PLAN DE CLASE

PROGRAMA PROYECTO 7854 - JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

1. IED: COLEGIO GUSTAVO RESTREPO (IED) (GUSTAVO RESTREPO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Brayam Alejandro Rico Pabon**
3. FECHA:	2024-10-31	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	118
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	14

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	por compañeros habilidad a tocar hombros, rodillas y pies	tiempos 5 minutos
juegos predeportivos	la lleva y congelados condicionados	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 condicionado	tiempos 5 minutos
escuela de boxeo	lanzamiento de golpes rectos y sus defensas en el lugar	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%

PLAN DE CLASE

PROGRAMA PROYECTO 7854 - JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

1. IED: COLEGIO GUSTAVO RESTREPO (IED) (GUSTAVO RESTREPO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Brayam Alejandro Rico Pabon**
3. FECHA:	2024-10-30	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	116
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	14

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
actividad sobre el respeto	actividad sobre el respeto y derechos de los niños con exposición y charla con los deportistas	tiempos 5 minutos
juegos predeportivos	la lleva y cadenita	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 rotando en fila	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%

PLAN DE CLASE

PROGRAMA PROYECTO 7854 - JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

1. IED: COLEGIO GUSTAVO RESTREPO (IED) (GUSTAVO RESTREPO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Brayam Alejandro Rico Pabon**
3. FECHA:	2024-10-29	4. HORA:	Martes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	114
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	14

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 libre	tiempos 5 minutos
escuela de boxeo	desplazamientos, defensas 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%

PLAN DE CLASE

PROGRAMA PROYECTO 7854 - JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

1. IED: COLEGIO GUSTAVO RESTREPO (IED) (GUSTAVO RESTREPO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Brayam Alejandro Rico Pabon**
3. FECHA:	2024-10-28	4. HORA:	Lunes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	112
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	14

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	reacción con compañero a tocar hombros, rodillas y pies	tiempos 5 minutos
juegos predeportivos	gallinita ciega individual y por parejas	tiempos 10 minutos

VALOR VOLUMEN:

5%

FASE CENTRAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
fuerza natural	circuito fuerza natural carretilla, caballito, enanitos, ranitas y cangrejito	tiempos 15 minutos
golpeo de costales	golpeo de costales libre	tiempos 5 minutos
escuela de boxeo	desplazamientos y golpes rectos al tronco y a la cabeza	tiempos 5 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%

PLAN DE CLASE

PROGRAMA PROYECTO 7854 - JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

1. IED: COLEGIO GUSTAVO RESTREPO (IED) (GUSTAVO RESTREPO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Brayam Alejandro Rico Pabon**
3. FECHA:	2024-10-25	4. HORA:	Viernes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	110
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 a tocar hombros, rodillas y pies	tiempos 5 minutos
juegos predeportivos	la lleva y congelados	tiempos 10 minutos

VALOR VOLUMEN:

5%

FASE CENTRAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
sparring	combate de entrenamiento	tiempos 15 minutos
sombra	combate versus rival imaginario	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%

PLAN DE CLASE

PROGRAMA PROYECTO 7854 - JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

1. IED: COLEGIO GUSTAVO RESTREPO (IED) (GUSTAVO RESTREPO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Brayam Alejandro Rico Pabon**
3. FECHA:	2024-10-10	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	87
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	11

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%

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. GUSTAVO RESTREPO			Nombre Instructor: Brayam Alejandro Rico Pabon	
2. Fecha:	2024-10-10	5. Centro de Interes SEMILLEROS BOXEO	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 87	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	SEMILLEROS BOXEO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033708511	Yeison David Tintin	No asistio
6178336	Jose Alejandro Palmera	Asistio
1021674895	Pablo Andres Rodriguez	Asistio
1140929494	Paul Alexander Cardenas	Asistio
1028864288	Julio Cesar Rico	No asistio
1076742577	Jair Alexander Bossa	No asistio
1074185340	Daniel Enrique Toledo	No asistio
1028784718	Melquiseder Andres Diaz	Asistio
1023905893	Jhonfer Andrey Martinez	Asistio
1028786078	Jhostin David Perez	Asistio
1013128867	Juan Camilo Cifuentes	Asistio
1016722054	Haider Emanuel Ospina	Asistio
1016726797	Daniel Santiago Pinzon	Asistio
5522268	Esnaider Josue Rodriguez	Asistio
1013270100	Jose Daniel Garzon	Asistio
1022958350	Juan Esteban Gambasica	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA PROYECTO 7854 - JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

