



coldeportes

WORKSHOP

ARTES MARCIALES MIXTAS MUSICALIZADAS NIVEL 2

RICHAR ÁVILA PARRA

Profesional en Cultura Física, Deporte y Recreación
Universidad Santo Tomás





- **COMPONENTES COMUNICATIVOS**
- **METODOLOGIA DE CONSTRUCCIÓN EN ARTES MARCIALES.**

COMPONENTE COMUNICATIVO



**Características
comandos visuales**

Deben ser ejecutados con firmeza y amplitud.

Deben ser coherentes con el comando verbal.

Deben ser anticipados.

**Características
comandos verbales**

Deben ser breves.

Deben ser claros.

Deben ser anticipados.



**DIRECCIÓN:
JAB-DIRECTO –PATADA
FRONTAL**

**CORRECCIÓN:
PUÑO CERRADO
RODILLAS FLEXIONADAS
HOMBROS ABAJO**

**COMANDOS
VERBALES**

**SEGURIDAD:
NO EXTIENDAS TOTALMENTE LA RODILLA
NO EXTIENDAS TOTALMENTE EL CODO
EN LA PATADA GIRA EL TALON DE APOYO**

**MOTIVACIÓN:
VAMOS A SUBIR EL NIVEL!!!
8 REPETICIONES MAS!!!
AUMENTA LA INTENSIDAD!!!**

Metodologías:

ANÁLISIS DE MOVIMIENTO

TIEMPO:

1 2 3 4 5 6 7 8

GOLPE:

1 2 3 4 5 6 7 8

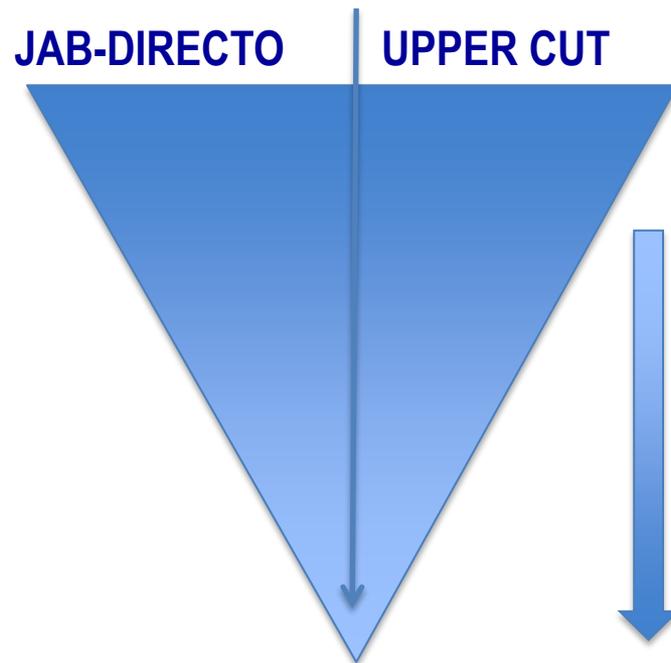
CICLO:

1 2 3 4 5 6 7 8



REDUCCIÓN PIRAMIDAL DESCENDENTE

Es el método que disminuye progresivamente en forma descendente la cantidad de repeticiones de un movimiento o una combinación de movimientos, para terminar en la cantidad planificada.



SUMATORIAS

✓ DIRECTA:

Este método implica sumar movimientos hasta completar un producto final sin previa explicación, generalmente al sumar movimientos por este método son pasos sencillos ya conocidos por nosotros.

✓ INDIRECTA:

Este método consiste en sumar indirectamente los movimientos presentados por separado y luego fusionándolos para así lograr un producto final.



TRANSFERENCIA DE MOVIMIENTOS:

✓ MODIFICACIÓN:

Consiste en cambiar un patrón base por otro movimiento que mantenga la misma mecánica de movimiento.

✓ SUSTITUCIÓN:

Consiste en cambiar un patrón base por otro que no posea la misma mecánica de movimiento, es decir cambia.





- 1** JAB (I)
- 2 DIRECTO (D)
- 3 JAB (I)
- 4 DIRECTO (D)
- 5 GANCHO (I)
- 6
- 7 GANCHO (I)
- 8**
- 1** PATADA FRONTAL (D)
- 2
- 3 JAB (D)
- 4 DIRECTO (I)
- 5 PASO AVANZANDO
- 6 PATADA FRONTAL (D)
- 7
- 8** PASO ATRAS

- 1** JAB (I)
- 2 DIRECTO (D)
- 3 UPPER (I)
- 4 DIRECTO (D)
- 5 JAB (I)
- 6 DIRECTO (D)
- 7 GANCHO (I)
- 8**
- 1** CAMBIO DE GUARDIA
- 2
- 3 JAB (D)
- 4 DIRECTO (I)
- 5 PASO AVANZANDO
- 6 PATADA FRONTAL (D)
- 7
- 8** PASO ATRAS

PROYECCIÓN DEL ROL DEL MONITOR DE ACUERDO CON LA MODALIDAD

ENÉRGICO

LUCHADOR

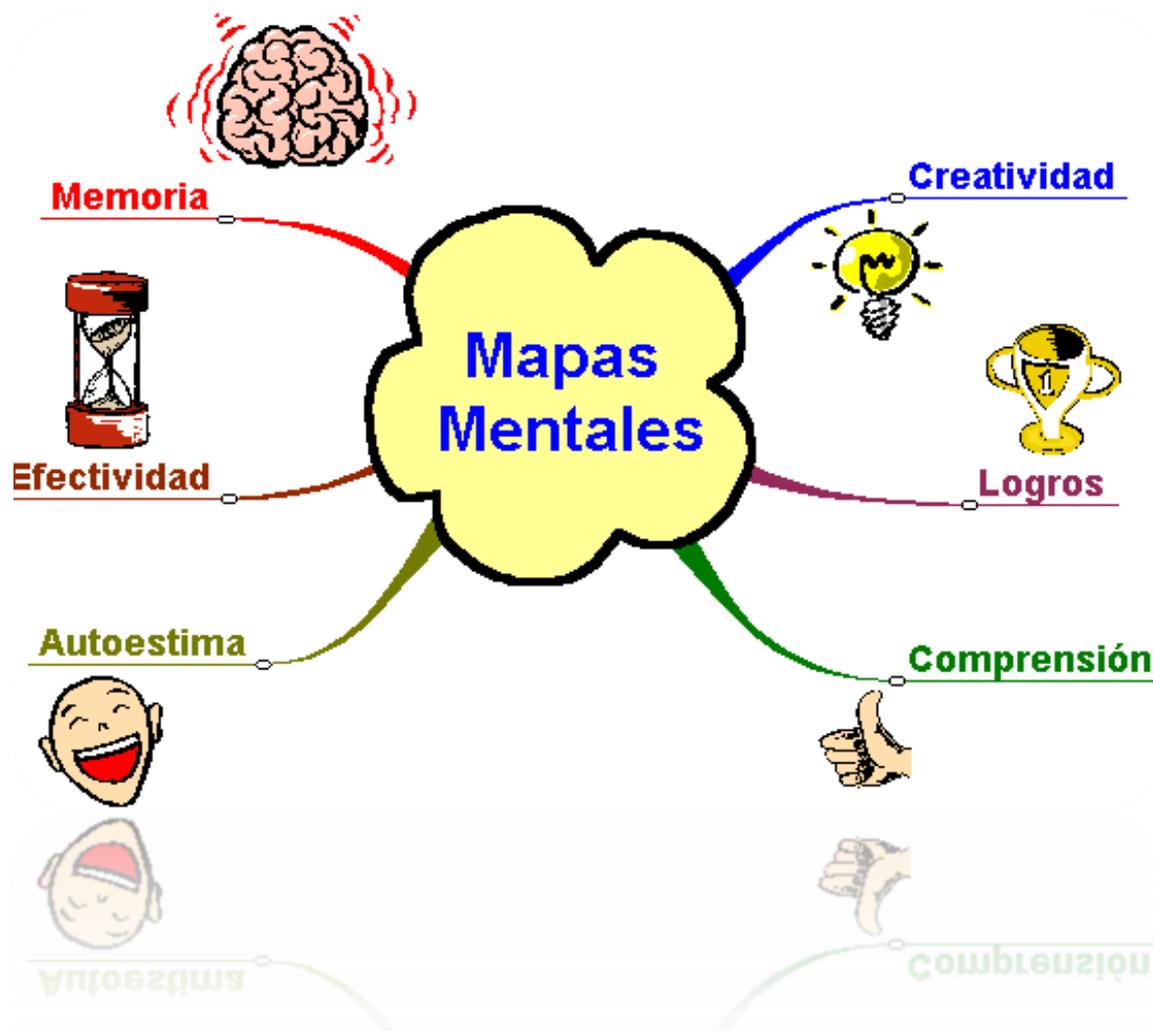
GUERRERO

TÉCNICO



EN PAZ!!!

MAPA MENTAL





MENSAJE DEL PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

***Si buena salud quieres tener...
Por lo menos 150 minutos de actividad física a la
semana debes hacer,
5 porciones entre frutas y verduras al día debes
comer,
espacios 100% libres de humo de tabaco debes
proteger,
y con paz un mejor país podremos ver.***



coldeportes

TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN



GRACIAS