

ARTES MARCIALES ADAPTADAS AL FITNESS

-Taller-

Por: Víctor Madrid Henao

JUSTIFICACIÓN

El tae-bo, el kick boxing, el cardio kick boxing, el cardio combat y otras alternativas de actividad física lucrativa que han sido llevadas al fitness y wellnes mantienen una vigencia como opción de entrenamiento en los centros de ejercicios físicos del mundo y en la medida en que estos programas estén en constante mejoramiento conservaran su capacidad de satisfacer las necesidades de quienes asisten a esta clase de programas. Las artes marciales adaptadas al fitness se crean a partir de formas de combate de patada y puño como el kung – fu, el taekwondo, el karate, el boxeo, el mutai, entre otras, pero para ser llevadas a los centros de ejercicio físico requieren ser tecnificadas por medio de construir alrededor de ellas un orientador realmente idóneo que posea un perfil muy específico para dicha tarea, que no solamente maneja a perfección elementos técnicos sino que en su formación sustente un saber práctico desde la fisiología, la kinesiología, la metodología del entrenamiento, la simetría musical y desde luego de algunos elementos psicológicos y pedagógicos.

OBJETIVO

Orientar un conversatorio alrededor de los elementos constituyentes de las artes marciales adaptadas al fitness y al wellness.

CONTENIDOS

- Caracterización fisiológica.
- Caracterización kinesiológica.
- Caracterización metodológica.
- Medios.
- Leyes básicas.
- Preparación física.
- Tipos de clase.
- Una sesión de entrenamiento.
- Planificación y periodización.
- Perfil del entrenador.
- Conclusiones.

PLAN DE ACTIVIDADES

Paso 1: Realizar una presentación adecuada del taller (objetivo, justificación y otros) y del orientador.

Paso 2: Exponer los contenidos.

Paso 3: Desarrollar la temática (con estrategias pedagógicas inductivas y deductivas, entre otras)

Paso 4: Establecer el perfil del entrenador

Paso 5: Conclusiones

RECURSOS

Hoja de resumen (con resumen y a todo color)

Salón múltiple

Sillas

Sonido

Colchonetas

Video beam