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:	2024-10-24	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	109
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	reaccion con guantes o guantines con intervalos de tiempo y lanzamiento de golpes rectos,ganchos,cruzados.	tiempos 5 minutos
juegos predeportivos	la lleva y congelados	tiempos 10 minutos

VALOR VOLUMEN:

5%

FASE CENTRAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
reaccion	trabajo de reacción partiendo desde diferentes punto de salida	tiempos 5 minutos
golpeo de costales	golpeo de costales golpes rectos con intervalos de tiempo	tiempos 5 minutos
escuela de boxeo	desplazamientos y golpes rectos al tronco y a la cabeza	tiempos 15 minutos
escuela de combate	escuela de combate dirigida	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%