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:	2024-09-09	4. HORA:	Lunes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	50
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	7

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
Calentamiento movimiento articular estiramiento activacion muscular	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
Juegos predeportivos	agilidad a tocar hobros,rodillas o pies segun indicacion.	tiempos 5 minutos
resistencia	carrera continua	tiempos 10 minutos

VALOR VOLUMEN:

5%

FASE CENTRAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
Desplazamientos laterales	sobre el ring y la espalda contra las cuerdas desplazamientos laterales sin unir las piernas con cambio de lateralidad y lanzamientos de golpes	tiempos 5 minutos
pasos planos	desplazamientos pasos planos en avance y retroceso sobre la parada de combate	tiempos 5 minutos
escuela de boxeo	escuela de boxeo con golpes rectos a la cabeza y al tronco defensas con las manos.	tiempos 15 minutos
escuela de combate	escuela de combate con tareas de golpes rectos y sus encuentros	tiempos 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 abdmoninal	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%

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. GUSTAVO RESTREPO			Nombre Instructor: Brayam Alejandro Rico Pabon	
2. Fecha:	2024-09-09	5. Centro de Interes SEMILLEROS BOXEO	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Lunes,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 50	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	SEMILLEROS BOXEO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033708511	Yeison David Tintin	No asistio
6178336	Jose Alejandro Palmera	Asistio
1014740439	David Santiago Quiroga	No asistio
1021674895	Pablo Andres Rodriguez	Asistio
1140929494	Paul Alexander Cardenas	Asistio
1028864288	Julio Cesar Rico	No asistio
1076742577	Jair Alexander Bossa	No asistio
1074185340	Daniel Enrique Toledo	Asistio
1028784718	Melquiseder Andres Diaz	Asistio
1023905893	Jhonfer Andrey Martinez	No asistio
1028786078	Jhostin David Perez	Asistio
1013128867	Juan Camilo Cifuentes	Asistio
1016722054	Haider Emanuel Ospina	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria