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:	2025-01-21	4. HORA:	Martes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	205
7. ESCENARIO:	GIMNASIO DEL SUR CALLE 22 SUR N 21 09	8. Nº DE SEMANA:	24

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
carrera continua	carrera de trote continuo	tiempos 30 minutos
pasos planos	trabajo de desplazamientos con pasos planos y lanzamiento de golpes a la voz tiempos	tiempos 10 minutos
escuela de boxeo	escuela de boxeo sobre la parada de combate golpes rectos a la cabeza y al tronco	tiempos 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. ENRIQUE OLAYA HERRERA			Nombre Instructor: Brayam Alejandro Rico Pabon	
2. Fecha:	2025-01-21	5. Centro de Interes SEMILLEROS BOXEO	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 205	9. Nº de Semana: 24	
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	No 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	Asistio
1014482845	Johan Andres Garcia	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria