**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: | 2024-09-25 | 4. HORA: | Miercoles,14:00:00,16:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | SEMILLEROS BOXEO | 6. Nº DE SESIÓN: | 67 |
| 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<br>20 |
| juegos predeportivos | por parejas con desplazamientos laterales con cambio de sentido | tiempos<br>5 minutos |
| resistencia | salto de lazo | tiempos<br>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<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%