

# BODYCOMBAT



**OTRAS DENOMINACIONES:** Combat Training, CombatPlus, GymBox, CombatGym...

**DEFINICIÓN:**

Actividad de trabajo aeróbico en la que se emplean coreografías musicales que incluyen movimientos de diferentes artes marciales como el Taekwondo, Kárate, Capoeira, Muay-Thai o Boxeo, permitiendo así mejorar la flexibilidad, fuerza, coordinación y resistencia cardiovascular.

**CONTENIDOS:**

- ✓ Cardio
- ✓ Potencia
- ✓ Movilidad
- ✓ Fuerza
- ✓ Técnica

**ESPECIALMENTE INDICADO PARA:**

Personas con cierto nivel de condición física, que busquen un trabajo cardiovascular a través de la práctica de distintas artes marciales..

**CONTRAINDICADO PARA:**

Personas que sufran a la hora de realizar ejercicios con impacto, a nivel articular, o de estabilizadores, o bien tengan algún tipo de lesión que le resulte limitante.

DURACIÓN SESIÓN	DESARROLLO SESIÓN
45 minutos	Interior

IMPACTO SOBRE LA APTITUD FÍSICA					IMPACTO SOBRE LA SALUD			
---------------------------------	--	--	--	--	------------------------	--	--	--

RELACIONADA CON LA SALUD					RENDIMIENTO		PSÍQUICA	
Condición Muscular	Condición ósea	C. Cardio respiratoria	Movilidad	Equilibrio	Velocidad/Potencia	Coordinación/Agilidad	Bienestar mental	Bienestar emocional
YY	🦴🦴🦴	♥♥♥♥	🦶🦶🦶	🦏🦏🦏	-	🏆🏆🏆🏆	😊😊😊😊😊	😄😄😄😄😄
5 Niveles para graduar el impacto, intensidad o importancia: ● Muy Bajo					●● Bajo	●●● Moderado	●●●● Alto	●●●●● Muy Alto

CARGA FISIOLÓGICA DE LA SESIÓN SOBRE EL ORGANISMO					
Esfuerzo percibido	Escala Va	Escala (1min-10máx)	MET's	Gasto calórico 60 min. ( ♂ ♀ 70 kg)	
Duro	😞😞😞😞	7 - 8	9 - 12	500 - 650	🔥🔥🔥

OTROS ASPECTOS A CONSIDERAR			
Dificultad técnica	Interacción social	Soporte musical	Necesita material
🏆🏆🏆🏆	🤝🤝🤝	🎵🎵🎵🎵	*

# CATEGORIZACIÓN PROGRAMAS DEPORTIVOS

En función del esfuerzo percibido:

PERCEPCIÓN	Percepción subjetiva del esfuerzo		
Muy duro	9-10	☹ ☹ ☹ ☹ ☹	☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Duro	7-8	☹ ☹ ☹ ☹	☹ ☹ ☹ ☹
Moderado	5-6	☹ ☹ ☹	😊😊😊
Ligero	3-4	☹ ☹	😊😊
Muy ligero	1-2	☹	😊

En función del gasto calórico/energético realizado:

INTENSIDAD	METs	Calorías gastadas en 60 min. ( ♀ ♂ 70 kg)	
Muy alta/Muy vigorosa	>12	700 kcal	👤👤👤👤👤
Alta/Vigorosa	9-12	500-650 kcal	👤👤👤👤
Moderada	4-8	250-450 kcal	👤👤👤
Baja/Ligera	1,5 -3	100-225 kcal	👤👤
Muy baja/Muy ligera	1	75 kcal	👤

En función del impacto, estímulo o beneficio sobre los componentes de la aptitud física relacionada con la salud.

INTENSIDAD	Condición Cardiorrespiratoria	Condición Muscular	Condición Ósea	Flexibilidad Movilidad	Equilibrio
Muy alto	♥♥♥♥♥	🦵🦵🦵🦵🦵	🦴🦴🦴🦴	🦿🦿🦿🦿	🦶🦶🦶🦶
Alto	♥♥♥♥	🦵🦵🦵🦵	🦴🦴🦴🦴	🦿🦿🦿	🦶🦶🦶
Moderado	♥♥♥	🦵🦵🦵	🦴🦴🦴	🦿🦿	🦶🦶
Bajo	♥♥	🦵🦵	🦴🦴	🦿	🦶
Muy bajo	♥	🦵	🦴	🦿	🦶

En función de la dificultad técnica y coordinativa:

DIFICULTAD	COORDINACIÓN	SOPORTE MUSICAL	IMPACTO SALUD MENTAL
Muy alto	🦵🦵🦵🦵🦵	🎵🎵🎵🎵🎵	😊😊😊😊😊
Alto	🦵🦵🦵🦵	🎵🎵🎵🎵	😊😊😊😊
Moderado	🦵🦵🦵	🎵🎵🎵	😊😊😊
Bajo	🦵🦵	🎵🎵	😊😊
Muy bajo	🦵	🎵	😊

En función de la importancia de la música en la sesión:

En función del beneficio o impacto positivo sobre la salud mental:

En función de la interacción social en las sesiones: ejercicios en parejas, grupos...

En función del beneficio o impacto positivo sobre la salud emocional:

	INTERACCIÓN SOCIAL	IMPACTO SALUD EMOCIONAL
Muy alta	🤝🤝🤝🤝🤝	Muy alto 😊😊😊😊😊
Alta	🤝🤝🤝🤝	Alto 😊😊😊😊
Moderada	🤝🤝🤝	Moderado 😊😊😊
Baja	🤝🤝	Bajo 😊😊
Muy baja	🤝	Muy bajo 😊

En función del impacto, estímulo o beneficio sobre los componentes de la aptitud física relacionada con el rendimiento:

Velocidad      Potencia

En función del espacio donde se desarrolle la sesión:

Interior 🏠      Exterior ☁️      Piscina 🏊

En función del equipamiento necesario: