

GRADOS
DE EVOLUCIÓN
DEPORTIVA



BOXEO

EXIGENCIAS

A young girl with curly brown hair is shown in profile, wearing a blue superhero mask and a red cape. She is wearing large, red boxing gloves and has her right arm raised in a heroic pose. The background is a clear, light blue sky.

GRADOS GENERALES

BOXEO

GRADOS GENERALES

O GG1



GG1



Lo + importante



OBJETIVOS PRINCIPALES

- POSICION DE GUARDIA
- EQUILIBRIO
- AGILIDAD
- FAMILIARIZACIÓN CON EL RING
- FAMILIARIZACIÓN CON EL MATERIAL
- CONOCIMIENTO DEL MATERIAL DE ENTRENAMIENTO
- LATERALIDAD
- HÁBITOS SALUDABLES



EXAMEN

CAP. FÍSICAS: AGILIDAD, EQUILIBRIO

TÉCNICO/TÁCTICO: POSICIÓN DE GUARDIA (MÁXIMO 3 ERRORES), COORDINACIÓN DESDE LA POSICIÓN DE GUARDIA. LATERALIDAD.

SEGURIDAD/HABITOS SALUDABLES: CONOCER LOS MÉTODOS DE PROTECCIÓN DE LAS MANOS. MANTENIMIENTO DE LA VENDAS EN CORRECTO ORDEN. CONOCER LA IMPORTANCIA DE LA UTILIZACIÓN DE LA VENDAS.

ENTORNO/MATERIAL: EL RING. IDENTIFICAR LAS 4 ESQUINAS DE RING Y SU FUNCIÓN. CONOCER LOS TIPOS DE GUANTES

GRADOS GENERALES

C GG2



GG2



Lo + importante



OBJETIVOS PRINCIPALES

- ESCUELA DE COMBATE DIRIGIDA (ECD)
- CONOCER LAS DIFERENTES TÁCTICAS EN BOXEO
- IDENTIFICAR LAS DIFERENTES TÁCTICAS OFENSIVAS.
- ENTRENAMIENTO FÍSICO ESPECÍFICO DE BOXEO
- CONOCER LOS DESPLAZAMIENTOS "GIROS" (GI, GD)
- CREATIVIDAD
- AUTONOMÍA
- VELOCIDAD MÁXIMA, POTENCIA ANAERÓBICA ALÁCTICA



EXAMEN

CAP. FÍSICAS: COORDINACIÓN, AGILIDAD, FLEXIBILIDAD

TÉCNICA/TÁCTICA: PÓSICION DE GUARDIA (1 ERROR). CONOCER LOS DIFERENTES DESPLAZAMIENTOS. A TRAVES DE UNA LÍNEA EN POSICION DE GUARDIA DE BOXEO. LINEAL, LATERALES, DIAGONALES. CONOCER PASO PENDULO.

SEGURIAD/HÁBITOS SALUDABLES: IMPORTANCIA DE LA UTILIZACIÓN DEL MATERIAL CORRECTAMENTE. CONCIENCIA DE LA UTILIZACIÓN DE VENDAS Y GUANTES EN BUEN ESTADO.

ENTORNO/MATERIAL: CONOCER EL NUMERO DE CUERDAS EN UN RING. IDENTIFICAR LAS DISTINTAS DISTANCIAS EN BOXEO. EL MATERIAL DE ENTRENAMIENTO.

PREVENCIÓN: CALENTAMIENTO (MOVILIDAD, ESTIRAMIENTOS).

GRADOS GENERALES

GGG3



GG3



Lo + importante

OBJETIVOS PRINCIPALES

- PERFECCIONAR LA POSICIÓN DE GUARDIA DE BOXEO.
- CONOCER LOS GOLPES RECTOS.
- FAMILIARIZACIÓN CON LA ESCUELA DE BOXEO (EB)
- CONOCER LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS Y SU EJECUCIÓN EN ESTE NIVEL, DESPLAZAMIENTOS ENCADENADOS.
- CONOCER LAS DEFENSAS DE GOLPES RECTOS CON MEDIA CINTURA, BALANCEO, BALLESTEO Y DEFENSAS CON DESPLAZAMIENTOS.
- COORDINACIÓN.
- AGILIDAD.
- HIGIENE DEPORTIVA.



