toque de dedos a los del circulo y estos se lo devuelven y así sucesivamente. Sobre la malla juego 1x1 con golpe de dedos únicamente TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Por equipos lanzar el balón en forma de volea hacia el aro de baloncesto 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:	2026-07-09	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 33	9. N° de Semana: 17	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1111554435	AMAIA ISABEL AGUIÑO			Asistio
1019071086	DANNA ALEXANDRA CASALLAS			Asistio
1013271508	BAYOLED MARIANA CASTAÑEDA			Asistio
1141721142	MICHELLE SOFIA CASTAÑEDA			Asistio
1015437548	DANNA SOPHIA CHOLO			Asistio
1141718668	MARIANA GERALDINE DIAZ			Asistio
1141124179	MARIA JOSE ENCISO			Asistio
1014247614	ISABELLA ESLAVA			Asistio
2522213	MILCE ESTEFANIA FIGUEROA			Asistio
1141718462	MARIANA FORERO			Asistio
1141720790	BIBIAN SOFIA GIL			Asistio
1031821083	DERLY VALENTINA GONZALEZ			Asistio
1019083702	DANNA VALENTINA LAGOS			Asistio
1015419755	LEA MARTINEZ			Asistio
1141719604	LUISA FERNANDA Menco			Asistio
1016960208	ALLISON MENDEZ			Asistio
1014880386	LUCIANNA MILLAN			Asistio
1028490579	KAROL JULIANA MOLINA			No asistio
1082982241	SOLANGY PAOLA OJEDA			Asistio
1150186219	SARA GABRIELA QUICENO			Asistio
1141122788	MARIANA RINCON			Asistio
1032878920	TANIA RUIZ			Asistio
1022999695	MARIA VALENTINA SANCHEZ			Asistio
1023049659	BRIANA ISABELA VILLAREAL			Asistio
5287779	ADELYZ VALENTINA TORRES			No asistio
1148961567	DAORIS CAROLINA REALES			No 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:	2026-07-15	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.			
COGNITIVA : Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.			
PSICOSOCIAL : Motivación en el centro de interés de voleibol			
LUDICA : Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Ejercicios de resistencia de media duración, reacción, voleo pase y defensa del campo.			
SUBTEMAS : Ejecuto de forma rápida movimientos y desplazamientos después de estímulos variados.			
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. 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 al hombro derecho y la rodilla izquierda, enviar balones fuertes y suaves alternativamente. 4. Los jugadores se sitúan a 2 m de una pared y de frente a ella, la profesora lanza balones contra la pared sobre la cabeza de la jugadora que devuelve el balón 5. Igual que el anterior pero con rebotes derecha-izquierda 6. Igual que el anterior pero con rebotes fuertes- flojos TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Defender con antebrazos y enviar el balón hacia un aro o una zona marcada. 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:	2026-07-15	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 34	9. N° de Semana: 17	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1111554435	AMAIA ISABEL AGUIÑO			Asistio
1019071086	DANNA ALEXANDRA CASALLAS			Asistio
1013271508	BAYOLED MARIANA CASTAÑEDA			Asistio
1141721142	MICHELLE SOFIA CASTAÑEDA			Asistio
1015437548	DANNA SOPHIA CHOLO			Asistio
1141718668	MARIANA GERALDINE DIAZ			Asistio
1141124179	MARIA JOSE ENCISO			Asistio
1014247614	ISABELLA ESLAVA			Asistio
2522213	MILCE ESTEFANIA FIGUEROA			Asistio
1141718462	MARIANA FORERO			No asistio
1141720790	BIBIAN SOFIA GIL			Asistio
1031821083	DERLY VALENTINA GONZALEZ			No asistio
1019083702	DANNA VALENTINA LAGOS			Asistio
1015419755	LEA MARTINEZ			No asistio
1141719604	LUISA FERNANDA Menco			Asistio
1016960208	ALLISON MENDEZ			Asistio
1014880386	LUCIANNA MILLAN			No asistio
1028490579	KAROL JULIANA MOLINA			No asistio
1082982241	SOLANGY PAOLA OJEDA			Asistio
1150186219	SARA GABRIELA QUICENO			Asistio
1141122788	MARIANA RINCON			Asistio
1032878920	TANIA RUIZ			Asistio
1022999695	MARIA VALENTINA SANCHEZ			Asistio
1023049659	BRIANA ISABELA VILLAREAL			Asistio
5287779	ADELYZ VALENTINA TORRES			No asistio
1148961567	DAORIS CAROLINA REALES			No 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:	2026-07-16	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	18
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.			
COGNITIVA : Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.			
PSICOSOCIAL : Motivación en el centro de interés de voleibol			
LUDICA : Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Ejercicios de resistencia de media duración, anticipación recepción y saque por arriba y de frente.			
