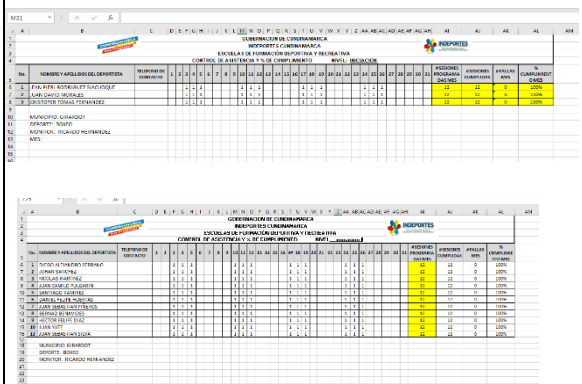
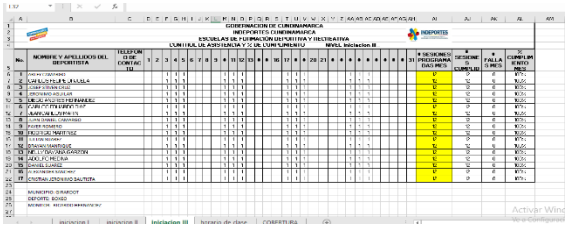
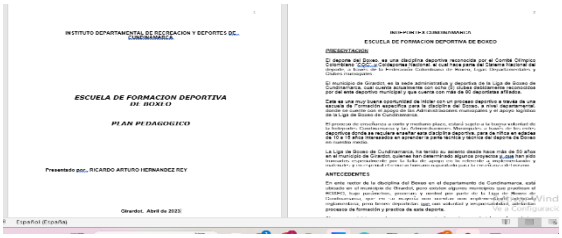
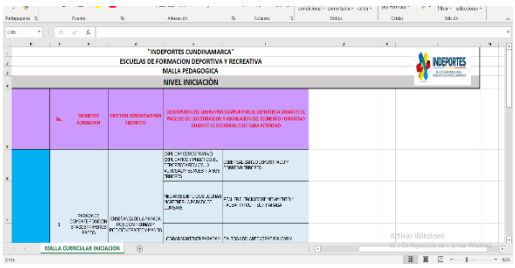
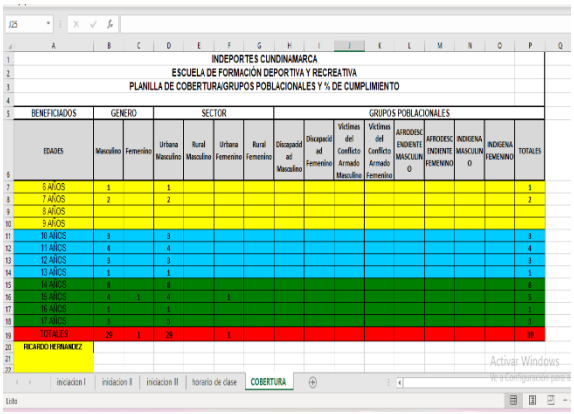
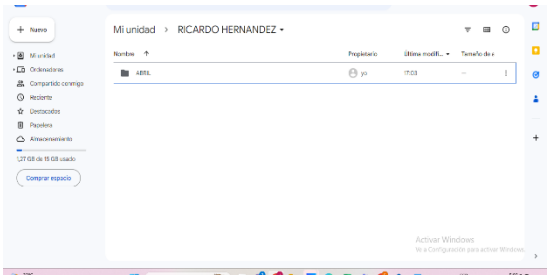
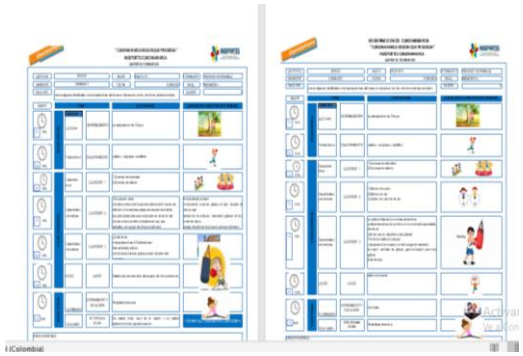
EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE ABRIL - CTO 679 # -2023			
Nombre del contratista	RICARDO ARTURO HERNANDEZ REY		
Número de identificación	CC. 11207115 DE GIRARDOT	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	03 ABRIL 2023 AL 30 ABRIL 2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023001000 DEL 09/ 03/ 2023
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA			

Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de Iniciación y Fundamentación, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa	Presentación en el municipio de GIRARDOT  INDEPORTES CERTIFICADO DE PERMANENCIA FUNCIONARIO / CARGO / ENTIDAD Ricardo Hernandez / FORMADOR DE BOXEO (GIRARDOT) / Instituto Departamental Para La Recreación Y El Deporte De Cundinamarca MUNICIPIO/CIUDAD / DEPARTAMENTO / FECHA Girardot / CUNDINAMARCA / 03 - Abril - 2023 QUIEN CERTIFICA Francisco Daniel Acuña S. / Profesional Universitario NOMBRE / CARGO FIRMA / ENTIDAD: Dirección de Deportes Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta Entidad, Ciudad o Municipio en la fecha arriba mencionada. OBJETO DE LA VISITA: Practicantes formal de los formadores BOXEO OBSERVACIONES: CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa! Calle 26 #51-53 Bogotá D.C. Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5. Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205 @Cundinamarcalob @Cundinamarcalob www.cundinamarca.gov.co
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO 

Activar Windows
Ve a Configuración

3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable. .	Realice los avances en la realización del plan y malla pedagógica socializados por Indeportes Cundinamarca  INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACION Y DEPORTES DE CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BOXEO PLAN PEDAGOGICO Presentado por:_ RICARDO ARTURO HERNANDEZ REY Girardot, Abril de 2023 ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BOXEO PRESENTACION ANTECEDENTES  "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA NIVEL INICIACIÓN INDEPORTES MALLA CURRICULAR INICIACION
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Se encuentra en proceso la convocatoria de los niños, niñas y jóvenes para el mes de abril iniciar con las totalidades y cantidades en los 3 niveles de formación en BOXEO , dejando como evidencia el plan mensual, dejo evidencia de las sesiones de abril

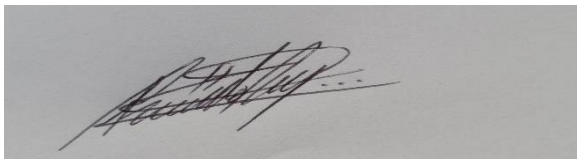
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	
7. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	

8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	

11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	 LA DIRECCIÓN DEPORTES DEL MUNICIPIO DE GIRARDOT - CUNDINAMARCA HACE CONSTAR Que el señor **RICARDO ARTURO HERNÁNDEZ REY** identificado con la cedula de ciudadanía **Nº 11.207.115** presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA BOXEO (INDEPORTES CUNDINAMARCA)** durante el periodo comprendido del **03 AL 30 ABRIL DE 2023**, cumpliendo con su objeto contractual, según certificación allegada por el gestor Alb Magdalena **ANDRES FELIPE LOPEZ RINCON.** Cordialmente, ALCALDÍA DE GIRARDOT FRANCISCO JAVIER ARIAS SUAREZ Profesional Universitario Código 219 Grado 05.
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	Se proyecta de acuerdo a indicación de la coordinación del componente realizar el primer festival deportivo y escolar en el mes de abril del 2023
13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	REUNION PRESENCIAL 27 DE ABRIL 

	REUNION VIRTUAL EL 28 DE ABRIL 
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Los formatos están a disposición para ser usados en el momento que se requieran, en el momento que toque trasladar o hacer cualquier trámite documental en archivo del instituto
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (Socializar con supervisores).	
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	

FIRMA CONTRATISTA



RICARDO ARTURO HERNANDEZ REY
CC. 11207115

AENEXO EVIDENCIA DE LAS MISMAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

FUNCIONARIO	CARGO	ENTIDAD
Ricardo Hernandez	FORMADOR DE BOXEO (GIRARDOT)	Instituto Departamental Para La Recreación Y El Deporte De Cundinamarca

MUNICIPIO/CIUDAD	DEPARTAMENTO	FECHA
Girardot	CUNDINAMARCA	03 - Abril - 2023

QUIEN CERTIFICA

Francisco Javier Ariza S.	Profesional Universitario
NOMBRE	CARGO
	Dirección de Deportes
FIRMA	ENTIDAD

Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta Entidad, Ciudad o Municipio en la fecha arriba mencionada.

OBJETO DE LA VISITA: Presentación formal de los formadores BOXEO

OBSERVACIONES:

2 ASISTENCIAS

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM
1																																							
2																																						
3																																						
4																																						
5	No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES	
6	1	JEAN PIERI RODRIGUEZ SIACHOQUE				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%	
7	2	JUAN DAVID MORALES				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%	
8	3	CRISTOFER TOMAS FERNANDEZ				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%	
9																																						
10		MUNICIPIO: GIRARDOT																																				
11		DEPORTE: BOXEO																																				
12		MONITOR: RICARDO HERNANDEZ																																				
13		MES:																																				
14																																						
15																																						
16																																						

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO **NIVEL__iniciacion II**

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	##	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	DIEGO ALEJANDRO SERRANO				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
2	JOHAN SANCHEZ				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
3	NICOLAS MARTINEZ				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
4	JUAN CAMILO PULGARIN				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
5	SANTIAGO RAMIREZ				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
6	DANIEL FELIPE HUERTAS				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
7	JUAN SEBASTIAN PIÑEROS				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
8	BERNAD BENAVIDES				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
9	HECTOR FELIPE DIAZ				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
10	JUAN YATE				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
11	JUAN SEBASTIAN SILVA				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%

