PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO RAFAEL DELGADO SALGUERO (IED) (GENERAL PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Brayam Alejandro Rico Pabon**
3. FECHA:	2023-04-24	4. HORA:	Lunes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:		9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
orientar a cada uno de los deportistas con espacios de introspección corporal permitiendo que aprenda sobre su cuerpo brindando métodos para el desarrollo y mejoramiento de sus habilidades motrices

COGNITIVA :
Generar espacios de formación a través de charlas ,video y lecturas a donde se le brinde al joven deportista herramientas y conocimientos más allá dela actividad física y la práctica deportiva, permitiendo que este cuente con espacios de desarrollo adónde podrá ver temas relacionados con el reglamento, la historia y la parte de fundamentacion de una manera tecnificada y clara esto con el fin de que nuestros deportistas desarrollen su parte cognitiva aprendiendo nuevos saberes no solo desde la práctica

PSICOSOCIAL :
Generar conciencia por el respeto a la vida , el cuidado corporal y el medio ambiente, formando en ellos no solo aptitudes deportivas si no también bases de convivencia y liderazgo , con el fin de que sean hombres y mujeres que le aporten al buen desarrollo de la vida y la convivencia.

LUDICA :
Garantizar espacios de formación , saludables y seguros que permitan la práctica y el goce de la actividad deportiva haciendo de esta jornada, no solo una jornada formativa si no también lúdica dónde los jóvenes puedan aprender mientras gozan de espacios de recreación creados ellos

TEMA :
RESISTENCIA SOBRE GOLPES

SUBTEMAS :
TECNICA Y COORDINACION

IMPLEMENTACION :
AROS,PLATOS Y LAZOS

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
PRESENTACION DEPORTISTAS SOBRE EL RESPETO CALENTAMIENTO (MOVIMIENTO ARTICULAR, ESTIRAMIENTOS Y ACTIVACION) JUEGOS PREDEPORTIVOS

TIEMPO
40 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
DESPLAZAMIENTOS ALREDEDOR DEL COMPAÑERO, DEL ARO Y DEL RING SIN GOLPES Y CON GOLPES

TIEMPO
35 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
FUERZA NATURAL Y SALTO DE LAZO

TIEMPO
25 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTOS Y RETROALIMENTACION

TIEMPO
25 MINUTOS