PLAN DE CLASE

PROGRAMA PROYECTO 7854 - JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

1. IED: COLEGIO RAFAEL DELGADO SALGUERO (IED) (GENERAL PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Brayam Alejandro Rico Pabon**
3. FECHA:	2023-10-26	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	124
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	32

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 exposicion en mesa redonda calentamiento movimiento articular estiramiento activacion muscular	exposicion, actividad 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 15 minutos
reaccion a carrera	desde diferente punto de partida a la orden correr lo mas rapido posible al punto final	tiempos 25 minutos
salto de lazo	salto de lazo coordinando con desplazamientos y elevacion de piernas	tiempos 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 20 minutos
sombra con compañero	sombra con compañeros sin contacto	tiempos 25
escuela de combate libre y sparring	realizan escuela de combate libre y sesion de sparring	tiempos 15 minutos
golpeo de aparatos	realizaran golpeo de costales con intervalos de tiempo y 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, 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 5 minutos
estiramientos	se realizan esitramiento en el mismo orden que al inicio profundizando en las zonas trabajadas	tiempos 10 minutos

VALOR VOLUMEN:

15%