EXAMEN

CAP.FÍSICAS: COORDINACIÓN, AGILIDAD.

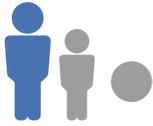
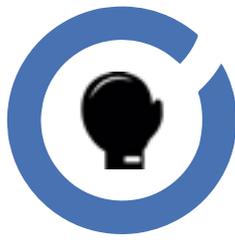
TÉCNICA/TÁCTICA: POSICIÓN DE GUARDIA + GOLPES RECTOS EN ESCUELA DE BOXEO (EB) EN ESTÁTICO. CONOCIMIENTO DE LOS DESPLAZAMIENTOS, DEFENSAS EN MEDIA CINTURA, BALANCEO, BALLESTEO Y DEFENSAS CON DESPLAZAMIENTOS EN ESCUELA DE BOXEO (EB) EN MOVIMIENTO. CONOCER LA DISTANCIA EN ESTE NIVEL. DESPLAZAMIENTOS ENCADENADOS.

HÁBITOS SALUDABLES: HIGIENE DEPORTIVA. LA HIDRATACIÓN. PRE, POS Y DURANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

ENTORNO/MATERIAL: CONOCER LOS DIFERENTES EQUIPOS DE TRABAJO EN ENTRENAMIENTO (SACO, MANOPLAS, RING...).

GRADOS GENERALES

C GG4



GG4



Lo + importante



OBJETIVOS PRINCIPALES

- PERFECCIONAR LA POSICIÓN GUARDIA DE BOXEO.
- CONOCER LOS GOLPES CON TRAYECTORIA CURVA (GANCHOS Y HOOK)
- ESCUELA DE BOXEO (EB) EN ESTÁTICO Y EN MOVIMIENTO.
- DEFENSA CON DESVIO (DD) Y EN DESPLAZAMIENTO.
- FUERZA (GENERAL)
- FAMILIARIZACIÓN CON EL REGLAMENTO.



EXAMEN

CAP. FÍSICAS: FUERZA (GENERAL)

TÉCNICO/TÁCTICO: CONOCER LA EJECUCIÓN DE LOS GOLPES CON TRAYECTORIA CURVA. (GANCHOS- HOOK). CONSOLIDAR LA EJECUCIÓN DE LOS GOLPES RECTOS. ESCUELA DE BOXEO (EB) EN ESTÁTICO Y EN MOVIMIENTO.

DESPLAZAMIENTOS CIRCULARES EN AMBOS SENTIDOS CON POSICIÓN ADECUADA DE BOXEO. MOVIMIENTO ARMÓNICO TANTO DE BRAZOS COMO DE PIERNAS. DEFENSA CON PARADA (P) Y DESPLAZAMIENTO.

REGLAMENTO: SIGNIFICADO PALABRA BREAK, BOX, STOP, TIME.

HÁBITOS SALUDABLES: MANTENIMIENTO CORRECTO DEL MATERIAL DE ENTRENAMIENTO. HÁBITOS (DESCANSO, NUTRICIÓN).

ENTORNO/MATERIAL: IDENTIFICAR SEGÚN EL TIPO DE GOLPE, EN QUE DISTANCIA ESTAMOS TRABAJANDO. CONOCER LOS DIFERENTES EQUIPOS DE PROTECCIÓN EN EL ENTRENAMIENTO.

