



The logo for Coldeportes consists of a stylized black figure, possibly representing a runner or a swimmer, enclosed within a circular frame. The frame is composed of three segments in yellow, blue, and red.

coldeportes

WORKSHOP

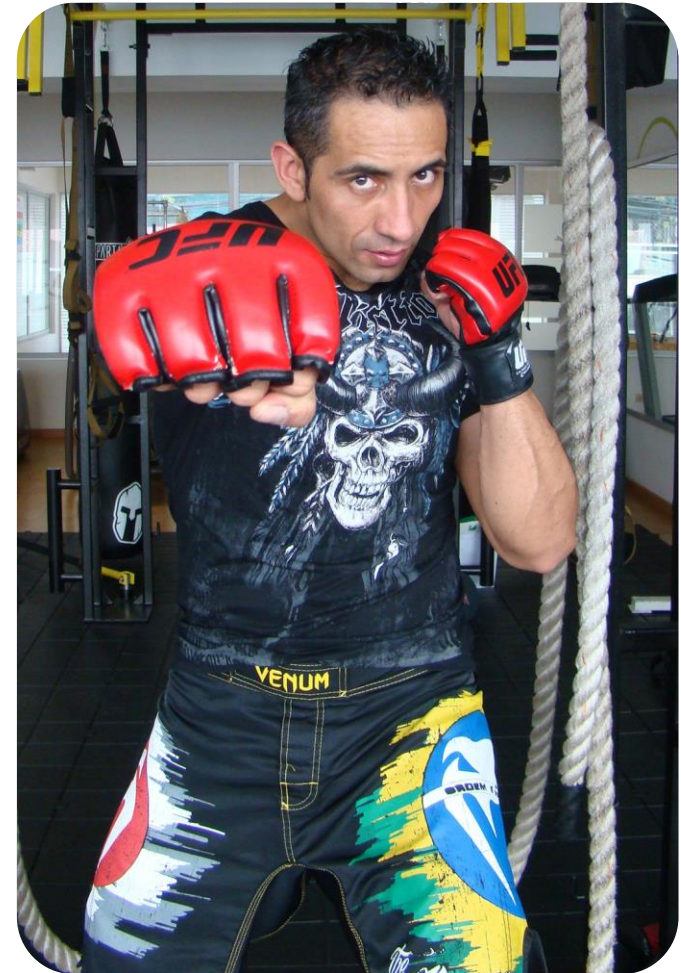
ARTES MARCIALES MIXTAS MUSICALIZADAS NIVEL 1

RICHAR ÁVILA PARRA

Profesional en Cultura Física, Deporte y Recreación
Universidad Santo Tomás



- **DEFINICIÓN**
- **ELEMENTOS TÉCNICOS:**
 1. **TÉCNICAS DE BOXEO**
 2. **TÉCNICAS DE ARTES MARCIALES**
- **SIMETRIA MUSICAL**



DEFINICIÓN

Esta modalidad se origina de la fusión de técnicas de combate real del boxeo y de las artes marciales, compaginando todos estos movimientos dentro de un marco musical desafiante, estimulante y dinámico, usando como herramienta principal metodologías de enseñanza.



Karate

Boxeo

Kick Boxing

Muay Thai

Capoeira

**ARTES MARCIALES
MIXTAS
MUSICALIZADAS**



OBJETIVO

Estructurar una sesión ordenada y secuencial donde se observen excelentes gestos técnicos, intervalos de intensidad en los movimientos, una continua regulación cardio-respiratoria, trabajos localizados de ciertos grupos musculares, la utilización de movimientos de combate real enmarcados con una música llena de energía y muy estimulante.

GUARDIA FRONTAL Y LATERAL KARATE



1. TÉCNICAS DE BOXEO



- **GOLPES**
 - ✓ JAB (1-2 TIEMPOS)
 - ✓ DIRECTO – CROSS (1-2 TIEMPOS)
 - ✓ UPPER – UPPERCUT (1-2 TIEMPOS)
 - ✓ GANCHO (2 TIEMPOS)
- **DESCRIPCIÓN CIERRE DE PUÑO**
- **GUARDIAS**
 - ✓ GUARDIA FRONTAL
 - ✓ GUARDIA LATERAL
- **ESQUIVES**
 - ✓ ESQUIVE FRONTAL (2 TIEMPOS)
 - ✓ ESQUIVE LATERAL (2 TIEMPOS)
 - ✓ ESQUIVE-CIRCULAR (2-4 TIEMPOS)

TÉCNICAS DE ARTES MARCIALES:

• PATADAS:

- ✓ PATADA FRONTAL (2-4 TIEMPOS)
- ✓ PATADA CIRCULAR
- ✓ PATADA LATERAL
- ✓ PATADA ATRÁS

• BLOQUEOS:

- ✓ BLOQUEO BAJO (2 TIEMPOS)
- ✓ BLOQUEO MEDIO EXTERNO
- ✓ BLOQUEO ALTO

• GOLPES CON CODO:

- ✓ CODO ASCENDENTE (2 TIEMPOS)
- ✓ CODO LATERAL
- ✓ CODO DESCENDENTE

• RODILLA:

- ✓ RODILLA FRONTAL (2 TIEMPOS)

• GOLPES DE KARATE:

- ✓ REVERSO (2 TIEMPOS)
- ✓ CHUTO O CUCHILLO
- ✓ KATAS (4 TIEMPOS)

FRONTAL



CIRCULAR



LATERAL



TRASERA



TÉCNICA DE PATEO

BAJO



MEDIO



ALTO



TÉCNICA DE BLOQUEO

ASCENDENTE

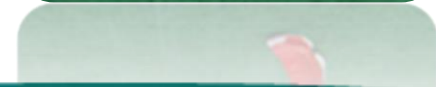


TÉCNICA DE CODOS

LATERAL



DESCENDENTE



RODILLA FRONTAL



REVERSO



CHUTO O CUCHILLO



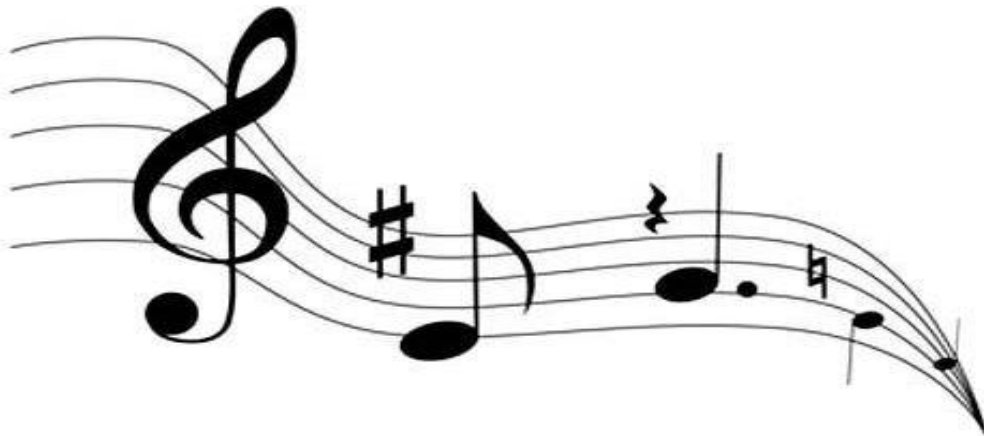
KATAS



GOLPES DE KARATE

MÚSICA

La utilización de la música es primordial para el desarrollo de la sesión, ya que nos permite movernos a un ritmo determinado según la secuencia de movimientos planteados, de igual forma esta influye directamente en el ánimo del practicante como en la del monitor.



ARQUITECTURA MUSICAL:

Tiempos o Batidas (Débiles – Fuertes)

1 2 3 4 5 6 7 8

Frase Musical

FM = 8 Tiempos Musicales

Secuencia Musical

Sec.M = 2 FM (16 Tiempos Musicales)

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8



SECUENCIA MUSICAL



UNO MUSICAL

Bloque Musical

BM = 4 FM o 2 Sec. M (32 Tiempos Musicales)

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8

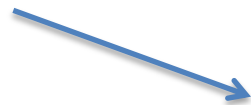
1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8



BLOQUE MUSICAL



UNO MUSICAL

5. Segmento Musical

Seg.M= 2 BM (64 Tiempos Musicales)

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8

BLOQUE MUSICAL

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8

BLOQUE MUSICAL

Seg. MUSICAL

Cómo contar la Música y realizarlo con el movimiento!!!

TIEMPO:

1 2 3 4 5 6 7 8

GOLPE:

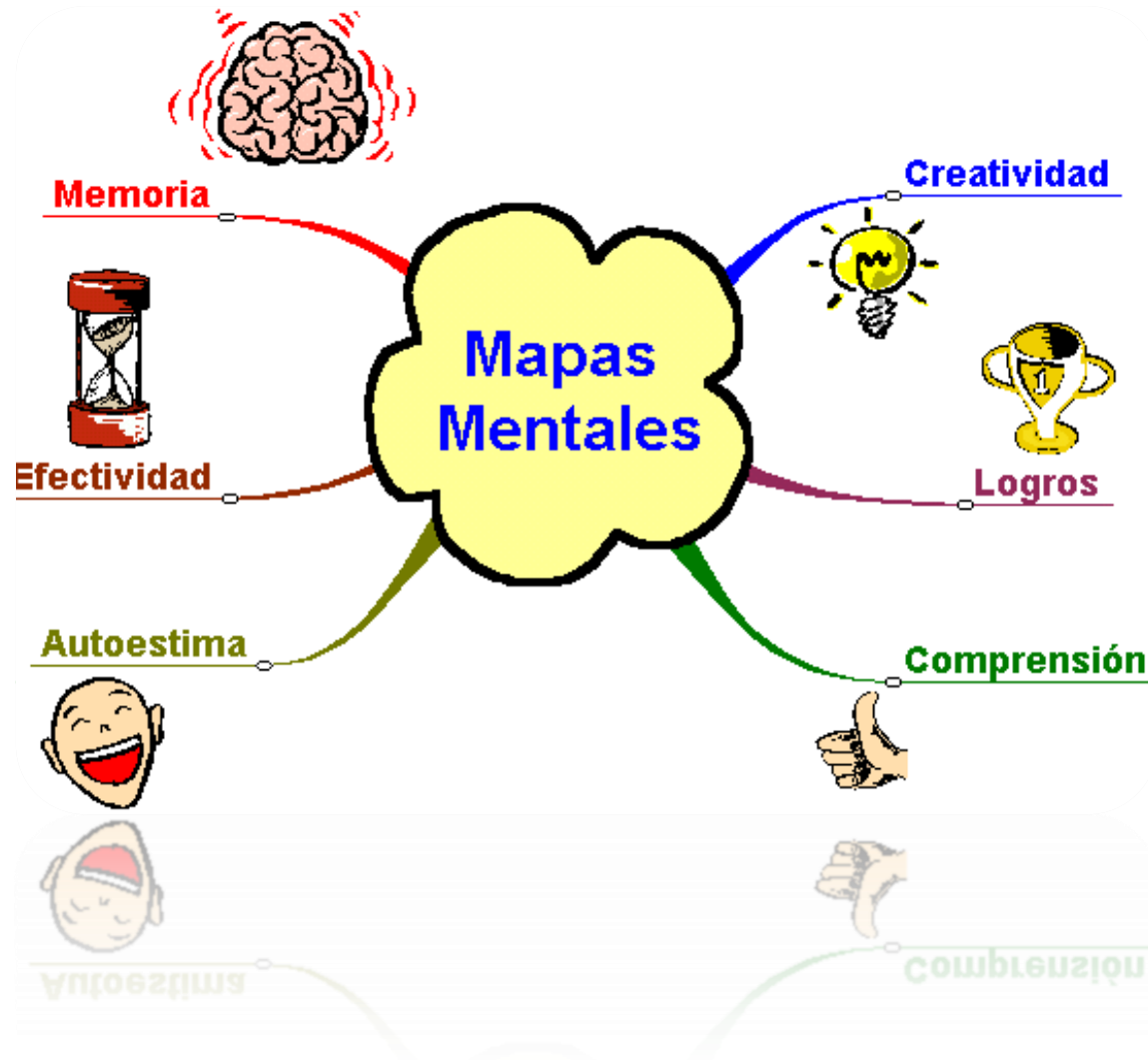
1 2 3 4 5 6 7 8

CICLO:

1 2 3 4 5 6 7 8

CONSTRUCCIÓN COREOGRAFICA ESTILO LIBRE

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.*



GRACIAS