

Pradera, ABRIL 30 de 2026

FRANK ERAZO

DIRECTOR EJECUTIVO IMDERPRADERA

E. S. M.

Referencia: Presentación Informe de Actividades.

Por medio del presente me permito informar a usted sobre las actividades desarrolladas como monitor de BOXEO al instituto municipal para el deporte, la recreación y aprovechamiento del tiempo libre durante el período 1 de abril al 30 de abril de 2026

NOMBRE DEL PROYECTO: Fortalecimiento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo y espacio libre impulsando como cuna de campeones al municipio de Pradera VALLE

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar habilidades físicas, cognitivas y socioemocionales a través de la práctica del boxeo, promoviendo la disciplina, el autocontrol y el respeto por los demás.

OBJETIVO ESPECIFICO:

Que los niños y niñas del municipio de pradera practiquen el boxeo como una disciplina deportiva formadora de valores.

ACTIVIDADES REALIZADAS

Por medio del presente me permito informar a usted sobre las actividades desarrolladas como monitor de boxeo al instituto municipal para el deporte, la recreación y aprovechamiento del tiempo libre del 1 de abril al 30 de abril de 2026.

Fomentar un profundo interés por la práctica del boxeo, basado en la vocación y amor hacia esta actividad, en la cual se aplicando los fundamentos del boxeo, cumplimentando rigurosamente el patrón técnico de los movimientos integrando dinámicamente la ofensiva, las defensas y los desplazamientos en todas las direcciones y Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfo funcionales de los atletas y de esta forma los jóvenes de pradera valle tenga una opción de deporte para practicar y aprovechar su tiempo libre en una disciplina deportiva que genera un espacio de hábitos de vida saludable.

La idea de implementar el boxeo en la ciudad de pradera nace con el firme propósito de aprovechar el talento deportivo que poseen nuestros jóvenes del municipio de pradera, ya que es una gran fuente de grandes talentos que hay que aprovechar La preparación física en el deportista es de mucha importancia ya que de este modo se tiene en cuenta la condición física en la que se encuentra y cual es plan grafico a seguir según su proceso deportivo y valorativo.

El boxeo es una disciplina deportiva que requiere de mucha preparación física y de una gran formación como persona, el boxeo es un deporte que va dirigido a la mejora y acondicionamiento de todos los valores físicos del individuo.

EL BOXEO establece una mejora de la movilidad del individuo y desarrolla las cualidades especiales de esa movilidad con las exigencias deportivas que está realizando.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO BOXEO

El programa de boxeo de **IMDERPRADERA** tiene como objetivo principal el fomentar el boxeo como una disciplina deportiva en la cual los jóvenes del municipio de pradera valle tengan una formación técnica y una preparación física en relación al boxeo.

En el programa se realizaron las siguientes actividades:

1. Se realizó énfasis en la condición física.
2. Se fundamentó en la reglamentación técnica y táctica.
3. Se trabajó la técnica de combate.
4. Se fortaleció la técnica de la defensa.

PROGRAMA DE ENTRENO

LUNES : TRABAJO TECNICA POSICION DE COMBATE, GOLPES

MIERCOLOES: EJERCICIOS DE CONDCION FISICA

VIERNES : SPARRING

El entreno de Boxeo es planeado con anticipación y se diseñan según las características propias de los deportistas de pradera valle, para que sean generadoras de armonía y felicidad para los boxeadores, las clases fundamentaron en:

- Trote
- Trabajo en gimnasio
- sparring
- Trabajo físico
- Trabajo técnico

Entrenos: Los días lunes, miércoles y viernes en el gimnasio de boxeo – 5:30 pm. – 7:00 PM

Estructura de cada clase

a. Calentamiento (10–15 minutos)

- Saltar cuerda
- Movilidad articular
- Trote suave
- Ejercicios dinámicos

b. Preparación física (15–20 minutos)

- Flexiones
- Abdominales
- Sentadillas
- Ejercicios de coordinación (escalera, conos)

c. Técnica de boxeo (20–30 minutos)

- Posición básica (guardia)
- Golpes: jab, cross, gancho, uppercut
- Combinaciones simples
- Desplazamientos (pasos laterales, adelante/atrás)

d. Trabajo con implementos (10–15 minutos)

- Saco de boxeo
- Manoplas (con entrenador)
- Sombra (shadowboxing)

e. Enfriamiento (5–10 minutos)

- Estiramientos
- Respiración y relajación

4. Progresión por semanas

Semanas 1–2: Introducción

- Postura, guardia y desplazamientos
- Golpes básicos (jab y cross)
- Ejercicios básicos de coordinación

Semanas 3–4: Desarrollo inicial

- Incorporación de ganchos

- Combinaciones simples (1-2, 1-2-3)
- Trabajo con saco

Semanas 5–6: Mejora técnica

- Defensa (bloqueo y esquiva)
- Mayor intensidad física
- Introducción a manoplas

Semanas 7–8: Aplicación

- Combinaciones más complejas
- Estrategia básica
- Sparring ligero y supervisado (opcional)

Semanas 9–12 (opcional): Consolidación

- Mejora de resistencia
 - Técnica avanzada
 - Sparring controlado
-

5. Normas de seguridad

- Uso obligatorio de guantes y vendas
 - Supervisión constante del entrenador
 - Sparring solo con protección y control
 - Hidratación antes, durante y después
-

6. Evaluación del progreso

- Mejora en técnica
 - Resistencia física
 - Coordinación
 - Actitud y disciplina
-

7. Recomendaciones

- Mantener constancia
- Respetar tiempos de descanso
- Llevar alimentación saludable

EJERCICIO DE CONDICION FISICA



SPARRING





TRABAJO DE ACONDICIONAMIENTO



EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO



SPARRING





ENTRENO EL GIMNASIO



CHARLA TECNICA



De esta manera dejo rendido el informe de actividades correspondientes como monitor de BOXEO del periodo comprendido 1 de abril al 30 de abril de 2026.

Cordialmente,

Luis Eduardo Melendez

LUIS EDUARDO MELENDEZ GIRALDO
C.C. 6408590
MONITOR DE BOXEO