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:	2023-12-21	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	135
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	29

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 :
30%
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) Lluvia y charla sobre el respeto entre compañeros	tiempos 15 minutos
reaccion por parejas	por parejas compiten a tocar hombros ,rodillas y pies cambiando de compañero.	tiempos 20 minutos
Fuerza dirigida	circuito de fuerza dirigida	tiempos 20 minutos

VALOR VOLUMEN:

10%

FASE CENTRAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
circuito pasos diagonales	desplazamientos con pasos diagonales y movimiento de brazos dirigiendolos desde los pies hasta terminar en lanzamiento de golpes rectos,ganchos y cruzados.	10 minutos
escuela de boxeo	escuela de boxeo ataque,defensa y contrataque con diferentes combinaciones	tiempos 10
escuela de combate	escuela de combate dirigida	tiempos 20 minutos
Aparatos	golpeo de aparatos con trabajo dirigido	tiempos 10 minutos

VALOR VOLUMEN:

10%

FASE FINAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
Vuelta a la calma	los deportistas se despojan de sus guantes y vendas e hidratan	tiempos 5 minutos
fuerza abdominal	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%