


PLAN DE CLASE

DEPORTE: BOXEO		TEMATICA: Ejecución de los golpes rectos		
TIEMPO: 40 min		FECHA: 21,23,25 DE SEPTIEMBRE		
INSTRUCTOR: LUIS GUAMÁN				
CATEGORÍA: 7 a 10				
OBJETIVO TÉCNICO – FÍSICO: Enseñar la correcta ejecución de los rectos de izquierda y derecha a la cara con sus respectivos pasos planos a hacia sus diferentes direcciones.				
OBJETIVO EDUCATIVO: Fomentar la práctica deportiva en las familias, para desarrollar las habilidades y destrezas de cada beneficiario, que le permitan hacerlo de manera saludable, segura y placentera desde sus hogares.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación	1'	Individual	Pito Cronometro
	Información del objetivo			
	Calentamiento general: <ul style="list-style-type: none">Movilidad articularEntrada al calorEstiramiento	7'		
	Calentamiento especial: <ul style="list-style-type: none">Ejecuciones de Golpes al aire o hacia diferentes direcciones.	3'		
PRINCIPAL	 TECNICO: <ul style="list-style-type: none">Reafirmar los conocimientos de la parada de combate con sus correcciones.Explicación, demostración y ejecución de los Golpes rectos de izquierda y derecha.En posición de combate ejecutar los rectos de izquierda y derecha con la técnica requerida FISICO: <ul style="list-style-type: none">Juego de competencia: con carreras cortas en diferentes direcciones	5'	Individual	Motivación continua Explicativo y demostrativo
		5'		
		5'		
		10'		
FINAL	<ul style="list-style-type: none">Vuelta a la calma (flexibilidad)Evaluación de la claseMotivaciónSaludos finales despedida de la clase	5'	Individual	Motivación
		2'	Columnas	Ordenar los implementos

PLAN DE CLASE

DEPORTE: BOXEO **TEMATICA:** Ejecución de los ganchos al abdomen

TIEMPO: 40 min **FECHA:** 21 DE SEPTIEMBRE

INSTRUCTOR: LUIS GUAMÁN


CATEGORÍA: Abierto

OBJETIVO TÉCNICO – FÍSICO: Enseñar la correcta ejecución de los Ganchos de izquierda y derecha al abdomen con su correcta inclinación y contribuir al incremento de la fuerza general y especial con el peso de nuestro cuerpo.

OBJETIVO EDUCATIVO: Fomentar la práctica deportiva en las familias, para desarrollar las habilidades y destrezas de cada beneficiario, que le permitan hacerlo de manera saludable, segura y placentera desde sus hogares.

PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación	1'	Individual	Pito Cronometro
	Información del objetivo			
	Calentamiento general: <ul style="list-style-type: none"> Movilidad articular Entrada al calor Estiramiento Calentamiento especial: <ul style="list-style-type: none"> Ejecuciones de Golpes al aire o hacia diferentes direcciones de ganchos al abdomen. 	7'		
PRINCIPAL	TECNICO: <ul style="list-style-type: none"> Reafirmar los conocimientos de la parada de combate con sus correcciones. En posición de combate ejecutar los rectos de izquierda y derecha con la técnica requerida Explicación, demostración y ejecución de los Ganchos de izquierda y derecha al abdomen. 	5'	Individual	Fragmentado Motivación continua
	FISICO: <ul style="list-style-type: none"> Juego de competencia: con carreras cortas en diferentes direcciones y movimientos de atletismo. Realizar ejercicios de la parte superior e inferior del cuerpo (FLEXION DE BRAZOS, ABDOMINALES, SENTADILLAS) 	5'		
		5'		Explicativo y demostrativo
		5'		
		5'		
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma (flexibilidad) Evaluación de la clase Motivación Saludos finales despedida de la clase 	5'	Individual	Motivación
		2'	Columnas	Ordenar los implementos

