PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO JOSE MARTI (IED) (NAZARETH)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Brayam Alejandro Rico Pabon**
3. FECHA:	2023-07-26	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	47
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

COGNITIVA :
Generar espacios de formación a través de charlas ,video y lecturas a donde se le brinde al joven deportista herramientas y conocimientos más allá dela actividad física y la práctica deportiva, permitiendo que este cuente con espacios de desarrollo adónde podrá ver temas relacionados con el reglamento, la historia y la parte de

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

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

TEMA :
golpes rectos, ganchos y cruzados

SUBTEMAS :
defensa y contrataque

IMPLEMENTACION :
lazos,guantes,costales

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
actividad y juego de roles sobre el respeto calentamiento(movimientos articular,estiramiento y activacion)salto de lazo, reaccion por parejas e individual

TIEMPO
40 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
desplazamientos golpes rectos al tronco y a la cabeza escuela de boxeo golpes rectos, defensas con el tronco y respuesta con ganchos y cruzados trabajo libre y con tareas en pareja y en costales abdominales y lumbares

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
N/A

TIEMPO
N/A

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma,estiramiento y retroalimentacion

TIEMPO
20 minutos