**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA PROYECTO 7854 - JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ENRIQUE OLAYA HERRERA (IED) (ENRIQUE OLAYA HERRERA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **Brayam Alejandro Rico Pabon** |
| 3. FECHA: | 2024-09-04 | 4. HORA: | Miercoles,14:00:00,16:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | SEMILLEROS BOXEO | 6. Nº DE SESIÓN: | 46 |
| 7. ESCENARIO: | GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09 | 8. Nº DE SEMANA: | 6 |

**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<br>20 |
| Juegos predeportivos | agilidad a tocar hobros,rodillas o pies segun indicacion. | tiempos<br>10 minutos |
| coordinacion | elevacion de rodilla con lanzamiento de golpes rectos ,ganchos y cruzados | tiempos<br>5 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. | tiempos<br>5 minutos |
| pasos planos | desplazamientos pasos planos en avance y retroceso sobre la parada de combate | tiempos<br>5 minutos |
| escuela de boxeo | escuela de boxeo con golpes rectos a la cabeza y al tronco defensas con las manos. | tiempos<br>15 minutos |
| escuela de combate | escuela de combate con tareas de golpes rectos y sus encuentros | tiempos<br>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<br>5 minutos |
| fuerza abdmoninal | se ubican en circulo sentados y cada uno de los deportistas dirige diez abdominales | tiempos<br>5 minutos |
| estiramiento final | se realizan esitramiento en el mismo orden que al inicio profundizando en las zonas trabajadas | tiempos<br>10 minutos |

VALOR VOLUMEN:

5%

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. ENRIQUE OLAYA HERRERA | | | Nombre Instructor: Brayam Alejandro Rico Pabon | |
| 2. Fecha: | 2024-09-04 | 5. Centro de Interes SEMILLEROS BOXEO | 8. Localidad: Rafael Uribe Uribe | |
| 3. Hora: | Miercoles,14:00:00,16:00:00 | 6. Nº de Sesion: 46 | 9. Nº de Semana: 6 | |
| 4. Grupo: | SEMILLEROS BOXEO 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1082958431** | Leider Henrique Herrera | No asistio |
| **1013646159** | Maira Sofia Silva | No asistio |
| **1025547977** | Carly Eliana Leon | No asistio |
| **1029144089** | Brayan Stev Cuesta | No asistio |
| **1029280396** | Dilan Damian Vanega | Asistio |
| **2013058** | Dariannys Rodriguez | No asistio |
| **10136162020** | Angel Roberto Rocha | No asistio |
| **5941461** | Karonlays Osnailys Mendoza | No asistio |
| **1021680223** | Leyton Sneyder Quiroga | Asistio |
| **1016725868** | Jose Alejandro Garzon | No asistio |
| **1010841786** | Jesus Daniel Gonzalez | Asistio |
| **1016113360** | Camila Alejandra Mejia | Asistio |


**Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**