



**INSTITUTO TECNOLÓGICO NACIONAL DE CIENCIAS
DEPORTIVAS Y TERAPÉUTICAS**

**TEMARIO DEL TALLER DE
KILOMETRO “0”**

Kilometro “0”



INTRODUCCIÓN

Taller introductorio a la preparación física en el ámbito del corredor tanto principiante como avanzado utilizando bases técnico-científicas actualizadas.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los conceptos más importantes entorno a la metodología del Km 0.
- Identificar las necesidades de cada mercado y disciplina deportiva entorno a la metodología del Km 0.
- Establecer la metodología de la preparación física para diferentes tipos de carreras

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

- Desarrollo de apuntes y esquemas durante la sesión
- Uso de diapositivas y material bibliografía a lo largo de la sesión.
- Periodos de tiempo asignados resolver dudas al término de cada tema.

EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

- Examen teórico al término del taller.....50%
- Examen práctico al término del taller.....50%

Modalidad: Taller		NOMBRE: kilómetro 0	
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
1 1.1	Introducción Historia del Maratón	0.5	
2 2.1 2.2 2.3 2.3.1	Preparación física Anatomía de la zancada Teste de evaluación física Cualidades Deportiva-Condicionantes Cualidades Coordinativas	1.0	
3 3.1 3.2 3.3 3.4	Introducción a la Metodología del Entrenamiento Principio de Adaptación Fisiológica Súper Compensación Endocrina Programa de entrenamiento funcional Diseño y estructura de programas de entrenamiento	1.0	
4 4.1 4.2 4.3	Periodización Sistema Piramidal Dosificación del descanso Aumento progresivo de cargas de trabajo	1.0	
5	Puesta en punto para el Maratón	1.5	
Subtotales por unidad temática		5.0	