MUNICIPIO: GIRARDOT

DEPORTE: BOXEO

MONITOR: RICARDO HERNANDEZ

L32

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO **NIVEL iniciacion III_**

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	#	11	12	13	#	#	16	17	#	#	20	21	#	#	#	#	#	#	#	#	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLID	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ARLEY CAMARGO				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
2	CARLOS FELIPE ORJUELA				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
3	JOSEP STIVEN CRUZ				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
4	JERONIMO AGUILAR				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
5	DIEGO ANDRES HERNANDEZ				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
6	CARLOS EDUARDO DIAZ				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
7	JEAN CARLOS MARIN				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
8	JUAN DANIEL CAMARGO				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
9	FAYER ROMERO				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
10	RODRIGO MARTINEZ				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
11	JULIAN SUAREZ				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
12	BRAYAN MANRIQUE				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
13	NELLY DAYANA GARZON				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
14	ADOLFO MEDINA				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
15	DANIEL SUAREZ				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
16	ALEXANDER SANCHEZ				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
17	CRISTIAN JERONIMO BAUTISTA				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%

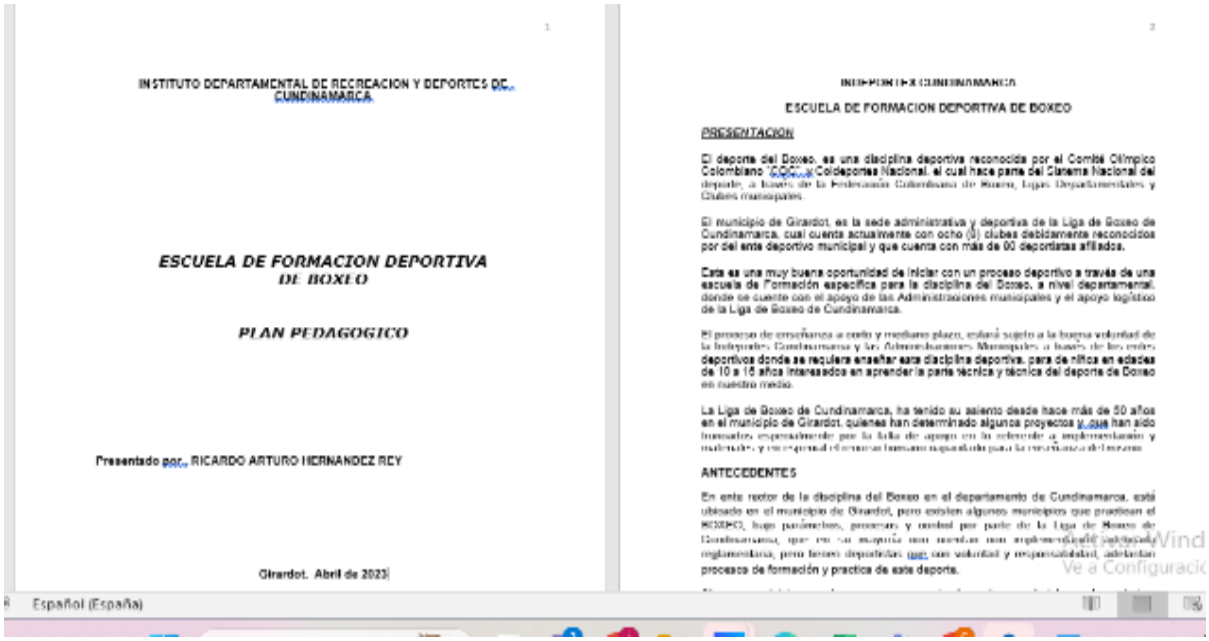
MUNICIPIO: GIRARDOT

DEPORTE: BOXEO

MONITOR: RICARDO HERNANDEZ

Activar Windo

3 MALLA Y PLAN PEDAGOGICO



INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACION Y DEPORTES DE CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BOXEO

PLAN PEDAGOGICO

Presentado por.. RICARDO ARTURO HERNANDEZ REY

Girardot. Abril de 2023

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BOXEO

PRESENTACION

El deporte del Boxeo, es una disciplina deportiva reconocida por el Comité Olímpico Colombiano "COC" y Coldeportes Nacional, el cual hace parte del Sistema Nacional del deporte, a través de la Federación Colombiana de Boxeo, Ligas Departamentales y Clubes municipales.

El municipio de Girardot, es la sede administrativa y deportiva de la Liga de Boxeo de Cundinamarca, cual cuenta actualmente con ocho (8) clubes debidamente reconocidos por del ente deportivo municipal y que cuenta con más de 60 deportistas afiliados.

Esta es una muy buena oportunidad de iniciar con un proceso deportivo a través de una escuela de Formación especifica para la disciplina del Boxeo, a nivel departamental, donde se cuente con el apoyo de las Administraciones municipales y el apoyo logístico de la Liga de Boxeo de Cundinamarca.

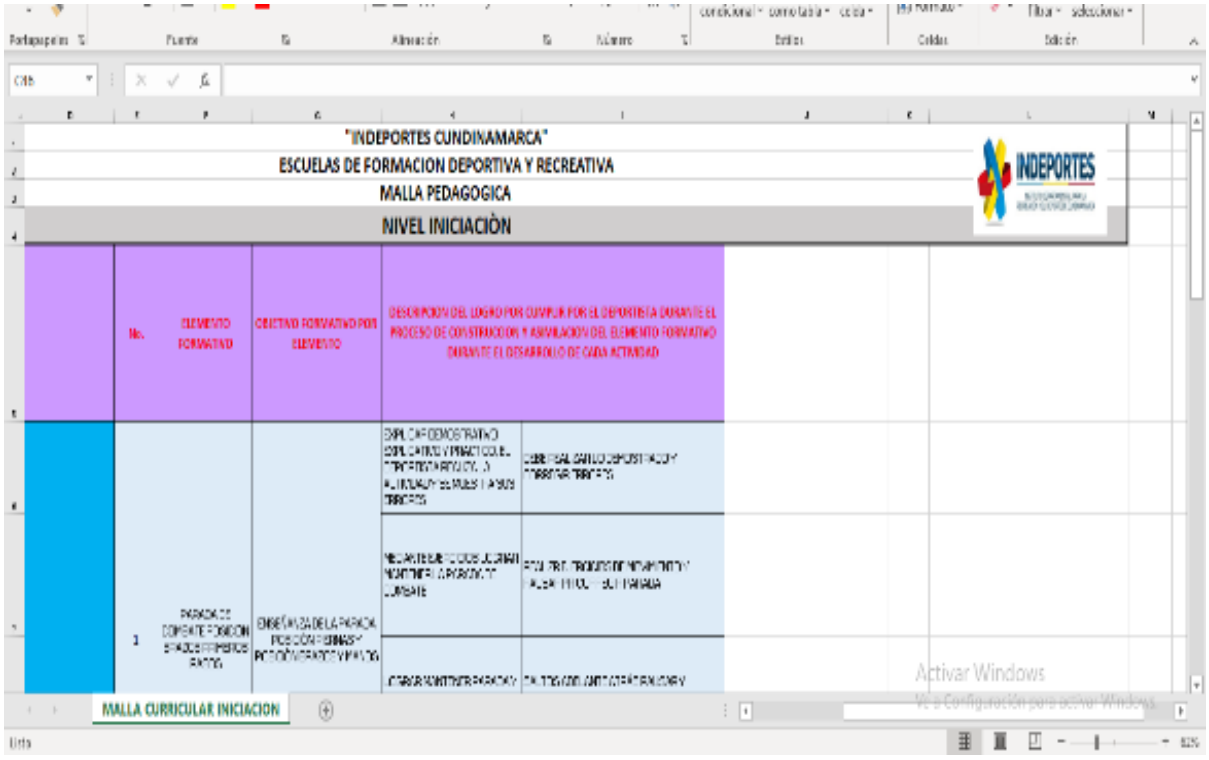
El proceso de enseñanza a corto y mediano plazo, estará sujeto a la buena voluntad de la Indeportes Cundinamarca y las Administraciones Municipales a través de los entes deportivos donde se requiera enseñar esta disciplina deportiva, para de niños en edades de 10 a 16 años interesados en aprender la parte técnica y táctica del deporte de Boxeo en nuestro medio.

La Liga de Boxeo de Cundinamarca, ha tenido su asiento desde hace más de 50 años en el municipio de Girardot, quienes han determinado algunos proyectos y que han sido truncados especialmente por la falta de apoyo en la ejecución e implementación y materiales, y en general el recurso humano capacitado para la enseñanza del boxeo.

ANTECEDENTES

En este sector de la disciplina del Boxeo en el departamento de Cundinamarca, está ubicado en el municipio de Girardot, pero existen algunos municipios que practican el BOXEO, bajo parámetros, procesos y control por parte de la Liga de Boxeo de Cundinamarca, que en su mayoría son normas con reglamentación, pero faltan deportistas que con voluntad y responsabilidad, adelantan procesos de formación y practica de este deporte.

Español (España)



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

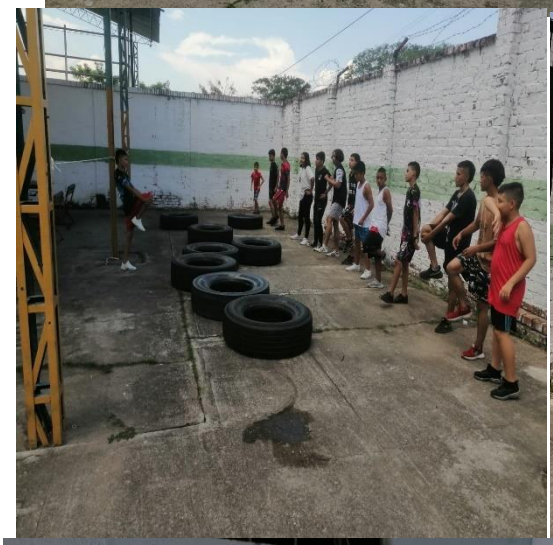
	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD	
				EXPLICAR DEMOSTRATIVO CON CARITO Y PRACTICA EL TRABAJO DE PIVOTEO, Y ALTERNAR LOS PIES Y BRAZOS DIRECTOS	DESARROLLAR EL GESTO DEPORTIVO Y CORREGIR DIRECTO
				MEJORAR EL TRABAJO DE PIVOTEO Y MANTENER LA POSICION Y EQUILIBRIO	
	1	PARADA DE COMBATE POSICION BASICA DE PIES Y MANOS	ENSEÑANZA DE LA PARADA POSICION PIES Y MANOS Y POSICION DE PIVOTEO		

