PLAN DE CLASE

PROGRAMA PROYECTO 7854 - JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

1. IED: COLEGIO GUSTAVO RESTREPO (IED) (GUSTAVO RESTREPO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Brayam Alejandro Rico Pabon**
3. FECHA:	2024-03-26	4. HORA:	Martes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	53
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	12

ETAPA :
ETAPA DE PREPARACIÓN GENERAL
PERÍODO :
PERIODO PREPARATORIO
MICROCICLO :
INTRODUCTORIO
MESOCICLOS :
INTRODUCTORIO
OBJETIVO GENERAL :
Desarrollar y fortalecer de las habilidades tecnicas básicas del deportista , sin dejar de lado el fortalecimiento físico necesario para el buen desempeño competitivo
VOLUMEN TOTAL :
30%
OBSERVACIÓN :
N/A

FASE INICIAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
Actividad sobre el respeto calentamiento movimiento articular estiramiento activacion muscular	mesa redonda y lluvia de ideas 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 20
escalera coordinativa	ejercicios de coordinacion es especial y general visomanual y visopedica en la escalera coordinativa	tiempos 10 minutos
carrera de resistencia	carrera de resistencia continua	tiempos 10 minutos

VALOR VOLUMEN:

5%

FASE CENTRAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
desplazamientos laterales y diagonales	alrededor del rin con la espalda sobre la cuerda se realizan desplazamientos laterales con las manos sobre el menton y cambiando de sentido a la orden sobre los mismos desplazamientos a la orden realizaran lanzamiento de golpes rectos,ganchos y cruzados coordinando con el levantamiento de rodillas al igual que con pasos diagonales.	tiempos 15 minutos
escuela de boxeo	sobre la parada de combate realizan desplazamientos de pasos planos hacia adelante y hacia atras con lanzamientos de golpes rectos al tronco y a la cabeza	tiempos 15 minutos
escuela de boxeo	se dirigen las combinaciones que haran los deportistas en la dirigida y un asalto de escuela libre	tiempos 20 minutos
fuerza natural	circuito de ejercicos de fuerza natural	 15 minutos

VALOR VOLUMEN:

20%

FASE FINAL

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

VALOR VOLUMEN:

5%