



CORPORACIÓN DE
DEPORTES
PADRE HURTADO

II

INFORME TALLERES DEPORTIVOS 2025

Nombre Monitor(a): Enzo Lillo Arce

Nombre Taller: Boxeo

Horario Taller: lunes, miércoles 19:00-20:30

Lugar Taller: Gimnasio Casa Kaplan

Mes a Informar: Diciembre





Entrenamiento

Clase N°: 1	Hora de Inicio: 19:00
Fecha de la clase: 01-12-2025	Hora de Término: 20:30
N° asistentes: 30	
Objetivo General	
Que el instruido sea capaz de ejecutar Rowling como gesto defensivo	

Inicio:
Calentamiento, Movilidad articular repaso teórico del objetivo anterior Se da a conocer el Objetivo a trabajar

Desarrollo:
Gimnasia de Boxeo. + Se enseña: Desde la posición de guardia la correcta posición de los pies para defenderse de un golpe circular con el movimiento de Rowling +Se enseña a que el mentón en todo momento debe estar debajo de la línea de los hombros +Se enseña el movimiento en U del cabeza generad desde las piernas para poder no ser impactado, bajando, desplazando y volviendo a la posición de guardia. + Se enseña en parejas con guantes de foco corrigiendo errores más comunes. + Se enseña en parejas con sparring usando distintas alturas y situaciones para este golpe. +se nombra los errores más comunes corrigiendo al Púgil. + Sparring, 3round de 2x30

Cierre:
Feed-back, Flexibilidad

Observación:



Entrenamiento

Clase N°: 2	Hora de Inicio: 19:00
Fecha de la clase: 03-12-2025	Hora de Término: 20:30
N° asistentes: 25	
Objetivo General	
Que el instruido sea capaz de ejecutar el golpe de Cross	

Inicio:
Calentamiento, Movilidad articular repaso teórico del objetivo anterior Se da a conocer el Objetivo a trabajar

Desarrollo:
Gimnasia de Boxeo. + Se enseña: Desde la posición de guardia el golpe de Cross, partiendo con la rotación desde el metatarso orientando la rodilla a la línea medial, con la correcta rotación de cadera, ejecutando con fuerza en cadena un golpe recto al frente con a mano desde atrás de la guardia, impactando al objetivo. Golpe de Cross. + Se enseña en parejas con guantes de foco corrigiendo errores más comunes. + Se enseña en parejas con sparring usando distintas alturas y situaciones para este golpe. + se nombra los errores más comunes corrigiendo al Púgil. + Sparring, 3round de 2x30

Cierre:
Feed-back, Flexibilidad

Observación:



Entrenamiento

Clase N°: 3	Hora de Inicio: 19:00
Fecha de la clase: 08-12-2025	Hora de Término: 20:30
N° asistentes: FERIADO	
Objetivo General	
Que el Púgil se capaz de ejecutar el golpe de Hook desde una posición combativa	

Inicio:

Desarrollo:

Cierre:

Observación:



Entrenamiento

Clase N°: 4	Hora de Inicio: 19:00
Fecha de la clase: 10-12-2025	Hora de Término: 20:30
N° asistentes: 28	
Objetivo General	

Que el Púgil se capaz de ejecutar el golpe de uppercut.

Inicio:

Calentamiento, Movilidad articular
repaso teórico del objetivo anterior
Se da a conocer el Objetivo a trabajar

Desarrollo:

Gimnasia de boxeo

- + Se enseña: desde la posición de guardia de combate el golpe de uppercut, preparando una anti rotación, girando y proyectando la fuerza hacia el frente y arriba. La mano golpeadora lleva el codo flectado con el objetivo en las zonas bajas del oponente.
- + Se enseña sobre línea de ataque el recorrido completo.
- + Se nombra los errores más comunes y corrige.

Trabajo con implementos y parejas.

Sparring.

Cierre:

Feed-back, Flexibilidad

Observación:



Entrenamiento	
Clase N°: 5	Hora de Inicio: 19:00
Fecha de la clase: 15-12-2025	Hora de Término: 20:30
N° asistentes: 30	
Objetivo General	
Que el Púgil sea capaz de ejecutar la técnica del 1, 2 con desplazamientos en profundidad	
Inicio:	
Calentamiento, Movilidad articular repaso teórico del objetivo anterior Se da a conocer el Objetivo a trabajar	
Desarrollo:	
Entrenamiento de fuerza para el boxeo. Gimnasia de Boxeo + Se enseña el concepto de profundidad tanto en los golpes como e los desplazamientos + Se enseña: Desde la posición de guardia los desplazamientos de combate, en profundidad adelante y atrás coordinado con la combinación del 1, 2, Jab, Cross. + Se demuestra y corrige, sobre línea de ataque los desplazamientos junto con la combinación nombrada. + Se trabaja en parejas, sparring ejercicios coordinativos con la técnica 1,2 + Sparring 3round de 2x30	
Cierre:	
Feed-back, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento	
Clase N°: 6	Hora de Inicio: 19:00
Fecha de la clase: 17-12-2025	Hora de Término: 20:30
N° asistentes: 30	
Objetivo General	
Que el Púgil se capaz de ejecutar combinaciones fluidas ocupando los 4 golpes básicos en el lugar	
Inicio:	
Calentamiento, Movilidad articular repaso teórico del objetivo anterior Se da a conocer el Objetivo a trabajar	
Desarrollo:	
Entrenamiento de fuerza para el boxeo. + Se enseña: desde la posición de guardia de combate las combinaciones básicas, colocando énfasis en la coordinación de los brazos, las rotaciones y la fluidez del movimiento. + Se enseña sobre línea de ataque la distancia a mantener en esta y no perder los puntos objetivos. + Se nombra los errores más comunes y corrige. Trabajo en parejas	
Cierre:	
Feed-back, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento

Clase N°: 7	Hora de Inicio: 19:00
Fecha de la clase: 22-12-2025	Hora de Término: 20:30
N° asistentes: 30	
Objetivo General	
Que el alumno tome noción de un combate real	
Inicio:	
Calentamiento, Movilidad articular 20 min trote	
Desarrollo:	
Gimnasia de Boxeo Sparring Se pactan combates por categorías de peso, edad y experiencia Usando las protecciones correspondientes y reglas en combates pactados en 3 round de 3 minutos por 1 minuto de descanso	
Cierre:	
Feed-back, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento	
Clase N°: 8	Hora de Inicio: 19:00
Fecha de la clase: 24-12-2025	Hora de Término: 20:30
N° asistentes: suspendido por festividad	
Objetivo General	
Inicio	
Desarrollo:	
Cierre:	
Observación:	



Entrenamiento	
Clase N°: 9	Hora de Inicio: 19:00
Fecha de la clase: 29-12-2025	Hora de Término: 20:30
N° asistentes: 30	
Objetivo General	
Que el Púgil se capaz de ejecutar el golpe de uppercut	
Inicio	
Calentamiento, Movilidad articular repaso teórico del objetivo anterior Se da a conocer el Objetivo a trabajar	
Desarrollo:	
Entrenamiento de fuerza para el boxeo. + Se enseña: desde la posición de guardia de combate el golpe de uppercut, preparando una anti rotación, girando y proyectando la fuerza hacia el frente y arriba. La mano golpeadora lleva el codo flectado con el objetivo en las zonas bajas del oponente. + Se enseña sobre línea de ataque el recorrido completo. + Se nombra los errores más comunes y corrige. Trabajo con implementos y parejas. Sparring.	
Cierre:	
Sparring 3round 3x1 Feed-back, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento	
Clase N°: 10	Hora de Inicio: 19:00
Fecha de la clase: 31-12-2025	Hora de Término: 20:30
N° asistentes: suspendido por festividad	
Objetivo General	
Inicio	
Desarrollo:	
Cierre:	
Sparring 3round 3x1	
Observación:	