



BOX POR LA VIDA

SEMINARIO TÉCNICO METODOLÓGICO DE BOXEO

Capacitación Nivel 1 del proyecto Box por la Vida, de la Secretaría Nacional del Deporte.

El curso tiene una carga horaria de 12 horas (6 horas teóricas y 6 horas prácticas).

Módulo 1

Tema 1. Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. La clase. Principios del entrenamiento deportivo. Importancia de la planificación.

Tema 2. Teoría y metodología de la educación física. Métodos y procedimientos organizativos. Capacidades físicas condicionales y las que se derivan de ellas.

Tema 3. Fundamentos de bioquímica en los deportes de combates. Sistemas energéticos.

Tema 4. Metodología de la enseñanza de los fundamentos del boxeo.

Cronograma

Viernes 9

11 h. - Presentación sobre funcionamiento de programa.

12.30 h. - Almuerzo.

13.30 a 17.30 h. - Clase teórica.

18 h. - Merienda.

18.30 a 20.30 h. - Clase práctica.

21.30 h. - Cena.

Sábado 10

08 h. - Desayuno.

09 a 11 h. - Clase teórica.

12 h. - Almuerzo.

13.30 a 17.30 h. - Clase práctica.

18 h. - Merienda y despedida (entregas de diplomas).