PLAN DE CLASE


DEPORTE: BOXEO		TEMATICA: Ejecución de los golpes rectos		
TIEMPO: 40 min		FECHA: 21,23,25 DE SEPTIEMBRE		
INSTRUCTOR: LUIS GUAMÁN				
CATEGORÍA: 11 a 15				
OBJETIVO TÉCNICO – FÍSICO: Enseñar la correcta ejecución de los rectos de izquierda y derecha a la cara con sus respectivos pasos planos a hacia sus diferentes direcciones.				
OBJETIVO EDUCATIVO: Fomentar la práctica deportiva en las familias, para desarrollar las habilidades y destrezas de cada beneficiario, que le permitan hacerlo de manera saludable, segura y placentera desde sus hogares.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación	1'	Individual	Pito Cronometro
	Información del objetivo			
	Calentamiento general: <ul style="list-style-type: none">Movilidad articularEntrada al calorEstiramiento Calentamiento especial: <ul style="list-style-type: none">Ejecuciones de Golpes al aire o hacia diferentes direcciones.	7' 3'		
PRINCIPAL	 TECNICO: <ul style="list-style-type: none">Reafirmar los conocimientos de la parada de combate con sus correcciones.Explicación, demostración y ejecución de los Golpes rectos de izquierda y derecha.En posición de combate ejecutar los rectos de izquierda y derecha con la técnica requerida FISICO: <ul style="list-style-type: none">Juego de competencia: con carreras cortas en diferentes direcciones	5'	Individual	Motivación continua
		5'		Explicativo y demostrativo
		5'		
		10'		
FINAL	<ul style="list-style-type: none">Vuelta a la calma (flexibilidad)Evaluación de la claseMotivaciónSaludos finales despedida de la clase	5'	Individual	Motivación
		2'	Columnas	Ordenar los implementos

PLAN DE CLASE

DEPORTE: BOXEO	TEMATICA: Ejecución de los ganchos al abdomen
TIEMPO: 40 min	FECHA: 23 DE SEPTIEMBRE
INSTRUCTOR: LUIS GUAMÁN	
CATEGORÍA: Abierto	
OBJETIVO TÉCNICO – FÍSICO: Enseñar la correcta ejecución de los Ganchos de izquierda y derecha al abdomen con su correcta inclinación y contribuir al incremento de la fuerza general y especial con el peso de nuestro cuerpo.	
OBJETIVO EDUCATIVO: Fomentar la práctica deportiva en las familias, para desarrollar las habilidades y destrezas de cada beneficiario, que le permitan hacerlo de manera saludable, segura y placentera desde sus hogares.	

PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación	1'	Individual	Pito Cronometro
	Información del objetivo			
	Calentamiento general: <ul style="list-style-type: none"> Movilidad articular Entrada al calor Estiramiento Calentamiento especial: <ul style="list-style-type: none"> Ejecuciones de Golpes al aire o hacia diferentes direcciones de ganchos al abdomen. 	7'		
PRINCIPAL	TECNICO: <ul style="list-style-type: none"> Reafirmar los conocimientos de la parada de combate con sus correcciones. En posición de combate ejecutar los rectos de izquierda y derecha con la técnica requerida Explicación, demostración y ejecución de los Ganchos de izquierda y derecha al abdomen. 	5'	Individual	Fragmentado Motivación continua
	FISICO: <ul style="list-style-type: none"> Juego de competencia: con carreras cortas en diferentes direcciones y movimientos de atletismo. 	5'		
	<ul style="list-style-type: none"> Realizar ejercicios de la parte superior e inferior del cuerpo (FLEXION DE BRAZOS, ABDOMINALES, SENTADILLAS) 	5'		Explicativo y demostrativo
		5'		
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma (flexibilidad) Evaluación de la clase Motivación Saludos finales despedida de la clase 	5'	Individual	Motivación
		2'	Columnas	Ordenar los implementos

PLAN DE CLASE

DEPORTE: BOXEO		TEMATICA: Ejecución de los golpes rectos		
TIEMPO: 40 min		FECHA: 21,23,25 DE SEPTIEMBRE		
INSTRUCTOR: LUIS GUAMÁN				
CATEGORÍA: 16 años en adelante				
OBJETIVO TÉCNICO – FÍSICO: Enseñar la correcta ejecución de los rectos de izquierda y derecha a la cara con sus respectivos pasos planos a hacia sus diferentes direcciones.				
OBJETIVO EDUCATIVO: Fomentar la práctica deportiva en las familias, para desarrollar las habilidades y destrezas de cada beneficiario, que le permitan hacerlo de manera saludable, segura y placentera desde sus hogares.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación	1'	Individual	Pito Cronometro
	Información del objetivo			
	Calentamiento general: <ul style="list-style-type: none">Movilidad articularEntrada al calorEstiramiento Calentamiento especial: <ul style="list-style-type: none">Ejecuciones de Golpes al aire o hacia diferentes direcciones.	7' 3'		
PRINCIPAL	 TECNICO:		Individual	Motivación continua Explicativo y demostrativo
	<ul style="list-style-type: none">Reafirmar los conocimientos de la parada de combate con sus correcciones.	5'		
	<ul style="list-style-type: none">Explicación, demostración y ejecución de los Golpes rectos de izquierda y derecha.	5'		
	<ul style="list-style-type: none">En posición de combate ejecutar los rectos de izquierda y derecha con la técnica requerida	5'		
	FÍSICO: <ul style="list-style-type: none">Juego de competencia: con carreras cortas en diferentes direcciones	10'		
FINAL	<ul style="list-style-type: none">Vuelta a la calma (flexibilidad)Evaluación de la claseMotivaciónSaludos finales despedida de la clase	5' 2'	Individual Columnas	Motivación Ordenar los implementos

PLAN DE CLASE

DEPORTE: BOXEO **TEMATICA:** Ejecución de los ganchos al abdomen

TIEMPO: 40 min **FECHA:** 25 DE SEPTIEMBRE

INSTRUCTOR: LUIS GUAMÁN

CATEGORÍA: Abierto

OBJETIVO TÉCNICO – FÍSICO: Enseñar la correcta ejecución de los Ganchos de izquierda y derecha al abdomen con su correcta inclinación y contribuir al incremento de la fuerza general y especial con el peso de nuestro cuerpo.

OBJETIVO EDUCATIVO: Fomentar la práctica deportiva en las familias, para desarrollar las habilidades y destrezas de cada beneficiario, que le permitan hacerlo de manera saludable, segura y placentera desde sus hogares.

PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación	1'	Individual	Pito Cronometro
	Información del objetivo			
	Calentamiento general: <ul style="list-style-type: none"> Movilidad articular Entrada al calor Estiramiento Calentamiento especial: <ul style="list-style-type: none"> Ejecuciones de Golpes al aire o hacia diferentes direcciones de ganchos al abdomen. 	7' 3'		
PRINCIPAL	TECNICO: <ul style="list-style-type: none"> Reafirmar los conocimientos de la parada de combate con sus correcciones. En posición de combate ejecutar los rectos de izquierda y derecha con la técnica requerida Explicación, demostración y ejecución de los Ganchos de izquierda y derecha al abdomen. 	5'	Individual	Fragmentado Motivación continua
	FISICO: <ul style="list-style-type: none"> Juego de competencia: con carreras cortas en diferentes direcciones y movimientos de atletismo. Realizar ejercicios de la parte superior e inferior del cuerpo (FLEXION DE BRAZOS, ABDOMINALES, SENTADILLAS) 	5' 5' 5'		
		5'		Explicativo y demostrativo
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma (flexibilidad) Evaluación de la clase Motivación Saludos finales despedida de la clase 	5'	Individual	Motivación
		2'	Columnas	Ordenar los implementos