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:	2023-09-26	4. HORA:	Martes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	82
7. ESCENARIO:	PARQUE ESTADIO OLAYA HERRERA CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	20

ETAPA :
ETAPA DE PREPARACIÓN GENERAL
PERÍODO :
PERIODO TRANSITORIO
MICROCICLO :
RECUPERACIÓN
MESOCICLOS :
BÁSICO
OBJETIVO GENERAL :
Desarollar y fortalecer habilidades básicas del deportista , sin dejar de lado el fortalecimiento físico y técnico necesario para el buen desempeño competitivo
VOLUMEN TOTAL :
60%
OBSERVACIÓN :
ninguna

FASE INICIAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
calentamiento movimiento articular estiramiento activacion muscular	movimientos de todas las articulaciones en orden cefalo caudal o viceversa al igual que los estiramientos hasta terminar en la cabeza (cuello) o en los pies (tobillos)	tiempos 15 minutos
escalera coordinativa y sombra sin contacto	ejercicios de coordinacion visopedica y visomanual sobre la escalera con ejercicios especificos de golpeo, sombra por parejas uno enfrente al otro sin contacto alguno	tiempos 25 minutos
juegos predeportivos	reaccion al lanzamiento de guantes	tiempos 10 minutos

VALOR VOLUMEN:

15%

FASE CENTRAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
trabajo expositivo sobre el respeto	exposiciones sobre el respeto	tiempos 20 minutos
escuela de boxeo golpes rectos, ganchos,cruzados y sus defensas	sobre la parada de combate realizan desplazamientos de pasos planos hacia adelante y hacia atras con lanzamientos de golpes rectos y ganchos al tronco y a la cabeza y sus respectivas defensas con tronco y manos con respuestas	tiempos 25
escuela de combate dirigida	se dirigen las combinaciones que haran los deportistas en la escuela dirigida	tiempos 15 minutos
golpeo de aparatos	realizaran golpeo de costales trabajo libre	tiempos 10 minutos

VALOR VOLUMEN:

30%

FASE FINAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
vuelta a la calma	los deportistas se despojan de sus guantes y vendas e hidratan	tiempos 5 minutos
abdominales y lumbares	se ubican en circulo sentados y cada uno de los deportistas dirige diez abdominales o lumbares	tiempos 5 minutos
estiramientos	se realizan esitramiento en el mismo orden que al inicio profundizando en las zonas trabajadas	tiempos 10 minutos

VALOR VOLUMEN:

15%