MALLA CURRICULAR INICIACION

Activar Windows

4 ALGUNAS SESIONES DEL MES DE ABRIL








5 CUADRO DE COBERTURA

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1		1												1
7 AÑOS	2		2												2
8 AÑOS															
9 AÑOS															
10 AÑOS	3		3												3
11 AÑOS	4		4												4
12 AÑOS	3		3												3
13 AÑOS	1		1												1
14 AÑOS	8		8												8
15 AÑOS	4	1	4		1										5
16 AÑOS	1		1												1
17 AÑOS	3		3												3
TOTALES	29	1	29		1										30
RICARDO HERNANDEZ															

Activar Windows
Ve a Configuración para a

iniciacion I | iniciacion II | iniciacion III | horario de clase | COBERTURA

Listo

6 PRESENTACION PERSONAL

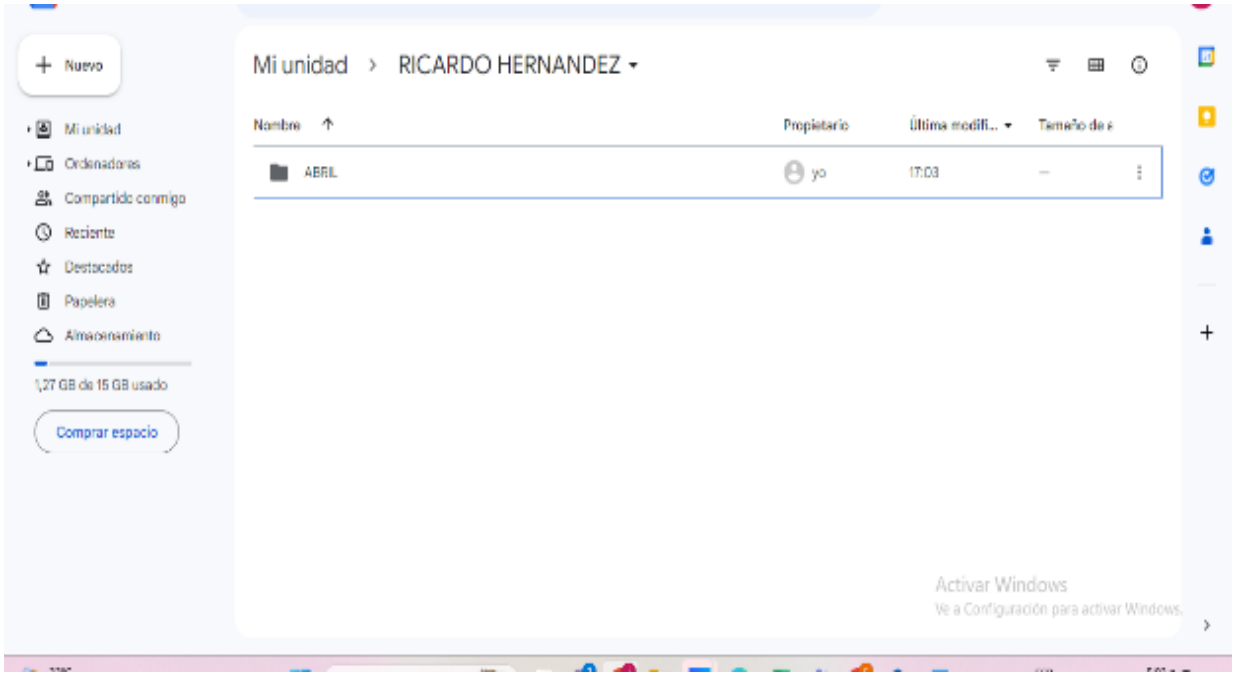


7 HORARIOS Y SITIOS DE TRABAJO



INDEPORTES CUNDINAMARCA										
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA										
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO										
DEPORTE / MODALIDAD:		BOXEO								
MUNICIPIO:		GIRARDOT								
NOMBRE DEL FORMADOR:		RICARDO HERNANDEZ REY								
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	SERVACIO	
2:00 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	INCIACION	INCIACION	INCIACION						
	SEDE DE TRABAJO	GIMNASIO DE BOXEO	GIMNASIO DE BOXEO	GIMNASIO DE BOXEO						
4 :00P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION						
	SEDE DE TRABAJO	GIMNASIO DE BOXEO	GIMNASIO DE BOXEO	GIMNASIO DE BOXEO						
6:00 P.M. A 8:00P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO						
	SEDE DE TRABAJO	GIMNASIO DE BOXEO	GIMNASIO DE BOXEO	GIMNASIO DE BOXEO						
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO									
	SEDE DE TRABAJO									
NOMBRE MONITOR			RICARDO HERNADEZ							

8 PLATAFORMA DRIVE



9 PLANEACIONES DE ABRIL

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	18/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	1

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: LECTURA	SENSIBILIZACION	El gran reto de sofia	
10 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados- Congelados bajo tierra	
10 MIN.	FASE CENTRAL — Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1.Saltos a dos pies 2.Saltos a un pie 3, Saltos con cambio de pie	
40 MIN.	Capacidades coorinativas	EJERCICIO 2	Se trazaran varios círculos en el terreno de aproximadamente 8 metros de diámetro, formándose parejas de acuerdo al total de los participantes las que se ubicarán en el centro del círculo, ambos tendrán colocados en sus ojos pañuelos, otro grupo de niños se colocará alrededor de los diferentes círculos.	A la señal del profesor comenzarán a lanzar golpes al azar durante el tiempo que determine el profesor, intentando golpear al otro miembro de su pareja, al culminar la primera ronda se enfrentan los ganadores, hasta que quede el campeón. Habrá un árbitro
30 MIN.	Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	¿Quién le da más golpes al saco? Darle al saco A la señal del profesor comenzarán a lanzar golpes al saco durante diez segundos cada integrante del equipo y el equipo que realice mayor cantidad de golpes al saco será el ganador.el tiempo que determine el profesor En un área al aire libre preferentemente a la sombra con un ambiente agradable, donde se colocan dos sacos colgantes y cada integrante en diez segundo realizará la mayor cantidad de golpeo gana el equipo que más golpe	
10 MIN.	JUEGO	JUEGO	Realiza aprovechamiento del espacio de forma autonoma	
10 MIN.	FASE FINAL — FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	18/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: LECTURA	SENSIBILIZACION	El gran reto de sofia	
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados- Congelados bajo tierra	
10 MIN.	FASE CENTRAL — Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1.Saltos a dos pies 2.Saltos a un pie 3, Saltos con cambio de pie	
40 MIN.	FASE CENTRAL — Capacidades coorinativas	EJERCICIO 2	La piñata Voladora.En un área al aire libre preferentemente a la sombra con un ambiente agradable, donde se colocan sacos colgantes para golpear. Primero lo realiza un equipo y después el otro equipo, en diez segundo realizará la mayor cantidad de golpeo, gana el equipo que más golpes le dé al saco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL — Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	saltos de cuerda	
10 MIN.	FASE CENTRAL — JUEGO	JUEGO	combates	
10 MIN.	FASE FINAL — FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
	FASE FINAL — FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

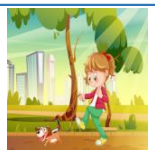
DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	18/04/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	La desaparicion de Chispa	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	vueltas - cangrejos- caballitos	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1.Carreras de velocidad 2.Carreras de relevos	 
40 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 2	golpes en el boxeo El 'jab', que es un puñetazo corto, recto y seco con el que se trabajan los brazos completamente, los hombros y el tronco. El 'directo', que es potente, en el que se echa para atrás el hombro y el brazo para que éste coja más distancia y pueda alcanzar más fuerza el golpe. El 'gancho', que es un puñetazo que nace en la cintura y busca el mentón del adversario. El 'crochet', que es un puñetazo lateral haciendo un semicírculo, en el que el lado contrario del que golpea se aleja un poco del rival mientras el otro se acerca.	
30 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	saltos de cuerda	
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	combates	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	19/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	La desaparicion de Chispa	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	vueltas - cangrejos- caballitos	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1.Carreras de velocidad 2.Carreras de relevos	 
40 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 2	Se trazarán varios círculos en el terreno de aproximadamente 8 metros de diámetro, formándose parejas de acuerdo al total de los participantes las que se ubicarán en el centro del círculo, ambos tendrán colocados en sus ojos pañuelos, otro grupo de niños se colocará	A la señal del profesor comenzarán a lanzar golpes al azar durante el tiempo que determine el profesor, intentando golpear al otro miembro de su pareja, al culminar la primera ronda se enfrentan
30 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	¿Quién le da más golpes al saco? Darle al saco A la señal del profesor comenzarán a lanzar golpes al saco durante diez segundos	
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	Realiza aprovechamiento del espacio de forma autonoma	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACION DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	19/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	La desaparicion de Chispa	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	vueltas - cangrejos- caballitos	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1.Carreras de velocidad 2.Carreras de relevos	 
40 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 2	1.Saltos a dos pies 2.Saltos a un pie 3, Saltos con cambio de pie	
30 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	La piñata Voladora.En un área al aire libre preferentemente a la sombra con un ambiente agradable, donde se colocan sacos colgantes para golpear. Primero lo realiza un equipo y después el otro equipo, en diez segundo realizará la mayor cantidad de golpeo, gana el equipo que más golpes le dé al saco.	
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	saltos de cuerda	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	combates	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Flexibilidad dinamica	

OBSERVACIONES:

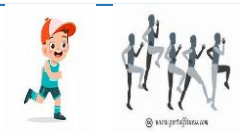
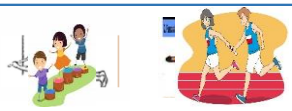
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	19/04/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	LECTURA	SENSIBILIZACION	Se desarrollo explicacion de la imporrtancia de las valoraciones de entrada según la disciplina deportiva	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	vueltas - cangrejos- caballitos	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	PRUEBA	1.Carreras de velocidad 2.Carreras de relevos	
20 MIN.		Capacidades acuatica	EJERCICIO 2	golpes en el boxeo El 'jab', que es un puñetazo corto, recto y seco con el que se trabajan los brazos completamente, los hombros y el tronco. El 'directo', que es potente, en el que se echa para atrás el hombro y el brazo para que éste coja más distancia y pueda alcanzar más fuerza el golpe.	
30 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	saltos de cuerda	
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	combates	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

