INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"
RÚBRICA TÉCNICA JEC 2024 - EQUIPO DE SEMILLEROS

No.	Deporte	Nombre Técnico	Descripción técnica	Escala de valoración	Imagen Visual-Biomecánica
1	Boxeo 1	Golpe recto con esquiva y cruzado de contraataque JEC	Sobre la posicion de combate despues de lanzar el golpe recto con la mano de atrás realizando un cambio de hombro completo para que al golpear se pueda realizar la inclinacion de tronco y piernas para poder esquivar y contratacar al con la mano que queda lista despues del recto con un cruzado.		
2	Boxeo 2	Golpe recto con esquiva y gancho de contraataque JEC	Sobre la posicion de combate despues de lanzar el golpe recto con la mano de atrás realizando un cambio de hombro completo para que al golpear se pueda realizar la inclinacion de tronco y piernas para poder esquivar y contratacar al con la mano que queda lista despues del recto con un gancho.	Bien: Realiza la rotacion e inclinacion completa del cuerpo. Regular: Realiza la inclinacion o rotacion completa perdiendo de vista el objetivo. Mal : No realizar la inclinacion o rotacion correcta e inclinar la cabeza	
3	Boxeo 3	Golpe cruzado con inclinacion y rotacion de tronco, esquiva y contraataque con recto JEC	Sobre la posicion de combate despues de lanzar el golpe cruzado con la mano de adelante realiza inclinacion de piernas y tronco para contragolpear y volver a la posicion con el golpe recto.		
4	Boxeo 4	Golpe cruzado con inclinacion y rotacion de tronco, esquiva y de contraataque con gancho JEC	Sobre la posicion de combate despues de lanzar el golpe cruzado con la mano de adelante realiza inclinacion de piernas y tronco para contragolpear y volver a la posicion con el golpe gancho.	Bien: Realiza la rotacion e inclinacion comple Bien: Realiza la rotacion e inclinacion completa del cuerpo. Regular: Realiza la inclinacion o rotacion completa perdiendo de vista el objetivo. Mal : No realizar la inclinacion o rotacion correcta e inclinar la cabeza	

Elaborado 18/8/2024