1. IED: COLEGIO GUSTAVO RESTREPO (IED) (GUSTAVO RESTREPO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Brayam Alejandro Rico Pabon**
3. FECHA:	2024-10-11	4. HORA:	Viernes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	89
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	11

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
sparring	combate de entrenamiento	tiempos 15 minutos
sombra	combate versus rival imaginario	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. GUSTAVO RESTREPO			Nombre Instructor: Brayam Alejandro Rico Pabon	
2. Fecha:	2024-10-11	5. Centro de Interes SEMILLEROS BOXEO	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Viernes,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 89	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	SEMILLEROS BOXEO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033708511	Yeison David Tintin	No asistio
6178336	Jose Alejandro Palmera	Asistio
1021674895	Pablo Andres Rodriguez	No asistio
1140929494	Paul Alexander Cardenas	Asistio
1028864288	Julio Cesar Rico	Asistio
1076742577	Jair Alexander Bossa	No asistio
1074185340	Daniel Enrique Toledo	No asistio
1028784718	Melquiseder Andres Diaz	Asistio
1023905893	Jhonfer Andrey Martinez	Asistio
1028786078	Jhostin David Perez	Asistio
1013128867	Juan Camilo Cifuentes	Asistio
1016722054	Haider Emanuel Ospina	Asistio
1016726797	Daniel Santiago Pinzon	Asistio
5522268	Esnaider Josue Rodriguez	Asistio
1013270100	Jose Daniel Garzon	Asistio
1022958350	Juan Esteban Gambasica	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA PROYECTO 7854 - JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

1. IED: COLEGIO GUSTAVO RESTREPO (IED) (GUSTAVO RESTREPO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Brayam Alejandro Rico Pabon**
3. FECHA:	2024-10-15	4. HORA:	Martes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	91
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	12

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	reacción con compañero a tocar hombros, rodillas y pies	tiempos 5 minutos
juegos predeportivos	atrapa la cola	tiempos 10 minutos

VALOR VOLUMEN:

5%

FASE CENTRAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
fuerza natural	circuito fuerza natural carretilla, caballito, enanitos, ranitas y cangrejito	tiempos 15 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 5 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%

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. GUSTAVO RESTREPO			Nombre Instructor: Brayam Alejandro Rico Pabon	
2. Fecha:	2024-10-15	5. Centro de Interes SEMILLEROS BOXEO	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 91	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	SEMILLEROS BOXEO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
6178336	Jose Alejandro Palmera	Asistio
1140929494	Paul Alexander Cardenas	Asistio
1028864288	Julio Cesar Rico	No asistio
1074185340	Daniel Enrique Toledo	Asistio
1028784718	Melquiseder Andres Diaz	Asistio
1023905893	Jhonfer Andrey Martinez	No asistio
1028786078	Jhostin David Perez	No asistio
1013128867	Juan Camilo Cifuentes	Asistio
1016722054	Haider Emanuel Ospina	Asistio
1016726797	Daniel Santiago Pinzon	Asistio
5522268	Esnaider Josue Rodriguez	Asistio
1013270100	Jose Daniel Garzon	Asistio
1022958350	Juan Esteban Gambasica	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA PROYECTO 7854 - JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

1. IED: COLEGIO GUSTAVO RESTREPO (IED) (GUSTAVO RESTREPO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Brayam Alejandro Rico Pabon**
3. FECHA:	2024-10-16	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	93
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	12

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	atrapa la cola	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 libre	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. GUSTAVO RESTREPO			Nombre Instructor: Brayam Alejandro Rico Pabon	
2. Fecha:	2024-10-16	5. Centro de Interes SEMILLEROS BOXEO	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Miercoles,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 93	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	SEMILLEROS BOXEO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
6178336	Jose Alejandro Palmera	Asistio
1140929494	Paul Alexander Cardenas	Asistio
1028864288	Julio Cesar Rico	No asistio
1074185340	Daniel Enrique Toledo	No asistio
1028784718	Melquiseder Andres Diaz	Asistio
1023905893	Jhonfer Andrey Martinez	No asistio
1028786078	Jhostin David Perez	Asistio
1013128867	Juan Camilo Cifuentes	Asistio
1016722054	Haider Emanuel Ospina	Asistio
1016726797	Daniel Santiago Pinzon	Asistio
5522268	Esnaider Josue Rodriguez	Asistio
1013270100	Jose Daniel Garzon	Asistio
1022958350	Juan Esteban Gambasica	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA PROYECTO 7854 - JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

1. IED: COLEGIO GUSTAVO RESTREPO (IED) (GUSTAVO RESTREPO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Brayam Alejandro Rico Pabon**
3. FECHA:	2024-10-17	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	97
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	12

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	congelados y la lleva	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 libre	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 y 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. GUSTAVO RESTREPO			Nombre Instructor: Brayam Alejandro Rico Pabon	
2. Fecha:	2024-10-17	5. Centro de Interes SEMILLEROS BOXEO	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 97	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	SEMILLEROS BOXEO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
6178336	Jose Alejandro Palmera	Asistio
1140929494	Paul Alexander Cardenas	Asistio
1028864288	Julio Cesar Rico	Asistio
1074185340	Daniel Enrique Toledo	No asistio
1028784718	Melquiseder Andres Diaz	Asistio
1023905893	Jhonfer Andrey Martinez	No asistio
1028786078	Jhostin David Perez	Asistio
1013128867	Juan Camilo Cifuentes	No asistio
1016722054	Haider Emanuel Ospina	No asistio
1016726797	Daniel Santiago Pinzon	Asistio
5522268	Esnaider Josue Rodriguez	Asistio
1013270100	Jose Daniel Garzon	Asistio
1022958350	Juan Esteban Gambasica	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA PROYECTO 7854 - JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

1. IED: COLEGIO GUSTAVO RESTREPO (IED) (GUSTAVO RESTREPO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Brayam Alejandro Rico Pabon**
3. FECHA:	2024-10-18	4. HORA:	Viernes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	99
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	12

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 a tocar hombros, rodillas y pies	tiempos 5 minutos
juegos predeportivos	la lleva y congelados	tiempos 10 minutos

VALOR VOLUMEN:

5%

FASE CENTRAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
sparring	combate de entrenamiento	tiempos 15 minutos
sombra	combate versus rival imaginario	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. GUSTAVO RESTREPO			Nombre Instructor: Brayam Alejandro Rico Pabon	
2. Fecha:	2024-10-18	5. Centro de Interes SEMILLEROS BOXEO	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Viernes,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 99	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	SEMILLEROS BOXEO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
6178336	Jose Alejandro Palmera	Asistio
1140929494	Paul Alexander Cardenas	Asistio
1028864288	Julio Cesar Rico	No asistio
1074185340	Daniel Enrique Toledo	Asistio
1028784718	Melquiseder Andres Diaz	Asistio
1023905893	Jhonfer Andrey Martinez	Asistio
1028786078	Jhostin David Perez	No asistio
1013128867	Juan Camilo Cifuentes	Asistio
1016722054	Haider Emanuel Ospina	Asistio
1016726797	Daniel Santiago Pinzon	Asistio
5522268	Esnaider Josue Rodriguez	Asistio
1013270100	Jose Daniel Garzon	Asistio
1022958350	Juan Esteban Gambasica	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA PROYECTO 7854 - JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

1. IED: COLEGIO GUSTAVO RESTREPO (IED) (GUSTAVO RESTREPO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Brayam Alejandro Rico Pabon**
3. FECHA:	2024-10-21	4. HORA:	Lunes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	101
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	atrapa la cola	tiempos 10 minutos

VALOR VOLUMEN:

5%

FASE CENTRAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
trabajo de lateralidad	con la espalda sobre las cuerdas con las manos sobre el menton realizando desplazamientos laterales a la voz de cambio lanzamiento de golpes rectos, ganchos y cruzados.	tiempos 5 minutos
golpeo de costales	golpeo de costales libre	tiempos 5 minutos
escuela de boxeo	lanzamiento de golpes rectos y sus defensas y contrataque con desplazamientos	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%

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. GUSTAVO RESTREPO			Nombre Instructor: Brayam Alejandro Rico Pabon	
2. Fecha:	2024-10-21	5. Centro de Interes SEMILLEROS BOXEO	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Lunes,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 101	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	SEMILLEROS BOXEO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
6178336	Jose Alejandro Palmera	Asistio
1140929494	Paul Alexander Cardenas	Asistio
1028864288	Julio Cesar Rico	No asistio
1074185340	Daniel Enrique Toledo	No asistio
1028784718	Melquiseder Andres Diaz	Asistio
1023905893	Jhonfer Andrey Martinez	Asistio
1028786078	Jhostin David Perez	Asistio
1013128867	Juan Camilo Cifuentes	Asistio
1016722054	Haider Emanuel Ospina	No asistio
1016726797	Daniel Santiago Pinzon	Asistio
5522268	Esnaider Josue Rodriguez	Asistio
1013270100	Jose Daniel Garzon	Asistio
1022958350	Juan Esteban Gambasica	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA PROYECTO 7854 - JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

