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:	2025-01-22	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	206
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	23

ETAPA :
ETAPA DE PREPARACIÓN GENERAL
PERÍODO :
PERIODO PREPARATORIO
MICROCICLO :
INTRODUCTORIO
MESOCICLOS :
INTRODUCTORIO
OBJETIVO GENERAL :
Desarrollar y fortalecer de las habilidades tecnicas básicas del deportista , sin dejar de lado el fortalecimiento físico necesario para el buen desempeño competitivo
VOLUMEN TOTAL :
30%
OBSERVACIÓN :
N/A

FASE INICIAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
Calentamiento movimiento articular estiramiento activacion muscular	movimientos de todas las articulaciones en orden cefalo caudal o viceversa al igual que los estiramientos hasta terminar en la cabeza (cuello) o en los pies (tobillos)	tiempos 10 minutos
juegos predeportivos	lanzamiento de guantes o guantines con lanzamiento de golpes en intervalos	tiempos 10 minutos
juegos predeportivos	reaccion toque de hombros, rodillas y pies	tiempos 10 minutos

VALOR VOLUMEN:

5%

FASE CENTRAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
fuerza natural	circuito de fuerza natural por parejas	tiempos 20 minutos
pasos planos	trabajo de desplazamientos con pasos planos y lanzamiento de golpes a la voz tiempos	tiempos 20 minutos
escuela de boxeo	escuela de boxeo sobre la parada de combate golpes rectos a la cabeza y al tronco	 20 minutos
trabajo de escuela de combate	por parejas trabajo de escuela de combate dirigida	tiempos 10 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 abdominal	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:	2025-01-22	5. Centro de Interes SEMILLEROS BOXEO	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Miercoles,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 206	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	SEMILLEROS BOXEO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
6178336	Jose Alejandro Palmera	Asistio
1140929494	Paul Alexander Cardenas	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