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:	2024-09-24	4. HORA:	Martes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	65
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	9

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
reaccion	carrera desde modos de salida a la voz de salida	tiempos 5 minutos
resistencia	carrera continua	tiempos 10 minutos

VALOR VOLUMEN:

5%

FASE CENTRAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
Desplazamientos diagonales	circuito con desplazamientos diagonales en avance y retroceso partiendo desde los pies hasta llegar al lanzamiento 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%