**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: | 2025-01-20 | 4. HORA: | Lunes,14:00:00,16:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | SEMILLEROS BOXEO | 6. Nº DE SESIÓN: | 203 |
| 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<br>10 minutos |
| juegos predeportivos | cadenita,gallitos y torres fuertes | tiempos<br>10 minutos |
| juegos predeportivos | toque hombros, rodillas y pies | tiempos<br>10 minutos |

VALOR VOLUMEN:

5%

**FASE CENTRAL**

| MEDIOS | MÉTODOS | DOSIFICACIÓN |
|---|---|---|
| desplazamientos diagonales | desplazamientos diagonales avanzando y en retroceso | tiempos<br>20 minutos |
| pasos planos | trabajo de desplazamientos con pasos planos y lanzamiento de golpes a la voz tiempos | tiempos<br>20 minutos |
| escuela de boxeo | escuela de boxeo sobre la parada de combate golpes rectos a la cabeza y al tronco | tiempos<br>20 minutos |
| golpeo de costales | golpeo de costales con tarea | tiempos<br>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<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. ENRIQUE OLAYA HERRERA | | | Nombre Instructor: Brayam Alejandro Rico Pabon | |
| 2. Fecha: | 2025-01-20 | 5. Centro de Interes SEMILLEROS BOXEO | 8. Localidad: Rafael Uribe Uribe | |
| 3. Hora: | Lunes,14:00:00,16:00:00 | 6. Nº de Sesion: 203 | 9. Nº de Semana: 23 | |
| 4. Grupo: | SEMILLEROS BOXEO 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1013646159** | Maira Sofia Silva | Asistio |
| **1029280396** | Dilan Damian Vanega | Asistio |
| **5941461** | Karonlays Osnailys Mendoza | No 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 |
| **1012371377** | Tomas Alexander Lopez | No asistio |
| **1014482845** | Johan Andres Garcia | Asistio |


**Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**