1. IED: COLEGIO GUSTAVO RESTREPO (IED) (GUSTAVO RESTREPO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Brayam Alejandro Rico Pabon**
3. FECHA:	2024-10-22	4. HORA:	Martes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	103
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. GUSTAVO RESTREPO			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,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 103	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	SEMILLEROS BOXEO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
6178336	Jose Alejandro Palmera	Asistio
1140929494	Paul Alexander Cardenas	Asistio
1028864288	Julio Cesar Rico	No asistio
1074185340	Daniel Enrique Toledo	Asistio
1028784718	Melquiseder Andres Diaz	Asistio
1023905893	Jhonfer Andrey Martinez	No asistio
1028786078	Jhostin David Perez	Asistio
1013128867	Juan Camilo Cifuentes	Asistio
1016722054	Haider Emanuel Ospina	Asistio
1016726797	Daniel Santiago Pinzon	Asistio
5522268	Esnaider Josue Rodriguez	Asistio
1013270100	Jose Daniel Garzon	Asistio
1022958350	Juan Esteban Gambasica	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA PROYECTO 7854 - JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

1. IED: COLEGIO GUSTAVO RESTREPO (IED) (GUSTAVO RESTREPO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Brayam Alejandro Rico Pabon**
3. FECHA:	2024-10-23	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	105
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	reacción en tríos a tocar hombros, rodillas y pies	tiempos 5 minutos
juegos predeportivos	la lleva y atrapa la cola	tiempos 10 minutos

VALOR VOLUMEN:

5%

FASE CENTRAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
fuerza natural	circuito fuerza natural carretilla, caballito, enanitos, ranitas y cangrejito	tiempos 15 minutos
golpeo de costales	golpeo de costales libre	tiempos 5 minutos
escuela de boxeo	desplazamientos y golpes rectos al tronco y a la cabeza	tiempos 5 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%

PLAN DE CLASE

PROGRAMA PROYECTO 7854 - JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

1. IED: COLEGIO GUSTAVO RESTREPO (IED) (GUSTAVO RESTREPO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Brayam Alejandro Rico Pabon**
3. FECHA:	2024-10-09	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	87
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	11

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	atrapa la cola	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 libre	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. GUSTAVO RESTREPO			Nombre Instructor: Brayam Alejandro Rico Pabon	
2. Fecha:	2024-10-09	5. Centro de Interes SEMILLEROS BOXEO	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Miercoles,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 87	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	SEMILLEROS BOXEO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033708511	Yeison David Tintin	No asistio
6178336	Jose Alejandro Palmera	Asistio
1021674895	Pablo Andres Rodriguez	No asistio
1140929494	Paul Alexander Cardenas	Asistio
1028864288	Julio Cesar Rico	No asistio
1076742577	Jair Alexander Bossa	No asistio
1074185340	Daniel Enrique Toledo	No asistio
1028784718	Melquiseder Andres Diaz	Asistio
1023905893	Jhonfer Andrey Martinez	Asistio
1028786078	Jhostin David Perez	Asistio
1013128867	Juan Camilo Cifuentes	Asistio
1016722054	Haider Emanuel Ospina	Asistio
1016726797	Daniel Santiago Pinzon	Asistio
5522268	Esnaider Josue Rodriguez	Asistio
1013270100	Jose Daniel Garzon	Asistio
1022958350	Juan Esteban Gambasica	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA PROYECTO 7854 - JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

1. IED: COLEGIO GUSTAVO RESTREPO (IED) (GUSTAVO RESTREPO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Brayam Alejandro Rico Pabon**
3. FECHA:	2024-10-24	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	107
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%

PLAN DE CLASE

PROGRAMA PROYECTO 7854 - JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

1. IED: COLEGIO GUSTAVO RESTREPO (IED) (GUSTAVO RESTREPO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Brayam Alejandro Rico Pabon**
3. FECHA:	2024-10-04	4. HORA:	Viernes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	79
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	10

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 en compañeros tocando hombros, rodillas y pies	tiempos 5 minutos
juegos predeportivos	gallitos chocando las palmas de las manos con su compañero	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%

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. GUSTAVO RESTREPO			Nombre Instructor: Brayam Alejandro Rico Pabon	
2. Fecha:	2024-10-04	5. Centro de Interes SEMILLEROS BOXEO	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Viernes,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 79	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	SEMILLEROS BOXEO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033708511	Yeison David Tintin	No asistio
6178336	Jose Alejandro Palmera	Asistio
1021674895	Pablo Andres Rodriguez	No asistio
1140929494	Paul Alexander Cardenas	Asistio
1028864288	Julio Cesar Rico	Asistio
1076742577	Jair Alexander Bossa	No asistio
1074185340	Daniel Enrique Toledo	Asistio
1028784718	Melquiseder Andres Diaz	Asistio
1023905893	Jhonfer Andrey Martinez	Asistio
1028786078	Jhostin David Perez	Asistio
1013128867	Juan Camilo Cifuentes	Asistio
1016722054	Haider Emanuel Ospina	Asistio
1016726797	Daniel Santiago Pinzon	Asistio
5522268	Esnaider Josue Rodriguez	Asistio
1013270100	Jose Daniel Garzon	Asistio
1022958350	Juan Esteban Gambasica	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA PROYECTO 7854 - JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

1. IED: COLEGIO GUSTAVO RESTREPO (IED) (GUSTAVO RESTREPO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Brayam Alejandro Rico Pabon**
3. FECHA:	2024-10-08	4. HORA:	Martes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	83
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	11

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.	 5 minutos
juegos predeportivos	atrapa la cola	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 libre	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. GUSTAVO RESTREPO			Nombre Instructor: Brayam Alejandro Rico Pabon	
2. Fecha:	2024-10-08	5. Centro de Interes SEMILLEROS BOXEO	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 83	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	SEMILLEROS BOXEO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033708511	Yeison David Tintin	No asistio
6178336	Jose Alejandro Palmera	Asistio
1021674895	Pablo Andres Rodriguez	No asistio
1140929494	Paul Alexander Cardenas	Asistio
1028864288	Julio Cesar Rico	Asistio
1076742577	Jair Alexander Bossa	No asistio
1074185340	Daniel Enrique Toledo	No asistio
1028784718	Melquiseder Andres Diaz	Asistio
1023905893	Jhonfer Andrey Martinez	No asistio
1028786078	Jhostin David Perez	Asistio
1013128867	Juan Camilo Cifuentes	Asistio
1016722054	Haider Emanuel Ospina	Asistio
1016726797	Daniel Santiago Pinzon	No asistio
5522268	Esnaider Josue Rodriguez	Asistio
1013270100	Jose Daniel Garzon	Asistio
1022958350	Juan Esteban Gambasica	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA PROYECTO 7854 - JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

1. IED: COLEGIO GUSTAVO RESTREPO (IED) (GUSTAVO RESTREPO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Brayam Alejandro Rico Pabon**
3. FECHA:	2024-10-07	4. HORA:	Lunes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	81
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	11

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 condicionados	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 libre	tiempos 5 minutos
escuela de boxeo	lanzamiento de golpes rectos y sus defensas en el lugar	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%

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. GUSTAVO RESTREPO			Nombre Instructor: Brayam Alejandro Rico Pabon	
2. Fecha:	2024-10-07	5. Centro de Interes SEMILLEROS BOXEO	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Lunes,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 81	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	SEMILLEROS BOXEO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033708511	Yeison David Tintin	No asistio
6178336	Jose Alejandro Palmera	Asistio
1021674895	Pablo Andres Rodriguez	No asistio
1140929494	Paul Alexander Cardenas	Asistio
1028864288	Julio Cesar Rico	Asistio
1076742577	Jair Alexander Bossa	No asistio
1074185340	Daniel Enrique Toledo	No asistio
1028784718	Melquiseder Andres Diaz	Asistio
1023905893	Jhonfer Andrey Martinez	No asistio
1028786078	Jhostin David Perez	Asistio
1013128867	Juan Camilo Cifuentes	Asistio
1016722054	Haider Emanuel Ospina	Asistio
1016726797	Daniel Santiago Pinzon	Asistio
5522268	Esnaider Josue Rodriguez	Asistio
1013270100	Jose Daniel Garzon	Asistio
1022958350	Juan Esteban Gambasica	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA PROYECTO 7854 - JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

1. IED: COLEGIO GUSTAVO RESTREPO (IED) (GUSTAVO RESTREPO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Brayam Alejandro Rico Pabon**
3. FECHA:	2024-10-02	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	76
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	10