GRADOS GENERALES

C GG5



GG5



Lo + importante

OBJETIVOS PRINCIPALES

- RESISTENCIA AERÓBICA.
- FAMILIARIZACIÓN Y CONOCIMIENTO DE LOS DIFERENTES GOLPES CON TRAYECTORIA CURVA (CROCHET, SWING Y GANCHO).
- DEFENSA CINTURA COMPLETA (CP)+PARADA (PP)+ BLOQUEO (B).
- CONOCER REGLAMENTO BÁSICO: GOLPES LEGALES E ILEGALES.
- PERFECCIONAR LOS DIFERENTES TIPOS DE DESPLAZAMIENTOS ENCADENADOS.



EXAMEN

CAP.FÍSICA: RESISTENCIA AERÓBICA.

TÉCNICO/TÁCTICO: DESDE LA POSICIÓN DE GUARDIA, GOLPES CON TRAYECTORIA CURVA (CROCHET y SWING) Y DEFENSA CINTURAS COMPLETAS (CP), DESVIO (D) Y BLOQUEO (B). EN ESCUELA DE BOXEO EN ESTÁTICO Y EN MOVIMIENTO. CONSOLIDAR LOS DESPLAZAMIENTOS EN SUS DIFERENTES VERTIENTES, DESPLAZAMIENTOS ENCADENADOS.

REGLAMENTO: CONOCER LOS GOLPES LEGALES Y LOS QUE NO ESTAN PERMITIDOS EN EL REGLAMENTO.

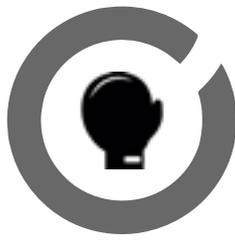
SEGURIDAD: AUTONOMÍA A LA HORA DE EJECUTAR DIFERENTES MOVIMIENTOS.

HÁBITOS SALUDABLES: CONTROL AUTÓNOMO DE TODOS LOS EQUIPOS DE ENTRENAMIENTO Y SU MANTENIMIENTO. IDENTIFICAR UN GOLPE DE CALOR.

ENTORNO/MATERIAL: IDENTIFICAR UN ATAQUE Y UN CONTRAATAQUE. BUCAL Y CASCO: USO, MANTENIMIENTO Y DIFERENTES TIPOS.

GRADOS GENERALES

CGG6



GG6



Lo + importante



OBJETIVOS PRINCIPALES

- PERFECCIONAR LOS DIFERENTES TIPOS DE GOLPES DESDE LA POSICIÓN DE GUARDIA.60%
- PERFECCIONAR DE LOS DESPLAZAMIENTOS, ARMÓNICOS Y DINÁMICOS PARA ESTE NIVEL.50%
- VELOCIDAD DE REACCIÓN
- DEFENSAS EJECUTADAS CORRECTAMENTE.50%
- SENTIDO DE LA RESPONSABILIDAD.
- AUTONOMÍA
- CONOCER LAS DIFERENTES CATEGORÍAS, TANTO POR EDAD COMO DE PESO.



EXAMEN

CAP FÍSICA: VELOCIDAD DE REACCIÓN.

TÉCNICO/TÁCTICO: REALIZACIÓN DE LOS DIFERENTES TIPOS DE GOLPES Y DEFENSAS EN ESTE NIVEL, DE FORMA ACEPTABLE + COREOGRAFÍA. EN ESCUELA DE BOXEO (EB) EN MOVIMIENTO. PERFECCIONAR LOS DESPLAZAMIENTOS.

REGLAMENTO: IDENTIFICAR LAS DIFERENTES CATEGORIAS POR EDAD Y PESO EN BOXEO.
HÁBITOS SALUDABLES: CONTROL AUTÓNOMO DE TODOS LOS EQUIPOS DE ENTRENAMIENTO Y SU MANTENIMIENTO. SENTIDO DE LA RESPONSABILIDAD EN EL DEPORTE DEL BOXEO.
MEDIDAS PARA PREVENIR ACCIDENTES DURANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

ENTORNO/MATERIAL: IDENTIFICAR UN CONTRAGOLPE.
LA COQUILLA Y EL PROTECTOR PECTORAL.

GRADOS ESPECÍFICOS BOXEO



GE1



Lo + importante

OBJETIVOS PRINCIPALES

- FUERZA EXPLOSIVA.
- RESISTENCIA AERÓBICA.
- RESISTENCIA ANAERÓBICA LÁCTICA.
- ESCUELA DE COMBATE DIRIGIDA (ECD).
- CONOCER PREPARACIÓN DE ATAQUE CON FINTA O ENGAÑO.
- CONOCER UN CONTRAATAQUE (CA).
- AUTONOMÍA DEL BOXEADOR.



EXAMEN

CAP. FÍSICAS: FUERZA EXPLOSIVA, RESISTENCIA AERÓBICA, RESISTENCIA ANAERÓBICA LÁCTICA

HABILIDADES TÉCNICO-TÁCTICAS: EN ESCUELA DE BOXEO (EB) Y ESCUELA DE COMBATE DIRIGIDA (ECD).

- CONOCER UNA PREPARACIÓN DE ATAQUE, FINTA CON MANO ADELANTADA, HOMBROS O PIERNAS.
- CONOCER UN CONTRAATAQUE (CA) SOBRE UNA ACCIÓN DE DEFENSA.
- CONOCER QUE ES UN "SIDE STAY" (SS)
- PERFECCIONAR LOS PASOS PÉNDULOS (PP) Y DESPLAZAMIENTOS ENCADENADOS.

MATERIAL/ENTORNO: CONOCER EL MATERIAL OBLIGATORIO DE COMPETICIÓN.

ÉTICA DEPORTIVA EN EL BOXEO.

CAPACIDAD PERCEPTIVO MOTRICES: REACCIÓN, COORDINACIÓN, EQUILIBRIO.

SEGURIDAD: CONOCER LA IMPORTANCIA DE UTILIZAR LOS EQUIPOS DE PROTECCIÓN, DURANTE EL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN.



GE2



Lo + importante

OBJETIVOS PRINCIPALES

- ESCUELA DE COMBATE DIRIGIDA (ECD).
- CONOCER LAS DIFERENTES TÁCTICAS EN BOXEO.
- IDENTIFICAR LAS DIFERENTES TÁCTICAS OFENSIVAS.
- ENTRENAMIENTO FÍSICO ESPECÍFICO DE BOXEO.
- CONOCER LOS DESPLAZAMIENTOS "GIROS" (GI, GD)
- CREATIVIDAD.
- AUTONOMÍA.
- VELOCIDAD MÁXIMA, POTENCIA ANAERÓBICA ALÁCTICA.



EXAMEN

CAP.FISICAS: VELOCIDAD MÁXIMA, POTENCIA ANAERÓBICA ALÁCTICA

CAPACIDADES TÉCNICO- TÁCTICAS:

- CONOCER LAS DISTINTAS TÁCTICAS DE BOXEO
- CONOCER LAS DIFERENTES TÁCTICAS OFENSIVAS.
- EN ESCUELA DE BOXEO (EB), EN MOVIMIENTO. REALIZAR UNA ACCIÓN EN LA QUE SE UTILICE UN "SIDE STAY" (SS) O UN DESPLAZAMIENTO CON GIRO.
- EN ESCUELA DE COMBATE DIRIGIDA (ECD). REALIZAR UNA COMBINACIÓN EN LA QUE HAYA UN ATAQUE Y UN CONTRAATAQUE (CA).

ENTORNO/REGLAMENTO/MATERIAL: CONOCER LAS REGLAS EN COMPETICIÓN.

SEGURIDAD: MEDIDAS DE PREVENCIÓN ANTES DE LA COMPETICIÓN.

CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES: EQUILIBRIO, COORDINACIÓN.



GE3



Lo + importante



OBJETIVOS PRINCIPALES

- ESCUELA DE COMBATE DIRIGIDA (ECD)
- IDENTIFICAR LAS DIFERENTES TÁCTICAS DEFENSIVAS
- PERFECCIONAMIENTO DE TODAS LAS DEFENSAS DE BOXEO (DESPLAZAMIENTOS, MEDIAS CINTURAS (MC), CINTURAS COMPLETAS (CP), BLOQUEOS (B), DESVÍOS (D).
- CONOCIMIENTO DE UN CONTRAGOLPE (CG).
- AUTONOMÍA Y CREATIVIDAD.
- RESISTENCIA ANAERÓBICA ALÁCTICA
- FUERZA RESISTENCIA (GESTO ESPECÍFICO)



EXAMEN

CAP.FÍSICAS: RESISTENCIA ANAERÓBICA ALÁCTICA
FUERZA RESISTENCIA (GESTO ESPECÍFICO)

CAP.TÉCNICO- TÁCTICAS:

CONSOLIDAR LAS DIFERENTES TÁCTICAS DE BOXEO.
CONOCER DE LAS DIFERENTES TÁCTICAS DEFENSIVAS.
CONOCER DE UN CONTRAGOLPE.

CONSOLIDAR LOS DESPLAZAMIENTOS CON GIRO.

EN ESCUELA DE COMBATE DIRIGIDA (ECD):

REALIZAR UNA COMBIANCIÓN EN LA QUE SE REALICE UNA FINTA DE ENGAÑO + CONTRAGOLPE + DEFENSA.

ENTORNO/REGLAMENTO/MATERIAL:

CONOCER LAS REGLAS EN COMPETICIÓN.

SEGURIDAD:

MEDIDAS DE PREVENCIÓN DURANTE Y DESPUES DE LA COMPETICIÓN.

CAP.PERCCEPTIVO MOTRICES.



GE4



Lo + importante



OBJETIVOS PRINCIPALES

- PERFECCIONAR LAS CAPACIDADES TÉCNICO- TÁCTICAS DE BOXEO
- CONSOLIDAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN BOXEO.
- SEGURIDAD, AUTONOMÍA, EN CADA DEPORTISTA PARA LA PRÁCTICA DE BOXEO.
- SENTIDO DE LA RESPONSABILIDAD DEPORTIVA Y COMPETITIVA.
- FUERZA MÁXIMA ESPECÍFICA
- FUERZA EXPLOSIVA ESPECÍFICA
- FUERZA RESISTENCIA ESPECÍFICA
- VELOCIDAD REACCIÓN ESPECÍFICA
- VELOCIDAD MÁXIMA ESPECÍFICA
- RESISTENCIA ANAERÓBICA ALÁCTICA (POTENCIA Y CAPACIDAD)
- RESISTENCIA ANAERÓBICA LÁCTICA ESPECÍFICA



EXAMEN

CAP. FÍSICAS: FUERZA MÁXIMA ESPECÍFICA

FUERZA EXPLOSIVA ESPECÍFICA

FUERZA RESISTENCIA ESPECÍFICA

VELOCIDAD REACCIÓN ESPECÍFICA

VELOCIDAD MÁXIMA ESPECÍFICA

RESISTENCIA ANAERÓBICA ALÁCTICA ESPECÍFICA (POTENCIA Y CAPACIDAD)

RESISTENCIA ANAERÓBICA LÁCTICA ESPECÍFICA

CAP. TÉCNICO- TÁCTICAS.

PERFECCIONAR LA REALIZACIÓN Y EJECUCIÓN DE LOS DIFERENTES DESPLAZAMIENTOS, DEFENSAS, GOLPEOS Y TÁCTICAS EN BOXEO.

COREOGRAFÍA. 3' DE DURACIÓN (EB) + 3' DE DURACIÓN (MANOPLA)+ 3' DE DURACIÓN (SACO). SE VALORARÁ EJECUCIÓN, DIFICULTAD, CREATIVIDAD Y CONOCIMIENTO DEL ¿Qué?, ¿Por qué? Y ¿Cuándo?.

ENTORNO/REGLAMENTO/MATERIAL: PERFECCIONAR CONOCIMIENTO DE LAS REGLAS EN COMPETICIÓN.

SEGURIDAD: CONOCER EL PROTOCOLO DE 1º AUXILIOS