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:	2023-11-27	4. HORA:	Lunes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	118
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	29

ETAPA :
ETAPA DE PREPARACIÓN ESPECÍFICA
PERÍODO :
PERIODO PRECOMPETITIVO
MICROCICLO :
PRECOMPETITIVO
MESOCICLOS :
PRECOMPETITIVO
OBJETIVO GENERAL :
Afianzar las enseñanzas brindadas al deportista para trabajar en base a las debilidades y fortalezas con el fin de alcanzar un mejor desempeño tanto físico como técnico y menta
VOLUMEN TOTAL :
45%
OBSERVACIÓN :
N/A

FASE INICIAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
calentamiento movimiento articular estiramiento activacion muscular Actividad sobre el respeto	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
carrera continua y por tramos	carrera continua en grupo y velocidad por tramos en hilera	tiempos 25 minutos
juegos de reaccion	por parejas compiten a tocar hombros,rodillas y pies	tiempos 10 minutos

VALOR VOLUMEN:

10%

FASE CENTRAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
escuela sobre la escalera coordinativa	escuela de boxeo sobre la escalera coordinativa	tiempos 20 minutos
escuela de boxeo	trabajo de escuela de boxeo dirigida	tiempos 25
escuela de combate dirigida y libre	escuela de combate dirigida cambiando las combinaciones y libre	tiempos 15 minutos
golpeo de aparatos	realizaran golpeo de costales con trabajo libre con la mano de adelante, golpes rectos y libre	tiempos 10 minutos

VALOR VOLUMEN:

25%

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:

10%