

KICKBOXING



Actividad para personas adultas

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida orientada al aprendizaje y práctica del kick boxing desde un enfoque técnico, educativo y no competitivo, adaptado al ámbito recreativo.

Las sesiones se centran en el desarrollo progresivo de las técnicas básicas de golpeo (puños y piernas), desplazamientos, guardia y combinaciones, trabajando de forma paralela la coordinación, el control corporal y la disciplina propia de esta modalidad deportiva.

Se trata de una práctica sin contacto, desarrollada en un entorno seguro y respetuoso, donde se fomenta el autocontrol, la concentración y el respeto, acercando a las personas participantes a los fundamentos del kick boxing como disciplina deportiva.

OBJETIVOS

- Aprender las bases técnicas del kick boxing de forma progresiva.
- Desarrollar la coordinación, el equilibrio y el control corporal.
- Interiorizar principios de disciplina, respeto y autocontrol.
- Mejorar la condición física de forma integrada a la práctica deportiva.
- Fomentar la concentración y la atención durante la ejecución técnica.
- Promover una práctica deportiva segura, consciente y no violenta.

RECOMENDACIONES

- Utilizar ropa deportiva cómoda y adecuada para la actividad.
- Mantener una correcta hidratación durante la sesión.
- Seguir las indicaciones del personal técnico en todo momento.
- Priorizar la correcta ejecución técnica frente a la intensidad.
- Respetar las normas de la actividad y el espacio de trabajo.
- Evitar la participación en caso de lesiones o limitaciones no controladas.



Sala 3 actividades (edificio pabellón)



Grupo único:

- Martes y jueves de 20:30 a 21:25 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