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%

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. GUSTAVO RESTREPO			Nombre Instructor: Brayam Alejandro Rico Pabon	
2. Fecha:	2024-10-02	5. Centro de Interes SEMILLEROS BOXEO	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Miercoles,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 76	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	SEMILLEROS BOXEO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033708511	Yeison David Tintin	No asistio
6178336	Jose Alejandro Palmera	Asistio
1021674895	Pablo Andres Rodriguez	No asistio
1140929494	Paul Alexander Cardenas	Asistio
1028864288	Julio Cesar Rico	Asistio
1076742577	Jair Alexander Bossa	Asistio
1074185340	Daniel Enrique Toledo	Asistio
1028784718	Melquiseder Andres Diaz	Asistio
1023905893	Jhonfer Andrey Martinez	No asistio
1028786078	Jhostin David Perez	No asistio
1013128867	Juan Camilo Cifuentes	Asistio
1016722054	Haider Emanuel Ospina	Asistio
1016726797	Daniel Santiago Pinzon	Asistio
5522268	Esnaider Josue Rodriguez	Asistio
1013270100	Jose Daniel Garzon	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA PROYECTO 7854 - JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

1. IED: COLEGIO GUSTAVO RESTREPO (IED) (GUSTAVO RESTREPO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Brayam Alejandro Rico Pabon**
3. FECHA:	2024-10-03	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	77
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	10

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%

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. GUSTAVO RESTREPO			Nombre Instructor: Brayam Alejandro Rico Pabon	
2. Fecha:	2024-10-03	5. Centro de Interes SEMILLEROS BOXEO	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 77	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	SEMILLEROS BOXEO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033708511	Yeison David Tintin	No asistio
6178336	Jose Alejandro Palmera	Asistio
1021674895	Pablo Andres Rodriguez	Asistio
1140929494	Paul Alexander Cardenas	Asistio
1028864288	Julio Cesar Rico	No asistio
1076742577	Jair Alexander Bossa	Asistio
1074185340	Daniel Enrique Toledo	Asistio
1028784718	Melquiseder Andres Diaz	Asistio
1023905893	Jhonfer Andrey Martinez	No asistio
1028786078	Jhostin David Perez	Asistio
1013128867	Juan Camilo Cifuentes	Asistio
1016722054	Haider Emanuel Ospina	No asistio
1016726797	Daniel Santiago Pinzon	Asistio
5522268	Esnaider Josue Rodriguez	No asistio
1013270100	Jose Daniel Garzon	Asistio
1022958350	Juan Esteban Gambasica	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA PROYECTO 7854 - JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

1. IED: COLEGIO GUSTAVO RESTREPO (IED) (GUSTAVO RESTREPO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Brayam Alejandro Rico Pabon**
3. FECHA:	2024-10-01	4. HORA:	Martes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	74
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	10

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 recreativos	gallos de pelea en posicion de cunclilla se empujan chocando las palmas de las manos	tiempos 10 minutos

VALOR VOLUMEN:

5%

FASE CENTRAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
coordinacion	trabajo coordiancion visopedica y visomanual con desplazamientos diagonales con escalera coordinativa	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 libre	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. GUSTAVO RESTREPO			Nombre Instructor: Brayam Alejandro Rico Pabon	
2. Fecha:	2024-10-01	5. Centro de Interes SEMILLEROS BOXEO	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 74	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	SEMILLEROS BOXEO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033708511	Yeison David Tintin	No asistio
6178336	Jose Alejandro Palmera	Asistio
1021674895	Pablo Andres Rodriguez	Asistio
1140929494	Paul Alexander Cardenas	Asistio
1028864288	Julio Cesar Rico	No asistio
1076742577	Jair Alexander Bossa	No asistio
1074185340	Daniel Enrique Toledo	Asistio
1028784718	Melquiseder Andres Diaz	Asistio
1023905893	Jhonfer Andrey Martinez	No asistio
1028786078	Jhostin David Perez	Asistio
1013128867	Juan Camilo Cifuentes	Asistio
1016722054	Haider Emanuel Ospina	Asistio
1016726797	Daniel Santiago Pinzon	No asistio
5522268	Esnaider Josue Rodriguez	Asistio
1013270100	Jose Daniel Garzon	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

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:	2024-10-30	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	117
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	14

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
actividad sobre el respeto y derechos de los niños	actividad sobre el respeto y derechos de los niños con exposición y charla con los deportistas	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 rotando en fila	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%

PLAN DE CLASE

PROGRAMA PROYECTO 7854 - JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

1. IED: COLEGIO GUSTAVO RESTREPO (IED) (GUSTAVO RESTREPO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Brayam Alejandro Rico Pabon**
3. FECHA:	2024-10-30	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	116
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	14

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
actividad sobre el respeto	actividad sobre el respeto y derechos de los niños con exposición y charla con los deportistas	tiempos 5 minutos
juegos predeportivos	la lleva y cadenita	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 rotando en fila	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%

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:	2024-10-30	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	117
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	14

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
actividad sobre el respeto y derechos de los niños	actividad sobre el respeto y derechos de los niños con exposición y charla con los deportistas	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 rotando en fila	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%