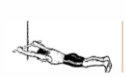
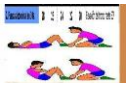
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	24/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	Se desarrollo explicacion de la imporrtancia de las valoraciones de entrada según la disciplina deportiva	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados- Congelados bajo tierra	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	PRUEBA	1. Flexibilidad de hombros 2. Resistencia muscularuta abdominal	 
30 MIN.		Capacidades acuatica	EJERCICIO 2	Se trazarán varios círculos en el terreno de aproximadamente 8 metros de diámetro, formándose parejas de acuerdo al total de los participantes las que se ubicarán en el centro del círculo, ambos tendrán colocados en sus ojos pañuelos, otro grupo de niños se colocará	A la señal del profesor comenzarán a lanzar golpes al azar durante el tiempo que determine el profesor, intentando golpear al otro miembro de su pareja, al culminar la primera ronda se enfrentan
20 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	¿Quién le da más golpes al saco? Darle al saco A la señal del profesor comenzarán a lanzar golpes al saco durante diez segundos	
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	Realiza aprovechamiento del espacio de forma autonoma	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	24/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	Se desarrollo explicacion de la imporrtancia de las valoraciones de entrada según la disciplina deportiva	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados- Congelados bajo tierra	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	PRUEBA	1. Flexibilidad de hombros 2. Resistencia muscularuta abdominal	
20 MIN.		Capacidades acuatica	EJERCICIO 2	1.Saltos a dos pies 2.Saltos a un pie 3, Saltos con cambio de pie	
30 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	La pinata voladora.En un área al aire libre preferentemente a la sombra con un ambiente agradable, donde se colocan sacos colgantes para golpear. Primero lo realiza un equipo y después el otro equipo, en diez segundo realizará la mayor cantidad de golpeo, gana el equipo que más golpes le dé al saco.	
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	saltos de cuerda	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	combates	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Flexibilidad dinamica	

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	24/04/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	9

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: LECTURA	SENSIBILIZACION	Explicacion de los test fisicos y las valoraciones antropometricas que se van a desarrollar	
50 MIN.	FASE INICIAL — MEDIDAS ANTROPOMETRICAS	MEDIDAS ANTROPOMETRICAS	1. Peso 2. Estatura 3. Estatura sentado 4. Envergadura	
10 MIN.	FASE CENTRAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados- sapitos-caballitos	
20 MIN.	FASE CENTRAL — TEST FISICOS	TEST FISICOS	1. Test de 20 mts lisos	
MIN.	FASE CENTRAL		golpes en el boxeo El 'jab', que es un puñetazo corto, recto y seco con el que se trabajan los brazos completamente, los hombros y el tronco. El 'directo', que es potente, en el que se echa para atrás el hombro y el brazo para que éste coja más distancia y pueda alcanzar más fuerza el golpe. El 'gancho', que es un puñetazo que nace en la cintura y busca el mentón del adversario. El 'crochet', que es un puñetazo lateral haciendo un semicírculo, en el que el lado contrario del que golpea se aleja un poco del rival mientras el otro se acerca.	
20 MIN.	FASE CENTRAL — JUEGO	JUEGO	saltos de cuerda	
10 MIN.	FASE FINAL — FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad pasiva	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad pasiva
	FASE FINAL — FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

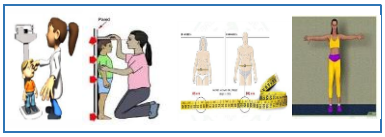
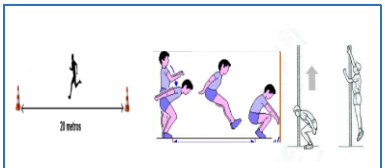
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	25/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	Explicacion de los test fisicos y las valoraciones antropometricas que se van a desarrollar	
40 MIN.		MEDIDAS ANTROPOMETRICAS	MEDIDAS ANTROPOMETRICAS	1. Peso 2. Estatura 3. Estatura sentado 4. Envergadura	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados- sapitos-caballitos	
30 MIN.		TEST FISICOS	TEST FISICOS	1. Test de 20 mts lisos 2. Salto Largo sin impulso 3. Salto vertical	
MIN.				Se trazarán varios círculos en el terreno de aproximadamente 8 metros de diámetro, formándose parejas de acuerdo al total de los participantes las que se ubicarán en el centro del círculo, ambos tendrán colocados en sus ojos	A la señal del profesor comenzarán a lanzar golpes al azar durante el tiempo que determine el profesor, intentando golpear al otro miembro de su
20 MIN.		JUEGO	JUEGO	¿Quién le da más golpes al saco? Darle al saco A la señal del profesor comenzarán a lanzar golpes al saco durante diez	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realiza aprovechamiento del espacio de forma autonoma	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Flexibilidad dinamica	

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	25/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	Explicacion de los test fisicos y las valoraciones antropometricas que se van a desarrollar	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	vueltas - cangrejos- caballitos	 
50 MIN.	FASE CENTRAL	TEST FISICOS	TEST FISICOS	1. Test de 20 mts lisos 2. Salto Largo sin impulso 3. Salto vertical	  
20 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 2	1. Inmersiones al agua 2. Flotacion Ventral 3. Flotacion Dorsal	 
MIN.					
20 MIN.		JUEGO	JUEGO	Realiza aprovechamiento del espacio de forma autonoma	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad pasiva	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad pasiva
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	25/04/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	Explicacion de los test fisicos y las valoraciones antropometricas que se van a desarrollar	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	vueltas - cangrejos- caballitos	 
50 MIN.	FASE CENTRAL	TEST FISICOS	TEST FISICOS	1. Test de 20 mts lisos 2. Salto Largo sin impulso 3. Salto vertical	  
20 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 2	1.Saltos a dos pies 2.Saltos a un pie 3, Saltos con cambio de pie	
MIN.				preferentemente a la sombra con un ambiente agradable, donde se colocan sacos colgantes para golpear. Primero lo realiza un equipo y después el otro equipo, en diez segundo realizará la mayor cantidad de golpeo, gana el equipo que más golpes le dé al saco.	
20 MIN.		JUEGO	JUEGO	saltos de cuerda	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	combates	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Flexibilidad dinamica	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

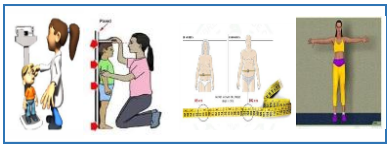
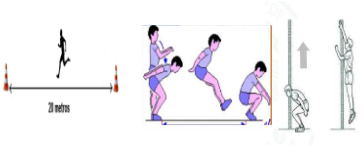
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	26/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	13

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	Explicacion de los test fisicos y las valoraciones antropometricas que se van a desarrollar	
40 MIN.		MEDIDAS ANTROPOMETRICAS	MEDIDAS ANTROPOMETRICAS	1. Peso 2. Estatura 3. Estatura sentado 4. Envergadura	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados- sapitos-caballitos	
30 MIN.		TEST FISICOS	TEST FISICOS	1. Test de 20 mts lisos 2. Salto Largo sin impulso 3. Salto vertical	
MIN.				Se trazarán varios círculos en el terreno de aproximadamente 8 metros de diámetro, formándose parejas de acuerdo al total de los participantes las que se ubicarán en el centro del círculo, ambos tendrán colocados en sus ojos	A la señal del profesor comenzarán a lanzar golpes al azar durante el tiempo que determine el profesor, intentando golpear al otro miembro de su
20 MIN.		JUEGO	JUEGO	¿Quién le da más golpes al saco? Darle al saco A la señal del profesor comenzarán a lanzar golpes al saco durante diez	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realiza aprovechamiento del espacio de forma autonoma	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Flexibilidad dinamica	

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	26/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	14

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	Se desarrollo explicacion de la imporrtancia de las valoraciones de entrada según la disciplina deportiva	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados- Congelados bajo tierra	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	PRUEBA	1.Saltos a dos pies 2.Saltos a un pie 3, Saltos con cambio de pie	
20 MIN.		Capacidades acuatica	EJERCICIO 2	La piñata voladora.En un área al aire libre preferentemente a la sombra con un ambiente agradable, donde se colocan sacos colgantes para golpear. Primero lo realiza un equipo y después el otro equipo, en diez segundo realizará la mayor cantidad de golpeo, gana el equipo que más golpes	
30 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	saltos de cuerda	
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	combates	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

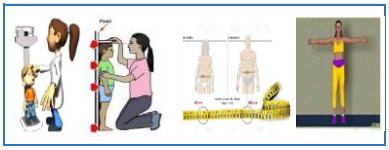
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	26/04/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	15

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: LECTURA	SENSIBILIZACION	Explicacion de los test fisicos y las valoraciones antropometricas que se van a desarrollar	
50 MIN.	MEDIDAS ANTROPOMETRICAS	MEDIDAS ANTROPOMETRICAS	1. Peso 2. Estatura 3. Estatura sentado 4. Envergadura	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados- sapitos-caballitos	
20 MIN.		TEST FISICOS	TEST FISICOS	1. Test de 20 mts lisos	
MIN.				saltos de cuerda	
20 MIN.		JUEGO	JUEGO	combates	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	1/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	16

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	El gran reto de sofia	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados- Congelados bajo tierra	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1.Saltos a dos pies 2.Saltos a un pie 3, Saltos con cambio de pie	
40 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 2	Se trazaran varios círculos en el terreno de aproximadamente 8 metros de diámetro, formándose parejas de acuerdo al total de los participantes las que se ubicarán en el centro del círculo, ambos tendrán colocados en sus ojos pañuelos, otro grupo de niños se colocará alrededor de los diferentes círculos.	A la señal del profesor comenzarán a lanzar golpes al azar durante el tiempo que determine el profesor, intentando golpear al otro miembro de su pareja, al culminar la primera ronda se enfrentan los ganadores, hasta que quede el campeón. Habrá un árbitro
30 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	¿Quién le da más golpes al saco? Darle al saco A la señal del profesor comenzarán a lanzar golpes al saco durante diez segundos cada integrante del equipo y el equipo que realice mayor cantidad de golpes al saco será el ganador.el tiempo que determine el profesor En un área al aire libre preferentemente a la sombra con un ambiente agradable, donde se colocan dos sacos colgantes y cada integrante en diez segundo realizará la mayor cantidad de golpeo gana el equipo que más golpe	
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	MINI COMBATES	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	1/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: LECTURA	SENSIBILIZACION	El gran reto de sofia	
10 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados- Congelados bajo tierra	
10 MIN.	FASE CENTRAL — Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1.Saltos a dos pies 2.Saltos a un pie 3, Saltos con cambio de pie	
40 MIN.	Capacidades coorinativas	EJERCICIO 2	La piñata Voladora.En un área al aire libre preferentemente a la sombra con un ambiente agradable, donde se colocan sacos colgantes para golpear. Primero lo realiza un equipo y después el otro equipo, en diez segundo realizará la mayor cantidad de golpeo, gana el equipo que más golpes le dé al saco.	
30 MIN.	Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	saltos de cuerda	
10 MIN.	JUEGO	JUEGO	combates	
10 MIN.	FASE FINAL — FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
10 MIN.	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	1/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: LECTURA	SENSIBILIZACION	La desaparicion de Chispa	
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	vueltas - cangrejos- caballitos	
10 MIN.	FASE CENTRAL — Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1.Carreras de velocidad 2.Carreras de relevos	 
40 MIN.	FASE CENTRAL — Capacidades coorinativas	EJERCICIO 2	golpes en el boxeo El 'jab', que es un puñetazo corto, recto y seco con el que se trabajan los brazos completamente, los hombros y el tronco. El 'directo', que es potente, en el que se echa para atrás el hombro y el brazo para que éste coja más distancia y pueda alcanzar más fuerza el golpe. El 'gancho', que es un puñetazo que nace en la cintura y busca el mentón del adversario. El 'crochet', que es un puñetazo lateral haciendo un semicírculo, en el que el lado contrario del que golpea se aleja un poco del rival mientras el otro se acerca.	
30 MIN.	FASE CENTRAL — Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	saltos de cuerda	
10 MIN.	FASE CENTRAL — JUEGO	JUEGO	combates	
10 MIN.	FASE FINAL — FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

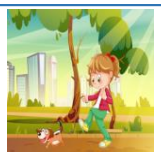
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	2/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	19

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	La desaparicion de Chispa	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	vueltas - cangrejos- caballitos	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1.Carreras de velocidad 2.Carreras de relevos	 
40 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 2	Se trazarán varios círculos en el terreno de aproximadamente 8 metros de diámetro, formándose parejas de acuerdo al total de los participantes las que se ubicarán en el centro del círculo, ambos tendrán colocados en sus ojos pañuelos, otro grupo de niños se colocará	A la señal del profesor comenzarán a lanzar golpes al azar durante el tiempo que determine el profesor, intentando golpear al otro miembro de su pareja, al culminar la primera ronda se enfrentan
30 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	¿Quién le da más golpes al saco? Darle al saco A la señal del profesor comenzarán a lanzar golpes al saco durante diez segundos	
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	Realiza aprovechamiento del espacio de forma autonoma	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACION DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	2/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	20

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	La desaparicion de Chispa	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	vueltas - cangrejos- caballitos	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1.Carreras de velocidad 2.Carreras de relevos	 
40 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 2	1.Saltos a dos pies 2.Saltos a un pie 3, Saltos con cambio de pie	
30 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	La piñata Voladora.En un área al aire libre preferentemente a la sombra con un ambiente agradable, donde se colocan sacos colgantes para golpear. Primero lo realiza un equipo y después el otro equipo, en diez segundo realizará la mayor cantidad de golpeo, gana el equipo que más golpes le dé al saco.	
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	saltos de cuerda	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	combates	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Flexibilidad dinamica	

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	2/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	21

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: LECTURA	SENSIBILIZACION: Se desarrollo explicacion de la imporrtancia de las valoraciones de entrada según la disciplina deportiva	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO: vueltas - cangrejos- caballitos	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	PRUEBA: 1.Carreras de velocidad 2.Carreras de relevos	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades acuatica	EJERCICIO 2: golpes en el boxeo El 'jab', que es un puñetazo corto, recto y seco con el que se trabajan los brazos completamente, los hombros y el tronco. El 'directo', que es potente, en el que se echa para atrás el hombro y el brazo para que éste coja más distancia y pueda alcanzar más fuerza el golpe.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3: saltos de cuerda	
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO: combates	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION: Flexibilidad dinamica	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION: Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	3/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	22

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: LECTURA	SENSIBILIZACION	Se desarrollo explicacion de la importancia de las valoraciones de entrada según la disciplina deportiva	
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados- Congelados bajo tierra	
30 MIN.	FASE CENTRAL — Capacidad fisica	PRUEBA	1. Flexibilidad de hombros 2. Resistencia muscularuta abdominal	
30 MIN.	FASE CENTRAL — Capacidades acuatica	EJERCICIO 2	Se trazarán varios círculos en el terreno de aproximadamente 8 metros de diámetro, formándose parejas de acuerdo al total de los participantes las que se ubicarán en el centro del círculo, ambos tendrán colocados en sus ojos pañuelos, otro grupo de niños se colocará	A la señal del profesor comenzarán a lanzar golpes al azar durante el tiempo que determine el profesor, intentando golpear al otro miembro de su pareja, al culminar la primera ronda se enfrentan
20 MIN.	FASE CENTRAL — Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	¿Quién le da más golpes al saco? Darle al saco A la señal del profesor comenzarán a lanzar golpes al saco durante diez segundos	
10 MIN.	FASE CENTRAL — JUEGO	JUEGO	Realiza aprovechamiento del espacio de forma autonoma	
10 MIN.	FASE FINAL — FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	3/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	23

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: LECTURA	SENSIBILIZACION	Se desarrollo explicacion de la imporrtancia de las valoraciones de entrada según la disciplina deportiva	
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados- Congelados bajo tierra	
30 MIN.	FASE CENTRAL — Capacidad fisica	PRUEBA	1. Flexibilidad de hombros 2. Resistencia muscularuta abdominal	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Capacidades acuatica	EJERCICIO 2	1.Saltos a dos pies 2.Saltos a un pie 3, Saltos con cambio de pie	
30 MIN.	FASE CENTRAL — Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	La piñata voladora.En un área al aire libre preferentemente a la sombra con un ambiente agradable, donde se colocan sacos colgantes para golpear. Primero lo realiza un equipo y después el otro equipo, en diez segundo realizará la mayor cantidad de golpeo, gana el equipo que más golpes le dé al saco.	
10 MIN.	FASE CENTRAL — JUEGO	JUEGO	saltos de cuerda	
10 MIN.	FASE FINAL — FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	combates	
	FASE FINAL — FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Flexibilidad dinamica	

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	3/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	24

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	Explicacion de los test fisicos y las valoraciones antropometricas que se van a desarrollar	
50 MIN.		VELOCIDAD	VELOCIDAD	1.Carreras de velocidad 2.Carreras de relevos	 
10 MIN.	FASE CENTRAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados- sapitos-caballitos	 
20 MIN.		TEST FISICOS	TEST FISICOS	1. Test de 20 mts lisos	
MIN.				golpes en el boxeo El 'jab', que es un puñetazo corto, recto y seco con el que se trabajan los brazos completamente, los hombros y el tronco. El 'directo', que es potente, en el que se echa para atrás el hombro y el brazo para que éste coja más distancia y pueda alcanzar más fuerza el golpe. El 'gancho', que es un puñetazo que nace en la cintura y busca el mentón del adversario. El 'crochet', que es un puñetazo lateral haciendo un semicírculo, en el que el lado contrario del que golpea se aleja un poco del rival mientras el otro se acerca.	
20 MIN.		JUEGO	JUEGO	saltos de cuerda	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad pasiva	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad pasiva
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	8/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	25

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	El gran reto de sofia	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	RONDA AL GATO Y AL RATON	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1.Saltos a dos pies 2.Saltos a un pie 3, Saltos con cambio de pie	
40 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 2	Ejercitacion y correccion de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe	
30 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	¿Quién le da más golpes al saco? Darle al saco A la señal del profesor comenzarán a lanzar golpes al saco durante diez segundos cada integrante del equipo y el equipo que realice mayor cantidad de golpes al saco será el ganador.el tiempo que determine el profesor En un área al aire libre preferentemente a la sombra con un ambiente agradable, donde se colocan dos sacos colgantes y cada integrante en diez segundo realizará la mayor cantidad de golpeo gana el equipo que más golpe	
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	MINI COMBATES	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	8/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	26

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: LECTURA	SENSIBILIZACION	El gran reto de sofia	
10 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados- Congelados bajo tierra	
10 MIN.	FASE CENTRAL — Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1.Saltos a dos pies 2.Saltos a un pie 3, Saltos con cambio de pie	
40 MIN.	Capacidades coorinativas	EJERCICIO 2	Ejercitación y corrección de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe Desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.	
30 MIN.	Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	saltos de cuerda	
10 MIN.	JUEGO	JUEGO	combates	
10 MIN.	FASE FINAL — FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	8/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	27

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: LECTURA	SENSIBILIZACION	La desaparicion de Chispa	
10 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	vueltas - cangrejos- caballitos	
10 MIN.	FASE CENTRAL — Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1.Carreras de velocidad 2.Carreras de relevos	 
40 MIN.	Capacidades coorinativas	EJERCICIO 2	Ejercitación y corrección de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe Desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.	
30 MIN.	Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	saltos de cuerda	
10 MIN.	JUEGO	JUEGO	combates	
10 MIN.	FASE FINAL — FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
10 MIN.	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	9/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	28

