**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: | 2025-01-27 | 4. HORA: | Lunes,08:00:00,10:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | SEMILLEROS BOXEO | 6. Nº DE SESIÓN: | 212 |
| 7. ESCENARIO: | GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09 | 8. Nº DE SEMANA: | 25 |

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

**FASE INICIAL**

| MEDIOS | MÉTODOS | DOSIFICACIÓN |
|---|---|---|
| Calentamiento movimiento articular estiramiento activacion muscular | movimientos de todas las articulaciones en orden cefalo caudal o viceversa al igual que los estiramientos hasta terminar en la cabeza (cuello) o en los pies (tobillos) | tiempos<br>10 minutos |
| juegos predeportivos | reaccion de carrera a no dejar llegar al compañero al otro punto | tiempos<br>10 minutos |
| juegos predeportivos | por parejas a tocar hombros rodillas y pies | tiempos<br>10 minutos |

VALOR VOLUMEN:

5%

**FASE CENTRAL**

| MEDIOS | MÉTODOS | DOSIFICACIÓN |
|---|---|---|
| trabajo de lanzamiento de golpes | en posición lanzamiento de golpes rectos, ganchos y cruzados | tiempos<br>20 minutos |
| pasos planos | trabajo de desplazamientos con pasos planos y lanzamiento de golpes a la voz tiempos | tiempos<br>20 minutos |
| sombra | trabajo de sombra combate con un rival imaginario | tiempos<br>10 minutos |
| trabajo de escuela de combate | por parejas trabajo de escuela de combate dirigida | tiempos<br>20 minutos |

VALOR VOLUMEN:

20%

**FASE FINAL**

| MEDIOS | MÉTODOS | DOSIFICACIÓN |
|---|---|---|
| vuelta a la calma | los deportistas se despojan de sus guantes y vendas hidratacion | tiempos<br>5 minutos |
| fuerza abdominal | se ubican en circulo sentados y cada uno de los deportistas dirige diez abdominales | tiempos<br>5 minutos |
| estiramiento final | se realizan esitramiento en el mismo orden que al inicio profundizando en las zonas trabajadas | tiempos<br>10 minutos |

VALOR VOLUMEN:

5%

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. GUSTAVO RESTREPO | | | Nombre Instructor: Brayam Alejandro Rico Pabon | |
| 2. Fecha: | 2025-01-27 | 5. Centro de Interes SEMILLEROS BOXEO | 8. Localidad: Rafael Uribe Uribe | |
| 3. Hora: | Lunes,08:00:00,10:00:00 | 6. Nº de Sesion: 212 | 9. Nº de Semana: 25 | |
| 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 | Asistio |
| **1028786078** | Jhostin David Perez | No asistio |
| **1013128867** | Juan Camilo Cifuentes | No 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**