PLAN DE CLASE

PROGRAMA PROYECTO 7854 - JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

1. IED: COLEGIO GUSTAVO RESTREPO (IED) (GUSTAVO RESTREPO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Brayam Alejandro Rico Pabon**
3. FECHA:	2024-10-30	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	116
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	14

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
actividad sobre el respeto	actividad sobre el respeto y derechos de los niños con exposición y charla con los deportistas	tiempos 5 minutos
juegos predeportivos	la lleva y cadenita	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 rotando en fila	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%

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:	2024-10-07	4. HORA:	Lunes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	82
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	11

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 condicionados	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 libre	tiempos 5 minutos
escuela de boxeo	lanzamiento de golpes rectos y sus defensas en el lugar	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%

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ENRIQUE OLAYA HERRERA			Nombre Instructor: Brayam Alejandro Rico Pabon	
2. Fecha:	2024-10-07	5. Centro de Interes SEMILLEROS BOXEO	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Lunes,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 82	9. Nº de Semana: 11	
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	No asistio
5941461	Karonlays Osnailys Mendoza	Asistio
1021680223	Leyton Sneyder Quiroga	Asistio
1016725868	Jose Alejandro Garzon	Asistio
1010841786	Jesus Daniel Gonzalez	Asistio
1016113360	Camila Alejandra Mejia	Asistio
1028682721	Brenda Nicol Pardo	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

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:	2024-10-31	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	119
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	14

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	por compañeros habilidad a tocar hombros, rodillas y pies	tiempos 5 minutos
juegos predeportivos	la lleva y congelados condicionados	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 condicionado	tiempos 5 minutos
escuela de boxeo	lanzamiento de golpes rectos y sus defensas en el lugar	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%

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:	2024-10-30	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	117
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	14

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
actividad sobre el respeto y derechos de los niños	actividad sobre el respeto y derechos de los niños con exposición y charla con los deportistas	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 rotando en fila	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%

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:	2024-10-29	4. HORA:	Martes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	115
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	14

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 libre	tiempos 5 minutos
escuela de boxeo	desplazamientos, defensas 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%

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:	2024-10-28	4. HORA:	Lunes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	113
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	14

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	reacción con compañero a tocar hombros, rodillas y pies	tiempos 5 minutos
juegos predeportivos	gallinita ciega individual y por parejas	tiempos 10 minutos

VALOR VOLUMEN:

5%

FASE CENTRAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
fuerza natural	circuito fuerza natural carretilla, caballito, enanitos, ranitas y cangrejito	tiempos 15 minutos
golpeo de costales	golpeo de costales libre	tiempos 5 minutos
escuela de boxeo	desplazamientos y golpes rectos al tronco y a la cabeza	tiempos 5 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%

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:	2024-10-25	4. HORA:	Viernes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	111
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 a tocar hombros, rodillas y pies	tiempos 5 minutos
juegos predeportivos	la lleva y congelados	tiempos 10 minutos

VALOR VOLUMEN:

5%

FASE CENTRAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
sparring	combate de entrenamiento	tiempos 15 minutos
sombra	combate versus rival imaginario	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%

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%

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:	2024-10-23	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	106
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	reacción en tríos a tocar hombros, rodillas y pies	tiempos 5 minutos
juegos predeportivos	la lleva y atrapa la cola	tiempos 10 minutos

VALOR VOLUMEN:

5%

FASE CENTRAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
fuerza natural	circuito fuerza natural carretilla, caballito, enanitos, ranitas y cangrejito	tiempos 15 minutos
golpeo de costales	golpeo de costales libre	tiempos 5 minutos
escuela de boxeo	desplazamientos y golpes rectos al tronco y a la cabeza	tiempos 5 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%

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

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:	2024-10-21	4. HORA:	Lunes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	102
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	atrapa la cola	tiempos 10 minutos

VALOR VOLUMEN:

5%

FASE CENTRAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
trabajo de lateralidad	con la espalda sobre las cuerdas con las manos sobre el menton realizando desplazamientos laterales a la voz de cambio lanzamiento de golpes rectos, ganchos y cruzados.	tiempos 5 minutos
golpeo de costales	golpeo de costales libre	tiempos 5 minutos
escuela de boxeo	lanzamiento de golpes rectos y sus defensas y contrataque con desplazamientos	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%

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ENRIQUE OLAYA HERRERA			Nombre Instructor: Brayam Alejandro Rico Pabon	
2. Fecha:	2024-10-21	5. Centro de Interes SEMILLEROS BOXEO	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Lunes,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 102	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	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