SUBTEMAS : Ejercito la anticipación a trayectorias de diferentes elementos deportivos, a partir de mis propias habilidades y destrezas motrices.			
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. 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 situados de espaldas a una pared reciben un balón lanzado por la profesora a la mayor velocidad posible y desde una distancia de 3m, deben dar un paso al frente en el momento de recibir 2. El profesor se sitúa en zona 4, 3 defensores en diagonal zona 1, el profesor remata hacia el defensor que recibe y retrocede para que siga el siguiente. 3. 3 rematadores colocados en las zonas 2, 3, y 4, envían balones a tres defensores en las zonas 1,6, 5. El defensor tiene que recibir tres balones seguidos antes de que el siguiente defensor entre. Cambian los puestos con los rematadores y compiten unos contra otros. 4. Juego 4 vs 4 a 5 puntos con los gestos técnicos aprendidos TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Intentar completar las 10 defensas en menos de 2 minutos, enviadas por la formadora 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:	2026-07-16	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 35	9. N° de Semana: 18	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1111554435	AMAIA ISABEL AGUIÑO			Asistio
1019071086	DANNA ALEXANDRA CASALLAS			Asistio
1013271508	BAYOLED MARIANA CASTAÑEDA			Asistio
1141721142	MICHELLE SOFIA CASTAÑEDA			Asistio
1015437548	DANNA SOPHIA CHOLO			Asistio
1141718668	MARIANA GERALDINE DIAZ			Asistio
1141124179	MARIA JOSE ENCISO			Asistio
1014247614	ISABELLA ESLAVA			No asistio
2522213	MILCE ESTEFANIA FIGUEROA			Asistio
1141718462	MARIANA FORERO			Asistio
1141720790	BIBIAN SOFIA GIL			Asistio
1031821083	DERLY VALENTINA GONZALEZ			Asistio
1019083702	DANNA VALENTINA LAGOS			Asistio
1015419755	LEA MARTINEZ			Asistio
1141719604	LUISA FERNANDA Menco			Asistio
1016960208	ALLISON MENDEZ			Asistio
1014880386	LUCIANNA MILLAN			No asistio
1028490579	KAROL JULIANA MOLINA			Asistio
1082982241	SOLANGY PAOLA OJEDA			Asistio
1150186219	SARA GABRIELA QUICENO			Asistio
1141122788	MARIANA RINCON			No asistio
1032878920	TANIA RUIZ			Asistio
1022999695	MARIA VALENTINA SANCHEZ			Asistio
1023049659	BRIANA ISABELA VILLAREAL			Asistio
5287779	ADELYZ VALENTINA TORRES			No asistio
1148961567	DAORIS CAROLINA REALES			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:	2026-07-22	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	36
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	18
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.			
COGNITIVA : Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.			
PSICOSOCIAL : Motivación en el centro de interés			
LUDICA : Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Resistencia de media duración, el ritmo, la recepción y el saque por arriba de frente.			
SUBTEMAS : Realizo actividades para la ejercitación de la recepción y el saque por arriba de frente de forma gruesa.			
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. 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. Por parejas enviar el balón con dos manos derecha e izquierda, picado, salto y pico. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Por parejas golpear la pelota contra la pared, efectuar después un toque de dedos, un toque de antebrazos, y recogerla al final. ¿A ver quién llega más lejos? Por parejas cada miembro tiene que sacar a una distancia determinada sin tocar la red y hacer que el balón caiga en la zona de saque. Repetir el mismo proceso hasta la distancia más lejana que pueda cada uno. Mínimo cinco por persona. En nuestro segundo ejercicio evolucionamos hacia un saque normal, desde el fondo del campo. Esta vez dividiremos a los jugadores en dos equipos, cada uno en un campo. Un equipo comienza sacando (todos los jugadores a la vez) mientras el equipo contrario intentará atrapar los balones. Por cada balón que caiga en el campo rival, el equipo sacador obtendrá un punto. A continuación, se cambian los roles de cada grupo Juego 3x3 TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Se colocan conos en la cancha y las estudiantes deben derribarlos realizando el saque de tenis 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

