

KICKBOXING JUVENIL

13-17 AÑOS



Actividad juvenil

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida a jóvenes de entre 13 y 17 años basada en movimientos técnicos de kick boxing sin contacto, combinados con ejercicios de acondicionamiento físico y trabajo coordinativo.

Las sesiones integran el aprendizaje progresivo de técnicas básicas de golpeo (puños y piernas), desplazamientos y combinaciones, junto con trabajo cardiovascular y dinámicas funcionales. Todo ello en un entorno seguro, motivador y controlado, orientado al desarrollo físico, la coordinación y la confianza personal.

OBJETIVOS

- Aprender y ejecutar técnicas básicas de kick boxing sin contacto.
- Mejorar la coordinación, agilidad y control corporal.
- Desarrollar la resistencia cardiovascular y la condición física general.
- Potenciar la disciplina, el autocontrol y la concentración.
- Favorecer la confianza y la autoestima en la práctica deportiva.
- Promover hábitos de vida activa y saludable.

RECOMENDACIONES

- Utilizar ropa deportiva cómoda y calzado adecuado.
- Mantener una correcta hidratación durante la actividad.
- Seguir las indicaciones del personal técnico en todo momento.
- Ejecutar los movimientos con control técnico, evitando la velocidad excesiva.
- Respetar el espacio personal y la dinámica sin contacto.
- Evitar la actividad en caso de lesiones o molestias físicas.



Sala 3 actividades (edificio pabellón)



Grupo único:

- Martes y jueves de 19:30 a 20:25 h.



Del 1/10/2026 al 31/05/2027



CONTENIDOS

Tonificación / Fuerza



Capac. cardiovascular



Movilidad / Flexibilidad



Coordinación



Ritmo / Expresión corporal



Bienestar / Salud



PERFIL ACTIVIDAD

Intensidad



Dificultad



Nivel de atención



Variabilidad tareas



Componente motivacional