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	La desaparicion de Chispa	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	vueltas - cangrejos- caballitos	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1.Carreras de velocidad 2.Carreras de relevos	 
40 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 2	Se trazarán varios círculos en el terreno de aproximadamente 8 metros de diámetro, formándose parejas de acuerdo al total de los participantes las que se ubicarán en el centro del círculo, ambos tendrán colocados en sus ojos pañuelos, otro grupo de niños se colocará alrededor de los diferentes círculos.	A la señal del profesor comenzarán a lanzar golpes al azar durante el tiempo que determine el profesor, intentando golpear al otro miembro de su pareja, al culminar la primera ronda se enfrentan los ganadores, hasta que quede el campeón. Habrá un árbitro en cada pelea.
30 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	Ejercitación y corrección de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe Desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.	
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	MINICOMBATES	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACION DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

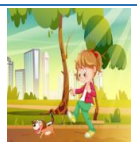
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	9/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	29

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: LECTURA	SENSIBILIZACION	La desaparicion de Chispa	
10 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	vueltas - cangrejos- caballitos	
10 MIN.	FASE CENTRAL — Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1.Carreras de velocidad 2.Carreras de relevos	 
40 MIN.	Capacidades coorinativas	EJERCICIO 2	1.Saltos a dos pies 2.Saltos a un pie 3, Saltos con cambio de pie	
30 MIN.	Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	Ejercitacion y correccion de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe Desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.	
10 MIN.	JUEGO	JUEGO	saltos de cuerda	
10 MIN.	FASE FINAL — FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	combates	
	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Flexibilidad dinamica	

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	9/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	30

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / LECTURA	SENSIBILIZACION	Se desarrollo explicacion de la imporrtancia de las valoraciones de entrada según la disciplina deportiva	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	vueltas - cangrejos- caballitos	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	PRUEBA	1.Carreras de velocidad 2.Carreras de relevos	
20 MIN.		Capacidades acuatica	EJERCICIO 2	Ejercitación y corrección de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe Desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.	
30 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	saltos de cuerda	
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	combates	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	10/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	31

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: LECTURA / SENSIBILIZACION	Se desarrollo explicacion de la imporrtancia de las valoraciones de entrada según la disciplina deportiva	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos / CALENTAMIENTO	Congelados- Congelados bajo tierra	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica / PRUEBA	1. Flexibilidad de hombros 2. Resistencia muscularuta abdominal	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades acuatica / EJERCICIO 2	Ejercitación y corrección de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe Desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades coorinativas / EJERCICIO 3	¿Quién le da más golpes al saco? Darle al saco A la señal del profesor comenzarán a lanzar golpes al saco durante diez segundos cada integrante del equipo y el equipo que realice mayor cantidad de golpes al saco será el ganador.el tiempo que determine el profesor En un área al aire libre preferentemente a la	
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO / JUEGO	Realiza aprovechamiento del espacio de forma autonoma	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD / ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
	FASE FINAL	FEED BACK / RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	10/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	32

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / LECTURA	SENSIBILIZACION	Se desarrollo explicacion de la imporrtancia de las valoraciones de entrada según la disciplina deportiva	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados- Congelados bajo tierra	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	PRUEBA	1. Flexibilidad de hombros 2. Resistencia muscularuta abdominal	
20 MIN.		Capacidades acuatica	EJERCICIO 2	1.Saltos a dos pies 2.Saltos a un pie 3, Saltos con cambio de pie	
30 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	Ejercitación y corrección de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe Desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.	
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	saltos de cuerda	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	combates	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Flexibilidad dinamica	

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	10/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	33

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: LECTURA / SENSIBILIZACION	Explicacion de los test fisicos y las valoraciones antropometricas que se van a desarrollar	
50 MIN.		VELOCIDAD / VELOCIDAD	1.Carreras de velocidad 2.Carreras de relevos	 
10 MIN.	FASE CENTRAL	Predeportivos / CALENTAMIENTO	Congelados- sapitos-caballitos	 
20 MIN.		TEST FISICOS / TEST FISICOS	CARRERAS DE VELOCIDAD	
MIN.			Ejercitación y corrección de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe Desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.	
20 MIN.		JUEGO / JUEGO	saltos de cuerda	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD / ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad pasiva	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad pasiva
		FEED BACK / RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	15/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	34

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SALUDO, ORACION DEL DIA, LLAMADO A LISTA Y MOVILIDAD ARTICULAR	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	RONDA AL GATO Y AL RATON	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1.Saltos a dos pies 2.Saltos a un pie 3, Saltos con cambio de pie	
40 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 2	Ejercitacion y correccion de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe	
30 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	Ejecución de un golpe luego de un desplazamiento lateral. Ejecución de las esquivas con inclinación y un golpe. Paso atrás y un golpe. Contra- ataque al encuentro con un golpe a la cara y al tronco. Contra-ataque con un golpe después de una defensa con desplazamiento lateral. Trabajo con la mano delantera. Combinaciones de dos golpes rectos. Trabajo en la larga distancia con golpes solitarios y en combinaciones de dos golpes. Fintas y movimientos de engaños	
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	MINI COMBATES	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	15/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	35

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	SALUDO, ORACION DEL DIA, LLAMADO A LISTA Y MOVILIDAD ARTICULAR	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados- Congelados bajo tierra	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1.Saltos a dos pies 2.Saltos a un pie 3, Saltos con cambio de pie	
40 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 2	Ejercitación y corrección de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe Desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.	
30 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	saltos de cuerda	
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	combates	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	15/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	36

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / LECTURA	SENSIBILIZACION	SALUDO, ORACION DEL DIA, LLAMADO A LISTA Y MOVILIDAD ARTICULAR	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	vueltas - cangrejos- caballitos	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1.Carreras de velocidad 2.Carreras de relevos	 
40 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 2	Ejercitación y corrección de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe Desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.	
30 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	saltos de cuerda	
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	combates	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	16/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	39

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	SALUDO, ORACION DEL DIA, LLAMADO A LISTA Y MOVILIDAD ARTICULAR	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	vueltas - cangrejos- caballitos	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	PRUEBA	1.Carreras de velocidad 2.Carreras de relevos	
20 MIN.		Capacidades acuatica	EJERCICIO 2	Ejercitación y corrección de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe Desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.	
30 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	saltos de cuerda	
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	combates	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	17/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	40

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / LECTURA	SENSIBILIZACION	SALUDO, ORACION DEL DIA, LLAMADO A LISTA Y MOVILIDAD ARTICULAR	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados- Congelados bajo tierra	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	PRUEBA	1. Flexibilidad de hombros 2. Resistencia muscularuta abdominal	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades acuatica	EJERCICIO 2	Ejercitación y corrección de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe Desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	¿Quién le da más golpes al saco? Darle al saco A la señal del profesor comenzarán a lanzar golpes al saco durante diez segundos cada integrante del equipo y el equipo que realice mayor cantidad de golpes al saco será el ganador.el tiempo que determine el profesor En un área al aire libre preferentemente a la	
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	Realiza aprovechamiento del espacio de forma autonoma	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
	FASE FINAL	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	17/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	41

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: LECTURA	SENSIBILIZACION	SALUDO, ORACION DEL DIA, LLAMADO A LISTA Y MOVILIDAD ARTICULAR	
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados- Congelados bajo tierra	
30 MIN.	FASE CENTRAL — Capacidad fisica	PRUEBA	1. Flexibilidad de hombros 2. Resistencia muscularuta abdominal	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Capacidades acuatica	EJERCICIO 2	1.Saltos a dos pies 2.Saltos a un pie 3, Saltos con cambio de pie	
30 MIN.	FASE CENTRAL — Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	Ejercitación y corrección de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe Desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.	
10 MIN.	FASE CENTRAL — JUEGO	JUEGO	saltos de cuerda	
10 MIN.	FASE FINAL — FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	combates	
	FASE FINAL — FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Flexibilidad dinamica	

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	17/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	42

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	LECTURA	SENSIBILIZACION	SALUDO, ORACION DEL DIA, LLAMADO A LISTA Y MOVILIDAD ARTICULAR	
50 MIN.		VELOCIDAD	VELOCIDAD	1.Carreras de velocidad 2.Carreras de relevos	 
10 MIN.	FASE CENTRAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados- sapitos-caballitos	 
20 MIN.		TEST FISICOS	TEST FISICOS	CARRERAS DE VELOCIDAD	
MIN.				Ejercitación y corrección de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe Desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.	
20 MIN.		JUEGO	JUEGO	saltos de cuerda	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad pasiva	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad pasiva
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	22/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	43

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SALUDO, ORACION DEL DIA, LLAMADO A LISTA Y MOVILIDAD ARTICULAR	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO LA LLEVA EN CADENA: uno sera quien empiece a coger y a medida que va tocando a un compañero se iran uniendo hasta ir formando una cadena humana y coger a todos. No es valido soltarsen ni salirsen del espacio delimitado.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1.Saltos a dos pies 2.Saltos a un pie 3, Saltos con cambio de pie	
40 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 2	Ejercitación y corrección de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe	
30 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	Ejecución de un golpe luego de un desplazamiento lateral. Ejecución de las esquivas con inclinación y un golpe. Paso atrás y un golpe. Contra- ataque al encuentro con un golpe a la cara y al tronco. Contra-ataque con un golpe después de una defensa con desplazamiento lateral. Trabajo con la mano delantera. Combinaciones de dos golpes rectos. Trabajo en la larga distancia con golpes solitarios y en combinaciones de dos golpes. Fintas y movimientos de engaños	
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	MINI COMBATES	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	22/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	44

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: LECTURA	SENSIBILIZACION	SALUDO, ORACION DEL DIA, LLAMADO A LISTA Y MOVILIDAD ARTICULAR	
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO LA LLEVA EN CADENA: uno sera quien empiece a coger y a medida que va tocando a un compañero se iran uniendo hasta ir formando una cadena humana y coger a todos. No es valido soltarsen ni salirsen del espacio delimitado.	
10 MIN.	FASE CENTRAL — Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1.Saltos a dos pies 2.Saltos a un pie 3, Saltos con cambio de pie	
40 MIN.	FASE CENTRAL — Capacidades coorinativas	EJERCICIO 2	Ejercitacion y correccion de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe Desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.	
30 MIN.	FASE CENTRAL — Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	saltos de cuerda	
10 MIN.	FASE CENTRAL — JUEGO	JUEGO	combates	
10 MIN.	FASE FINAL — FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
	FASE FINAL — FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	22/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	45