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

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:	2026-07-23	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	37
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	19
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.			
COGNITIVA : Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.			
PSICOSOCIAL : Motivación en el centro de interés de voleibol			
LUDICA : Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Fuerza rápida con su propio peso corporal, el equilibrio y la recepción, saque por arriba de frente.			
SUBTEMAS : Practico el equilibrio estático y dinámico, con y sin objetos, en diferentes superficies y con varios apoyos.			
IMPLEMENTACION : Cancha de voleibol, malla, balones y aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se inicia la clase con el saludo, el llamado a lista y la explicación del objetivo de la sesión. 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. Por parejas enviar el balón con dos manos derecha e izquierda, picado, salto y pico. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicios: Toques de dedos consecutivos. toque de dedos en la pared. luego desplazándose. Por parejas, da dos toques de dedos antes de pasárselo al compañero. Toques de dedos consecutivos el compañero cuenta y corrige. La formadora lanza el balón de distintas maneras al aire, los jugadores se desplazan según la trayectoria del balón: cuando el balón asciende correr hacia adelante, cuando desciende correr hacia atrás, lo mismo hacia la izquierda y derecha. Lanzar por encima de la cabeza con bote en el suelo, pase de dedos por encima de la red, pasar por debajo y recibir el balón con dedos. TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Las estudiantes lanzan el balón hacia la cesta de baloncesto utilizando la técnica del toque de dedos, realizar 5 mínimo 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			

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:	2026-07-29	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	38
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	19
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.			
COGNITIVA : Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.			
PSICOSOCIAL : Motivación en el centro de interés			
LUDICA : Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Fuerza rápida con mi propio peso corporal, agilidad (recepción y saque por arriba de frente).			
SUBTEMAS : Aplico acciones, movimientos y desplazamientos con cambios de dirección y velocidad respondiendo a estímulos externos.			
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. 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. Por parejas enviar el balón con dos manos derecha e izquierda, picado, salto y pico. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicios: 1. Lanzar la pelota a la altura adecuada para el saque y dejarla caer sin golpearla. 2. Coordinar el lanzamiento, el armado del brazo y la terminación del movimiento. 3. Golpeo contra una pared. 4. Realizar saques desde una distancia reducida por encima de la red. 5. Aumentar progresivamente la distancia hasta la línea de fondo. 6. Juego de zonas: Dividir el cuadro de servicio en varias zonas con diferentes valores (1, 2, 3 y 5 puntos). Los jugadores intentan dirigir el saque hacia la zona de mayor puntuación. Juego 3x3 TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Acertar con el saque en un aro ubicado en el cuadro de servicio. 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			

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:	2026-07-30	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	39
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	20
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.			
COGNITIVA : Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.			
PSICOSOCIAL : Motivación en el centro de interés de voleibol			
LUDICA : Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Fuerza rápida con mi propio peso corporal, la coordinación dinámica general (ataque en salto frontal y bloqueo individual).			
SUBTEMAS : Realizo prácticas motrices que estimulan mi fuerza rápida a través de ejercicios de preparación física específicos del voleibol.			
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. 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. Por parejas enviar el balón con dos manos derecha e izquierda, picado, salto y pico. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicios: 1. Movimientos de brazos, codos y muñecas: agitación y giro rápida de muñecas 2. Alternar los brazos, 3. El balón en el suelo, realizarle golpes hasta que rebote 4. Detrás de la línea de ataque golpear el balón contra el suelo para que de rebote pase la red por encima. 5. Saltar y coger el balón en el aire 6. Carrera de impulso, salto y remate de un balón que en ese momento lanza el docente sobre el brazo ejecutor. 7. Lanzamiento de un balón verticalmente y próximo a la red, carrera de impulso, salto y remate, se inicia la carrera cuando el balón alcance la máxima altura 8. Remate directo. Rematar directamente el balón que viene del campo contrario. Juego 3x3 TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Cada estudiante realiza un remate intentando derribar un cono. Gana quien derribe más conos. 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

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria