**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: | 2023-10-26 | 4. HORA: | Jueves,08:00:00,10:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | SEMILLEROS BOXEO | 6. Nº DE SESIÓN: | 101 |
| 7. ESCENARIO: | GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09 | 8. Nº DE SEMANA: | 24 |

**ETAPA :**
ETAPA DE PREPARACIÓN ESPECÍFICA
**PERÍODO :**
PERIODO PRECOMPETITIVO
**MICROCICLO :**
PRECOMPETITIVO
**MESOCICLOS :**
PRECOMPETITIVO
**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 :**
N/A

**FASE INICIAL**

| MEDIOS | MÉTODOS | DOSIFICACIÓN |
|---|---|---|
| Actividad exposición en mesa redonda calentamiento movimiento articular estiramiento activacion muscular | exposición y charla sobre valores en mesa redonda 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<br>15 minutos |
| reaccion a carrera | desde diferente punto de partida a la orden correr lo mas rapido posible al punto final | tiempos<br>25 minutos |
| salto de lazo | salto de lazo coordinando con desplazamientos y elevacion de piernas | tiempos<br>10 minutos |

VALOR VOLUMEN:

15%

**FASE CENTRAL**

| MEDIOS | MÉTODOS | DOSIFICACIÓN |
|---|---|---|
| carrera de resistencia y velocidad por tramos | carrera continua y por tramos en hilera | tiempos<br>20 minutos |
| sombra con compañero | sombra con compañeros sin contacto | tiempos<br>25 |
| escuela de combate libre y sparring | realizan escuela de combate libre y sesion de sparring | tiempos<br>15 minutos |
| golpeo de aparatos | realizaran golpeo de costales con intervalos de tiempo y trabajo libre | tiempos<br>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<br>5 minutos |
| abdominales, lumbares y cuello | se ubican en circulo sentados y cada uno de los deportistas dirige diez abdominales o lumbares y realizan ejercicios de fortalecimiento de cuello | tiempos<br>5 minutos |
| estiramientos | se realizan esitramiento en el mismo orden que al inicio profundizando en las zonas trabajadas | tiempos<br>10 minutos |

VALOR VOLUMEN:

15%