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: LECTURA / SENSIBILIZACION	SALUDO, ORACION DEL DIA, LLAMADO A LISTA Y MOVILIDAD ARTICULAR	
10 MIN.		Predeportivos / CALENTAMIENTO	JUEGO LA LLEVA EN CADENA: uno sera quien empiece a coger y a medida que va tocando a un compañero se iran uniendo hasta ir formando una cadena humana y coger a todos. No es valido soltarsen ni salirsen del espacio delimitado.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica / EJERCICIO 1	1.Carreras de velocidad 2.Carreras de relevos	 
40 MIN.		Capacidades coorinativas / EJERCICIO 2	Ejercitación y corrección de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe Desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.	
30 MIN.		Capacidades coorinativas / EJERCICIO 3	saltos de cuerda	
10 MIN.		JUEGO / JUEGO	combates	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD / ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
		FEED BACK / RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	23/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	46

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	SALUDO, ORACION DEL DIA, LLAMADO A LISTA Y MOVILIDAD ARTICULAR	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO LA LLEVA EN CADENA: uno sera quien empiece a coger y a medida que va tocando a un compañero se iran uniendo hasta ir formando una cadena humana y coger a todos. No es valido soltarsen ni salirsen del espacio delimitado.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1.Carreras de velocidad 2.Carreras de relevos	 
40 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 2	Se trazarán varios círculos en el terreno de aproximadamente 8 metros de diámetro, formándose parejas de acuerdo al total de los participantes las que se ubicarán en el centro del círculo, ambos tendrán colocados en sus ojos pañuelos, otro grupo de niños se colocará alrededor de los diferentes círculos.	A la señal del profesor comenzarán a lanzar golpes al azar durante el tiempo que determine el profesor, intentando golpear al otro miembro de su pareja, al culminar la primera ronda se enfrentan los ganadores, hasta que quede el campeón. Habrá un árbitro en cada pelea.
30 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	Ejercitación y corrección de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe Desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.	
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	MINICOMBATES	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACION DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

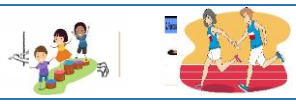
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	23/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	48

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / LECTURA	SENSIBILIZACION	SALUDO, ORACION DEL DIA, LLAMADO A LISTA Y MOVILIDAD ARTICULAR	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO LA LLEVA EN CADENA: uno sera quien empiece a coger y a medida que va tocando a un compañero se iran uniendo hasta ir formando una cadena humana y coger a todos. No es valido soltarsen ni salirsen del espacio delimitado.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	PRUEBA	1.Carreras de velocidad 2.Carreras de relevos	
20 MIN.		Capacidades acuatica	EJERCICIO 2	Ejercitación y corrección de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe Desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.	
30 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	saltos de cuerda	
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	combates	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	24/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	49

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	SALUDO, ORACION DEL DIA, LLAMADO A LISTA Y MOVILIDAD ARTICULAR	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO LA LLEVA EN CADENA: uno sera quien empiece a coger y a medida que va tocando a un compañero se iran uniendo hasta ir formando una cadena humana y coger a todos. No es valido soltarsen ni salirsen del espacio delimitado.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	PRUEBA	1. Flexibilidad de hombros 2. Resistencia muscularuta abdominal	
30 MIN.		Capacidades acuatica	EJERCICIO 2	Ejercitación y corrección de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe Desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.	
20 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	¿Quién le da más golpes al saco? Darle al saco A la señal del profesor comenzarán a lanzar golpes al saco durante diez segundos cada integrante del equipo y el equipo que realice mayor cantidad de golpes al saco será el ganador.el tiempo que determine el profesor En un área al aire libre preferentemente a la	
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	Realiza aprovechamiento del espacio de forma autonoma	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	24/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	50

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / LECTURA	SENSIBILIZACION	SALUDO, ORACION DEL DIA, LLAMADO A LISTA Y MOVILIDAD ARTICULAR
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO LA LLEVA EN CADENA: uno sera quien empiece a coger y a medida que va tocando a un compañero se iran uniendo hasta ir formando una cadena humana y coger a todos. No es valido soltarsen ni salirsen del espacio delimitado.
30 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	PRUEBA	1. Flexibilidad de hombros 2. Resistencia muscularuta abdominal
20 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades acuatica	EJERCICIO 2	1.Saltos a dos pies 2.Saltos a un pie 3, Saltos con cambio de pie
30 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	Ejercitación y corrección de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe Desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	saltos de cuerda
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	combates
	FASE FINAL	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Flexibilidad dinamica

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	24/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	51

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	SALUDO, ORACION DEL DIA, LLAMADO A LISTA Y MOVILIDAD ARTICULAR	
50 MIN.		VELOCIDAD	VELOCIDAD	JUEGO LA LLEVA EN CADENA: uno sera quien empiece a coger y a medida que va tocando a un compañero se iran uniendo hasta ir formando una cadena humana y coger a todos. No es valido soltarsen ni salirsen del espacio delimitado.	 
10 MIN.	FASE CENTRAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados- sapitos-caballitos	 
20 MIN.		TEST FISICOS	TEST FISICOS	CARRERAS DE VELOCIDAD	
MIN.				Ejercitación y corrección de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe Desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.	
20 MIN.		JUEGO	JUEGO	saltos de cuerda	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad pasiva	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad pasiva
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	29/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	52

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SALUDO, ORACION DEL DIA, LLAMADO A LISTA Y MOVILIDAD ARTICULAR	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO LA LLEVA EN CADENA: uno sera quien empiece a coger y a medida que va tocando a un compañero se iran uniendo hasta ir formando una cadena humana y coger a todos. No es valido soltarsen ni salirsen del espacio delimitado.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1.Saltos a dos pies 2.Saltos a un pie 3, Saltos con cambio de pie	
40 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 2	Ejercitacion y correccion de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe	
30 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	Ejecución de un golpe luego de un desplazamiento lateral. Ejecución de las esquivas con inclinación y un golpe. Paso atrás y un golpe. Contra- ataque al encuentro con un golpe a la cara y al tronco. Contra-ataque con un golpe después de una defensa con desplazamiento lateral. Trabajo con la mano delantera. Combinaciones de dos golpes rectos. Trabajo en la larga distancia con golpes solitarios y en combinaciones de dos golpes. Fintas y movimientos de engaños	
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	MINI COMBATES	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	29/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	53

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	SALUDO, ORACION DEL DIA, LLAMADO A LISTA Y MOVILIDAD ARTICULAR	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO LA LLEVA EN CADENA: uno sera quien empiece a coger y a medida que va tocando a un compañero se iran uniendo hasta ir formando una cadena humana y coger a todos. No es valido soltarsen ni salirsen del espacio delimitado.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1.Saltos a dos pies 2.Saltos a un pie 3, Saltos con cambio de pie	
40 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 2	Ejercitación y corrección de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe Desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.	
30 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	saltos de cuerda	
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	combates	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	29/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	54

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	SALUDO, ORACION DEL DIA, LLAMADO A LISTA Y MOVILIDAD ARTICULAR	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO LA LLEVA EN CADENA: uno sera quien empiece a coger y a medida que va tocando a un compañero se iran uniendo hasta ir formando una cadena humana y coger a todos. No es valido soltarsen ni salirsen del espacio delimitado.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1.Carreras de velocidad 2.Carreras de relevos	 
40 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 2	Ejercitación y corrección de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe Desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.	
30 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	saltos de cuerda	
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	combates	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	30/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	55

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	SALUDO, ORACION DEL DIA, LLAMADO A LISTA Y MOVILIDAD ARTICULAR	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO LA LLEVA EN CADENA: uno sera quien empiece a coger y a medida que va tocando a un compañero se iran uniendo hasta ir formando una cadena humana y coger a todos. No es valido soltarsen ni salirsen del espacio delimitado.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1.Carreras de velocidad 2.Carreras de relevos	 
40 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 2	Se trazarán varios círculos en el terreno de aproximadamente 8 metros de diámetro, formándose parejas de acuerdo al total de los participantes las que se ubicarán en el centro del círculo, ambos tendrán colocados en sus ojos pañuelos, otro grupo de niños se colocará alrededor de los diferentes círculos.	A la señal del profesor comenzarán a lanzar golpes al azar durante el tiempo que determine el profesor, intentando golpear al otro miembro de su pareja, al culminar la primera ronda se enfrentan los ganadores, hasta que quede el campeón. Habrá un árbitro en cada pelea.
30 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	Ejercitación y corrección de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe Desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.	
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	MINICOMBATES	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACION DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	30/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	56

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	SALUDO, ORACION DEL DIA, LLAMADO A LISTA Y MOVILIDAD ARTICULAR	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO LA LLEVA EN CADENA: uno sera quien empiece a coger y a medida que va tocando a un compañero se iran uniendo hasta ir formando una cadena humana y coger a todos. No es valido soltarsen ni salirsen del espacio delimitado.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1.Carreras de velocidad 2.Carreras de relevos	 
40 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 2	1.Saltos a dos pies 2.Saltos a un pie 3, Saltos con cambio de pie	
30 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	Ejercitación y corrección de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe Desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.	
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	saltos de cuerda	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	combates	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Flexibilidad dinamica	

OBSERVACIONES:

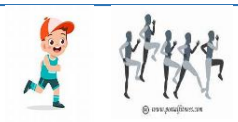
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	30/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	57

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / LECTURA	SENSIBILIZACION	SALUDO, ORACION DEL DIA, LLAMADO A LISTA Y MOVILIDAD ARTICULAR	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO LA LLEVA EN CADENA: uno sera quien empiece a coger y a medida que va tocando a un compañero se iran uniendo hasta ir formando una cadena humana y coger a todos. No es valido soltarsen ni salirsen del espacio delimitado.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	PRUEBA	1.Carreras de velocidad 2.Carreras de relevos	
20 MIN.		Capacidades acuatica	EJERCICIO 2	Ejercitación y corrección de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe Desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.	
30 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	saltos de cuerda	
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	combates	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