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:	2024-10-18	4. HORA:	Viernes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	100
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	12

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 a tocar hombros, rodillas y pies	tiempos 5 minutos
juegos predeportivos	la lleva y congelados	tiempos 10 minutos

VALOR VOLUMEN:

5%

FASE CENTRAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
sparring	combate de entrenamiento	tiempos 15 minutos
sombra	combate versus rival imaginario	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:	2024-10-18	5. Centro de Interes SEMILLEROS BOXEO	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 100	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	SEMILLEROS BOXEO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013646159	Maira Sofia Silva	Asistio
1029144089	Brayan Stev Cuesta	Asistio
1029280396	Dilan Damian Vanega	Asistio
2013058	Dariannys Rodriguez	No 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	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

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:	2024-10-17	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	96
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	12

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	atrapa la cola	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 libre	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:	2024-10-17	5. Centro de Interes SEMILLEROS BOXEO	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 96	9. Nº de Semana: 12	
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	No asistio
5941461	Karonlays Osnailys Mendoza	Asistio
1021680223	Leyton Sneyder Quiroga	Asistio
1016725868	Jose Alejandro Garzon	Asistio
1010841786	Jesus Daniel Gonzalez	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

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:	2024-10-16	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	94
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	12

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	congelados y la lleva	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 libre	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 y 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:	2024-10-16	5. Centro de Interes SEMILLEROS BOXEO	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Miercoles,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 94	9. Nº de Semana: 12	
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	No asistio
5941461	Karonlays Osnailys Mendoza	Asistio
1021680223	Leyton Sneyder Quiroga	Asistio
1016725868	Jose Alejandro Garzon	Asistio
1010841786	Jesus Daniel Gonzalez	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

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:	2024-10-15	4. HORA:	Martes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	92
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	12

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	reacción con compañero a tocar hombros, rodillas y pies	tiempos 5 minutos
juegos predeportivos	atrapa la cola	tiempos 10 minutos

VALOR VOLUMEN:

5%

FASE CENTRAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
fuerza natural	circuito fuerza natural carretilla, caballito, enanitos, ranitas y cangrejito	tiempos 15 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 5 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%

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ENRIQUE OLAYA HERRERA			Nombre Instructor: Brayam Alejandro Rico Pabon	
2. Fecha:	2024-10-15	5. Centro de Interes SEMILLEROS BOXEO	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 92	9. Nº de Semana: 12	
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	No asistio
5941461	Karonlays Osnailys Mendoza	Asistio
1021680223	Leyton Sneyder Quiroga	Asistio
1016725868	Jose Alejandro Garzon	Asistio
1010841786	Jesus Daniel Gonzalez	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

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:	2024-10-11	4. HORA:	Viernes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	90
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	11

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
sparring	combate de entrenamiento	tiempos 15 minutos
sombra	combate versus rival imaginario	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:	2024-10-11	5. Centro de Interes SEMILLEROS BOXEO	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 90	9. Nº de Semana: 11	
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	No 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	Asistio
1016113360	Camila Alejandra Mejia	Asistio
1028682721	Brenda Nicol Pardo	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

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:	2024-10-10	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	87
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	11

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%

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ENRIQUE OLAYA HERRERA			Nombre Instructor: Brayam Alejandro Rico Pabon	
2. Fecha:	2024-10-10	5. Centro de Interes SEMILLEROS BOXEO	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 87	9. Nº de Semana: 11	
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	No asistio
5941461	Karonlays Osnailys Mendoza	Asistio
1021680223	Leyton Sneyder Quiroga	Asistio
1016725868	Jose Alejandro Garzon	Asistio
1010841786	Jesus Daniel Gonzalez	Asistio
1016113360	Camila Alejandra Mejia	Asistio
1028682721	Brenda Nicol Pardo	No asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

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:	2024-10-09	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	87
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	11

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	atrapa la cola	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 libre	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	 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:	2024-10-09	5. Centro de Interes SEMILLEROS BOXEO	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Miercoles,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 87	9. Nº de Semana: 11	
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	No 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	Asistio
1016113360	Camila Alejandra Mejia	Asistio
1028682721	Brenda Nicol Pardo	No asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

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:	2024-10-08	4. HORA:	Martes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	84
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	11

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	atrapa la cola	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 libre	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:	2024-10-08	5. Centro de Interes SEMILLEROS BOXEO	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 84	9. Nº de Semana: 11	
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	No 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	Asistio
1016113360	Camila Alejandra Mejia	Asistio
1028682721	Brenda Nicol Pardo	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria