



El deporte
es de todos

Mindeporte

PLANEACIÓN SESIÓN DE ARTES MARCIALES MIXTAS



El deporte
es de todos

Mindeporte

FICHA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES

Modalidad
Artes Marciales
Mixtas





El deporte
es de todos

Mindeporte

OBJETIVO

Durante las siguientes dos horas estaremos estudiando la importancia de **PREPARAR** una sesión en **AMM** y como usar la ficha de **PLANEACIÓN** de manera correcta





BENEFICIOS

1. Proporciona una clara dirección al enseñar
2. Permite establecer una mejor conexión con los usuarios
3. Planear es parte fundamental de lo que hacemos. Si conoces el contenido puedes dedicar tiempo a lo importante **ENSEÑAR**





El deporte
es de todos

Mindeporte

¿Están listos para planear?

Hábitos
y estilos de
vida saludable 



El deporte
es de todos

Mindeporte

Y...
¿Cómo se hace?



1. Conocer los usuarios
2. Seleccionar la música
3. Preparar los contenidos de la sesión:
 - a) Método
 - b) Movimientos o golpes
 - c) **ESCRIBIR**
4. Practicar – interiorizar lo planeado



FICHA DE PLANEACIÓN



- I. Convenciones
- II. Tipos de sesión
- III. Fase inicial
- IV. Fase central
- V. Fase Final



I. CONVENCIONES



Son abreviaturas de los golpes. Permite identificarlos y escribirlos con facilidad.



I. CONVENCIONES

D: Brazo/pierna derecho(a)

I: Brazo/pierna izquierdo(a)

J: Jab

G: Gancho

CS: Cross

U: Upper

Ca: Codo Ascendente

CG: Cambio de Guardia

Cc: Codo Circular

Cd: Codo Descendente

R: Rodilla

PL: Patada Lateral

PCB: Patada Circular Baja

PF: Patada Frontal

PP: Patada Posterior



II. TIPOS DE SESIÓN

1. Estilo Libre
2. Combinaciones
3. Coreografía



II. TIPOS DE SESIÓN

Permite introducir a los usuarios a la sesión de AMM, enseñar nuevos movimientos o técnicas y/o mejorar la técnica, así como ajustar la métrica musical

Se crean y enseñan estructuras de movimiento NO bilaterales (sin alternancia de lateralidad en su ejecución), de mínimo 8 beats y máximo 16 beats.

Se crean estructuras de movimiento más complejas, bilaterales y de máximo 32 beats. Apta para grupos con procesos más desarrollados



Se sombrea o rellena el tipo de sesión a realizar.
Importante tener en cuenta las características de los usuarios



III. FASE INICIAL

FASE INICIAL 10'

MOVILIDAD ARTICULAR 3'

Movilidad articular de manera caudal-cefálica, cadena anterior, cadena posterior y cadenas cruzadas; presentación del protocolo, indicando el objetivo de la sesión y los contenidos.

ACTIVACION 3'30"

Movimientos básicos de la modalidad, haciendo énfasis en miembros superiores para boxeo y miembros inferiores para kick boxing. Se realizan de manera progresiva aumentando los rangos de movimiento y complejidad.

ESTIRAMIENTO PREVENTIVO 3'

Elongación muscular dinámica por cadenas, realizando énfasis en miembros superiores e inferiores con estiramientos específicos. De corta duración y amplitud media.

HIDRATACION 30"

Céfalo-caudal
Caudal-cefálico
Distal-proximal
Proximal-distal
Cadena de Flexión
Cadena de Extensión
Cadenas Laterales y Cruzadas

Se realizan patrones de movimiento básicos integrando cadenas y planos. **NO SON GOLPES**, son movimientos preparatorios que simulan la ejecución de gestos técnicos.

Se realiza elongación muscular dinámica por cadenas, con una fase estática corta. Pueden tener un orden similar al de la movilidad articular.



VI. FASE CENTRAL

EJEMPLO 1: SESIÓN ESTILO LIBRE

Se registran los golpes o movimientos de la técnica de combate a trabajar

FASE CENTRAL 40'			
TIPO DE ARTE MARCIAL	Boxeo		TIPO DE GUARDIA: <input type="radio"/> FRONTAL <input checked="" type="radio"/> LATERAL
MÉTODO DE CONSTRUCCIÓN	<input type="radio"/> Ciclo de Movimiento	<input type="radio"/> Piramidal Descendente	<input type="radio"/> Sumatoria <input type="radio"/> Progresión
GESTO TÉCNICO	INDICACIONES		
Jab	Preparación: Pierna Izq al frente, manos cerca al rostro, rodillas flexionadas, Core apretado		
Cross			
Gancho			
Upper Cut	Comandos Iniciales: Upper Cut - Golpee debajo del mentón con el puño cerrado, palma al rostro, Jab golpe recto a la nariz el mentón o los labios con los dos primeros nudillos del puño		
	Comandos de Seguridad: Abdomen apretado, libere el talón del suelo, regrese el golpe al rostro. Movimientos controlados (no latigados)		
DESCRIPCIÓN: Se enseñará la técnica de cada golpe por medio de ciclo de movimiento (8 beats, 4 beats 2 beats y con piramidal descendente (bloque, secuencia, frase, compás y 2 beats). Se realizará primero por lateralidad derecha y después lateralidad izquierda, buscando ejecuciones bilaterales.			

No se diligencia este espacio

Se registra información relacionada con el desarrollo de la sesión (tiempos, métodos, actividades complementarias, etc)



VI. FASE CENTRAL

Combinaciones de 8 o 16 beats

TIPO DE ARTE MARCIAL	Kick Boxing		TIPO DE GUARDIA:	FRONTAL <input type="radio"/>	LATERAL <input checked="" type="radio"/>								
MÉTODO DE CONSTRUCCIÓN	Ciclo de Movimiento <input type="radio"/>	Piramidal Descendente <input checked="" type="radio"/>	Sumatoria <input checked="" type="radio"/>	Progresión <input type="radio"/>									
GESTO TÉCNICO	INDICACIONES		Bloque 32 TIEMPOS										
			Combo / Coreografía										
Jab	Preparación: Pierna Izq al frente, manos cerca al rostro, rodillas flexionadas, Core apretado		1	2	3	4	5	6	7	8	1		
Cross			Paso	PFI			UD		GD				
Gancho			JD	JD		PULSO							
Upper Cut	Comandos Iniciales: Golpes rectos al frente, nariz, mentón o labios. Upper Cut debajo del mentón, ganchos a un costado del rostro. Patada frontal con la bola del pie al abdomen. Rodillas al abdomen		1	2	3	4	5	6	7	8	2		
Rodilla			JD	JD	CSI	UD	UD						
Patada frontal			RD	RD	PFI								
Patada lateral	Comandos de Seguridad: Abdomen apretado para proteger la espalda, incline ligeramente el cuerpo al patear, libere el talón del suelo, regrese el golpe al rostro		Bloque 32 TIEMPOS			Combo / Coreografía							
			1			2	3	4	5	6	7	8	3
			UI		UD		RI						
	1			2	3	4	5	6	7	8	4		
	UI		UD		RI								
	1			2	3	4	5	6	7	8	4		
	JL	JD		UI		UD							
	1			2	3	4	5	6	7	8	4		
	RI			PFI									

DESCRIPCIÓN: Se enseñarán combinaciones de golpes de 8 beats y 16 beats, por medio del método piramidal descendente (bloque, secuencia, frase, compás y 2 beats y sumatoria). Se realizará primero por lateralidad derecha y después lateralidad izquierda, buscando ejecuciones bilaterales.

EJEMPLO 2: SESIÓN COMBINACIONES



VI. FASE CENTRAL

TIPO DE ARTE MARCIAL	Muay Thai		TIPO DE GUARDIA:	FRONTAL <input type="radio"/>	LATERAL <input type="radio"/>									
MÉTODO DE CONSTRUCCIÓN	Ciclo de Movimiento <input type="radio"/>	Piramidal Descendente <input type="radio"/>	Sumatoria <input type="radio"/>	Progresión <input type="radio"/>										
GESTO TÉCNICO	INDICACIONES		Bloque 32 TIEMPOS											
Codo Ascendente	Preparación: Base de combate frontal, manos cerca a la cara, rodillas semi flexionadas, puntas de los pies ligeramente afuera		Secuencia 18 TIEMPOS	1	2	3	4	5	6	7	8	Combo / Coreografía	1	
Codo Descendente				Desplazamiento lat D	RD		RD							
Codo Circular			1	2	3	4	5	6	7	8	JD	CaI	Paso	PCBD
Rodilla	Comandos Iniciales: Golpes rectos al frente, nariz, mentón o labios. Upper Cut debajo del mentón, ganchos a un costado del rostro. Patada frontal con la bola del pie al abdomen. Rodillas al abdomen. Codos a la ceja		Secuencia 18 TIEMPOS	1	2	3	4	5	6	7	8	Combo / Coreografía	2	
Patada Circular Baja				Desplazamiento lat I	RI		RI							
Patada Frontal			1	2	3	4	5	6	7	8	Jl	CaD	Paso	PCBI
Patada lateral	Comandos de Seguridad: Abdomen apretado para proteger la espalda, incline ligeramente el cuerpo al patear, libere el talón del suelo, regrese el golpe al rostro		Secuencia 16 TIEMPOS	1	2	3	4	5	6	7	8	Combo / Coreografía	2	
Patada Posterior				Desplazamiento lat D + 2JD	UD		UI							
			1	2	3	4	5	6	7	8	RD	CdI	Pulso	
	1	2	3	4	5	6	7	8	Desplazamiento lat I + 2Jl	UI		UD		
	1	2	3	4	5	6	7	8	RI	CdD	Pulso			

DESCRIPCIÓN: Se realizarán 2 coreografías bilaterales de 32 beats cada una, por medio del método sumatoria y progresión, enseñando una base estructural, modificando y/o sustituyendo los patrones de movimiento para construir el producto final.

EJEMPLO 3: SESIÓN COREOGRAFÍA



V. FASE FINAL

FASE FINAL 10'

VUELTA A LA CALMA (Descenso de intensidad, hidratación, estiramiento final)

Movimientos suaves que permitan disminuir la frecuencia cardio-respiratoria. Se finaliza con estiramientos globales dinámicos con una fase estática por cadenas y estiramientos localizados en miembros superiores, flexores de cadera y gastrocnemios.

CONVENCIONES

J: Jab	G: Gancho	R: Rodilla	PL: Patada Lateral	PCB: Patada Circular Baja	Ca: Codo Ascendente	CG: Cambio de Guardia	D: Brazo/pierna derecho(a)
CS: Cross	U: Upper	PF: Patada Frontal	PP: Patada Posterior	Cd: Codo Descendente	Cc: Codo Circular		I: Brazo/pierna izquierdo(a)



Se encuentran en la parte inferior de la ficha



***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,
y espacios 100% libres de humo de tabaco debes proteger.***



El deporte
es de todos

Mindeporte

GRACIAS

Hábitos
y estilos de
vida saludable 