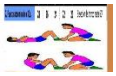
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	31/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	58

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	SALUDO, ORACION DEL DIA, LLAMADO A LISTA Y MOVILIDAD ARTICULAR	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO LA LLEVA EN CADENA: uno sera quien empiece a coger y a medida que va tocando a un compañero se iran uniendo hasta ir formando una cadena humana y coger a todos. No es valido soltarsen ni salirsen del espacio delimitado.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	PRUEBA	1. Flexibilidad de hombros 2. Resistencia muscularuta abdominal	 
30 MIN.		Capacidades acuatica	EJERCICIO 2	Ejercitación y corrección de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe Desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.	
20 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	¿Quién le da más golpes al saco? Darle al saco A la señal del profesor comenzarán a lanzar golpes al saco durante diez segundos cada integrante del equipo y el equipo que realice mayor cantidad de golpes al saco será el ganador.el tiempo que determine el profesor En un área al aire libre preferentemente a la	
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	Realiza aprovechamiento del espacio de forma autonoma	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	31/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	59

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	SALUDO, ORACION DEL DIA, LLAMADO A LISTA Y MOVILIDAD ARTICULAR	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO LA LLEVA EN CADENA: uno sera quien empiece a coger y a medida que va tocando a un compañero se iran uniendo hasta ir formando una cadena humana y coger a todos. No es valido soltarsen ni salirsen del espacio delimitado.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	PRUEBA	1. Flexibilidad de hombros 2. Resistencia muscularuta abdominal	
20 MIN.		Capacidades acuatica	EJERCICIO 2	1.Saltos a dos pies 2.Saltos a un pie 3, Saltos con cambio de pie	
30 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	Ejercitación y corrección de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe Desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.	
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	saltos de cuerda	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	combates	
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Flexibilidad dinamica	

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

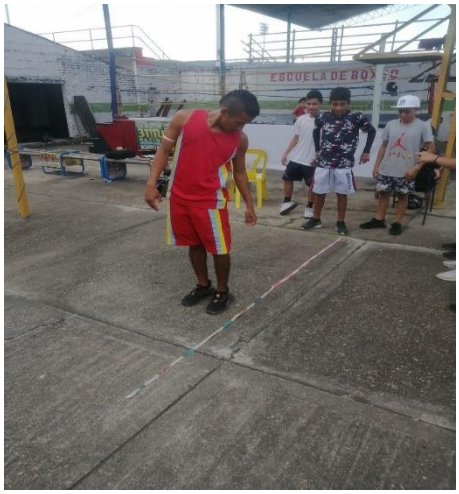
DEPORTE	BOXEO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	RICARDO HERNANDEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	31/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	onocer algunas habilidades motricesdeportivas del boxeo e interactuar con los miembros de lacomunidad.			SESION	60

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / LECTURA	SENSIBILIZACION	SALUDO, ORACION DEL DIA, LLAMADO A LISTA Y MOVILIDAD ARTICULAR	
50 MIN.	FASE INICIAL	VELOCIDAD	VELOCIDAD	JUEGO LA LLEVA EN CADENA: uno sera quien empiece a coger y a medida que va tocando a un compañero se iran uniendo hasta ir formando una cadena humana y coger a todos. No es valido soltarsen ni salirsen del espacio delimitado.	 
10 MIN.	FASE CENTRAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados- sapitos-caballitos	 
20 MIN.	FASE CENTRAL	TEST	TEST FISICOS	CARRERAS DE VELOCIDAD	
MIN.	FASE CENTRAL			Ejercitación y corrección de golpes unilaterales. Desplazamientos a todas las direcciones. Giros moviéndose al frente. Giro y un golpe Desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	saltos de cuerda	
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad pasiva	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad pasiva
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

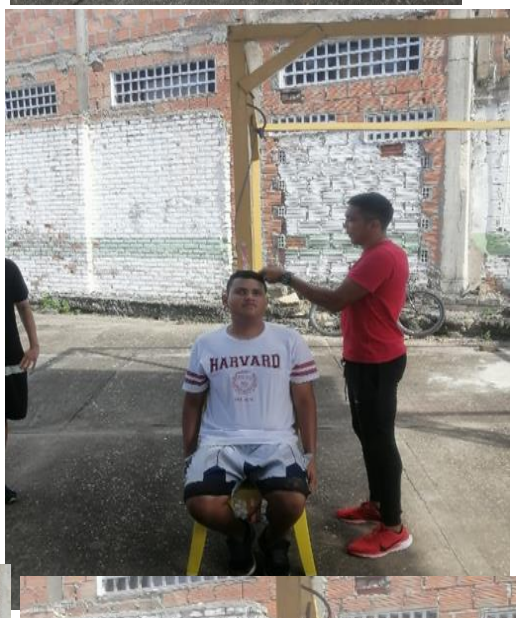
10 pruebas fisicas


















TOMMY












LA NOCHE DE LOS
3TITULOS
AGUILA






Reebok


3TITULO


ESCUELA


ESCUELA DE BOXE
3TITULOS
NACIONALES
BOXEO EN GIRARDOT
INTERFIGHTING
PROMOTIONS
DICIEMBRE 14 DE 2019
6:00PM
AGUILA


ESCUELA


INDEPORTES
CUNDINAMARCA
¡REGIÓN
¡Que Progresa!

11 CERTIFICACION DE MUNICIPIO

ALCALDÍA DE GIRARDOT ES DE TODOS
NIT. 890680178-4

Código: ADR17
Versión: 1
Vigencia: 2023
Copia controlada

LA DIRECCIÓN DEPORTES DEL MUNICIPIO DE GIRARDOT - CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR

Que el señor **RICARDO ARTURO HERNÁNDEZ REY** identificado con la cedula de ciudadanía **Nº 11.207.115** presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA BOXEO (INDEPORTES CUNDINAMARCA)** durante el periodo comprendido del **03 AL 30 ABRIL DE 2023**, cumpliendo con su objeto contractual, según certificación allegada por el gestor Alto Magdalena **ANDRES FELIPE LOPEZ RINCON**.

Cordialmente,

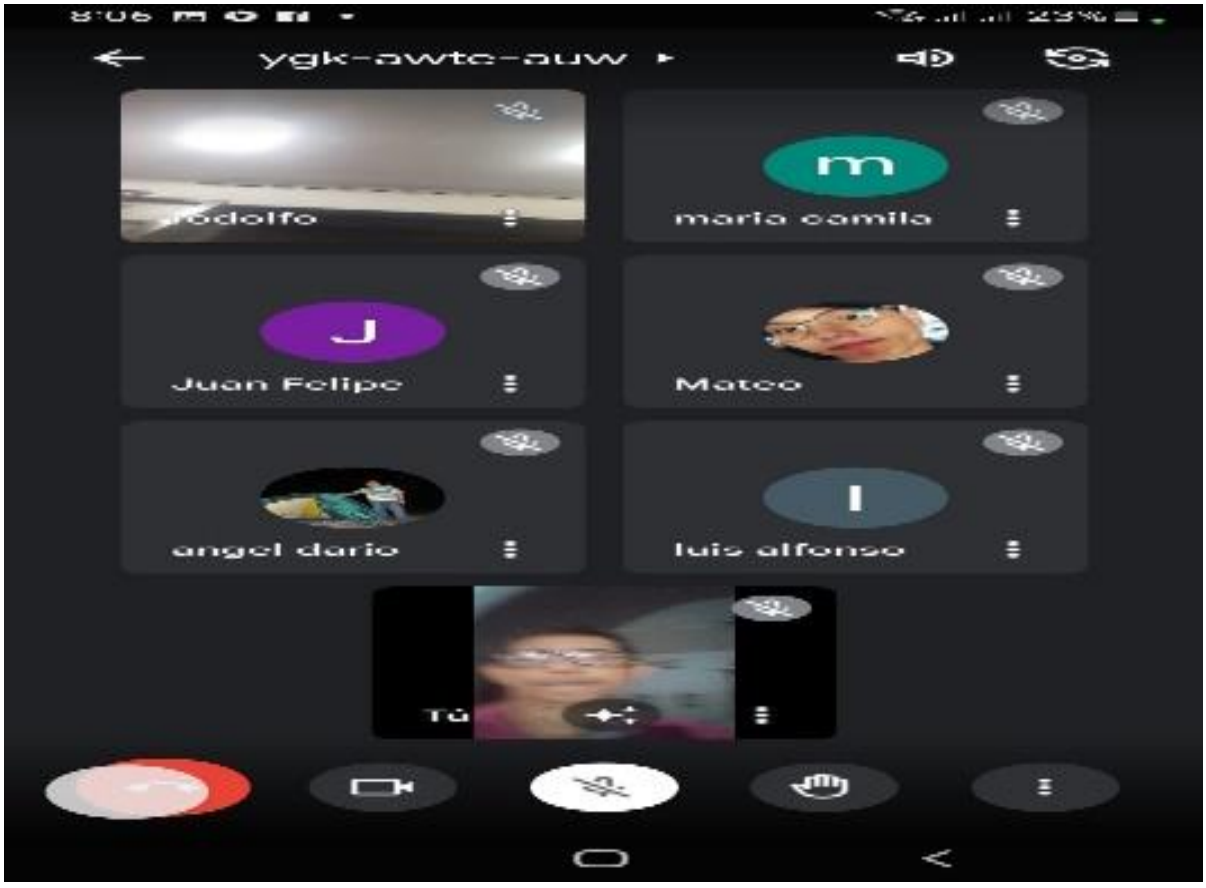
ALCALDÍA DE GIRARDOT

FRANCISCO JAVIER ARIAS SUAREZ
Profesional Universitario
Código 219 Grado 05.

Proyectó: Yesica Salazar
Asistente administrativa
Contratista

13 REUNONES DEL MES DE ABRIL





15 PLATAFORMS DEL SECOP



16 FICHAS DE INSCRIPCION