



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

**TEMARIO DEL TALLER EN
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
APLICADO A LA VIDA COTIDIANA**

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL APLICADO A LA VIDA COTIDIANA



INTRODUCCIÓN

Taller diseñado para el desarrollo integral del promotor de la salud para el abordaje y análisis del entrenamiento funcional y su aplicación en la vida cotidiana.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los conceptos más importantes entorno a la metodología del Entrenamiento Funcional y su aplicación en la vida cotidiana.
- Identificar las necesidades de cada mercado y disciplina deportiva entorno a la metodología del Entrenamiento Funcional y su aplicación en la vida cotidiana.

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%

MODALIDA: Taller		NOMBRE: E.F.A La Vida Cotidiana	
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
1 1.1 1.2 1.3 1.4 1.5 1.6	Conceptos generales y diferencias Entrenamiento funcional a través de la historia ¿Qué no es entrenamiento funcional? Entrenador funcional Movimiento funcional Ejercicio Funcional Implemento funcional	0.5	
2 2.1 2.2 2.3 2.3.1 2.3.2 2.3.3 2.4 2.4.1 2.4.2 2.4.3	Principios y fundamentos del entrenamiento funcional ¿Qué es el entrenamiento funcional? Medio ambiente operacional Esferas de desarrollo Actividades de la vida cotidiana (AVC) Actividades de la vida laboral AVL) Actividades de la vida deportiva o de óseo (AVDO) Determinación de Objetivos Pre-habilitación motora Habilitación motora Re-habilitación motora	1.0	
3 3.1 3.1.1 3.1.2 3.1.3 3.1.4 3.1.5 3.1.6	Conciencia corporal (Introducción) ¿Qué es movimiento? Función Transferencia Efecto sarape Pilares del Movimiento Los 6 Patrones Motores (6PM) Planos corporales	0.5	

4	Sistema Propioceptivo	
4.1	Fisiología y células propioceptivas	
4.2	Coordinación muscular	
4.3	Importancia y beneficios del entrenamiento to del sistema propioceptivo	
4.4	Propiocepción y fuerza	
4.5	Coordinación inter-muscular	
4.6	Procesos de reflejos	
5	Aplicación a la vida cotidiana	
5.1	Necesidades de transferencia, hábitos posturales	
5.2	Esferas de desarrollo cargar y descargar	
5.3	Músculos mas afectados	
5.3.1	<i>Cadenas de extensión</i>	
5.3.2	<i>Cadenas de flexión</i>	
5.3.3	<i>Core</i>	
6	Sistemas de entrenamiento y protocolos	
Total de Horas		5.0

