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:	2024-10-22	4. HORA:	Martes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	104
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	13

ETAPA :
ETAPA DE PREPARACIÓN GENERAL
PERÍODO :
PERIODO PREPARATORIO
MICROCICLO :
CORRIENTE
MESOCICLOS :
BÁSICO
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	cadenita y la lleva	tiempos 5 minutos
juegos predeportivos	habilidad a tocar hombros, rodillas y pies.	tiempos 10 minutos

VALOR VOLUMEN:

5%

FASE CENTRAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
sombra	combate contra un rival imaginario	tiempos 5 minutos
golpeo de costales	golpeo de costales con tarea	tiempos 5 minutos
escuela de boxeo	lanzamiento de golpes rectos y sus defensas y contrataque en el lugar	tiempos 15 minutos
escuela de combate	escuela de combate libre	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. ENRIQUE OLAYA HERRERA			Nombre Instructor: Brayam Alejandro Rico Pabon	
2. Fecha:	2024-10-22	5. Centro de Interes SEMILLEROS BOXEO	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 104	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	SEMILLEROS BOXEO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013646159	Maira Sofia Silva	Asistio
1029144089	Brayan Stev Cuesta	No asistio
1029280396	Dilan Damian Vanega	Asistio
2013058	Dariannys Rodriguez	Asistio
10136162020	Angel Roberto Rocha	Asistio
5941461	Karonlays Osnailys Mendoza	Asistio
1021680223	Leyton Sneyder Quiroga	Asistio
1016725868	Jose Alejandro Garzon	Asistio
1010841786	Jesus Daniel Gonzalez	No asistio
1016113360	Camila Alejandra Mejia	Asistio
1028682721	Brenda Nicol Pardo	Asistio
1013621209	Cristopher Adam Tibaquira	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria