



COLEGIO TERESIANO

KICK BOXING



INTRODUCCIÓN

Para el acondicionamiento físico en la práctica del Kick-boxing, se procura establecer varios circuitos de trabajo, en los cuales se tiene en cuenta la capacidad de resistencia, velocidad, ritmo, elasticidad, fuerza y coordinación.

El trote al aire libre, utilizando diferentes opciones de terreno; es una buena herramienta para lograr una buena capacidad de resistencia y velocidad de reacción. Otra herramienta es el salto de lazo, realizándolo en rounds de tiempo similar a los rounds de combate.

En el lugar de entrenamiento se realizan ejercicios de forma individual y en circuitos de series para el desarrollo muscular. Se practican ejercicios en forma isométrica, ejercicios con implementos y ejercicios con peso corporal.

OBJETIVOS

Objetivo general

Desarrollar las aptitudes y capacidades físico-deportivas de las estudiantes del colegio, direccionada a la práctica del Kick-boxing como una forma de aprovechamiento del tiempo libre y mejorar la calidad de vida de las jóvenes teresianas.

Objetivo específico

Aprender las diferentes técnicas de golpe de manos, pierna, desplazamientos, combinaciones, defensas y ataques; que desarrollan la coordinación y resistencia corporal.

METODOLOGÍA Y CONTENIDOS

ETAPAS DESARROLLADAS A LO LARGO DEL CURSO.

1. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Se realizan rutinas de ejercicios que buscan mejorar la flexibilidad, elasticidad, resistencia cardiaca, fortalecimiento muscular y desarrollo motriz para disponer cuerpo y mente a ejercicios más exigentes dentro del Arte Marcial

2. DESARROLLO DE LAS TÉCNICAS MARCIALES

Se inicia el aprendizaje de ejercicios específicos como el pateo, golpes con mano, defensas, bloqueos y posiciones propias del Kung fu, Kick-boxing y defensa personal.

3. NIVELES DE PREPARACIÓN EN EL ARTE MARCIAL

Se observa el desarrollo técnico-táctico y personal del estudiante por medio de niveles o ascensos que se establecen de acuerdo al tiempo de práctica, avance en la técnica y capacidad de transmitir su conocimiento a los demás compañeros de práctica.

RECURSOS

- Espacio cubierto con piso suave.
- Paletas para pateo
- Manoplas para puños
- Balón medicinal
- Lazos
- Grabadora
- Vendas
- Guantes (pendientes)
- Protector bucal (pendiente)
- Tula