



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

**TEMARIO DE TALLER EN
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL APLICADO A
SINDROME METABOLICO**

Entrenamiento funcional aplicado a Síndrome Metabólico



INTRODUCCIÓN

Taller diseñado para el desarrollo integral del promotor de la salud para el abordaje y análisis del entrenamiento funcional y su aplicación al Síndrome metabólico.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los principales factores detonantes del Síndrome metabólico.
- Identificar y analizar los conceptos más importantes entorno a la metodología del Entrenamiento Funcional y su aplicación al síndrome metabólico.
- Identificar las necesidades de cada mercado y disciplina deportiva entorno a la metodología del Entrenamiento Funcional y su aplicación al síndrome metabólico.
- Establecer la metodología de entrenamiento funcional aplicada al Síndrome metabólico.

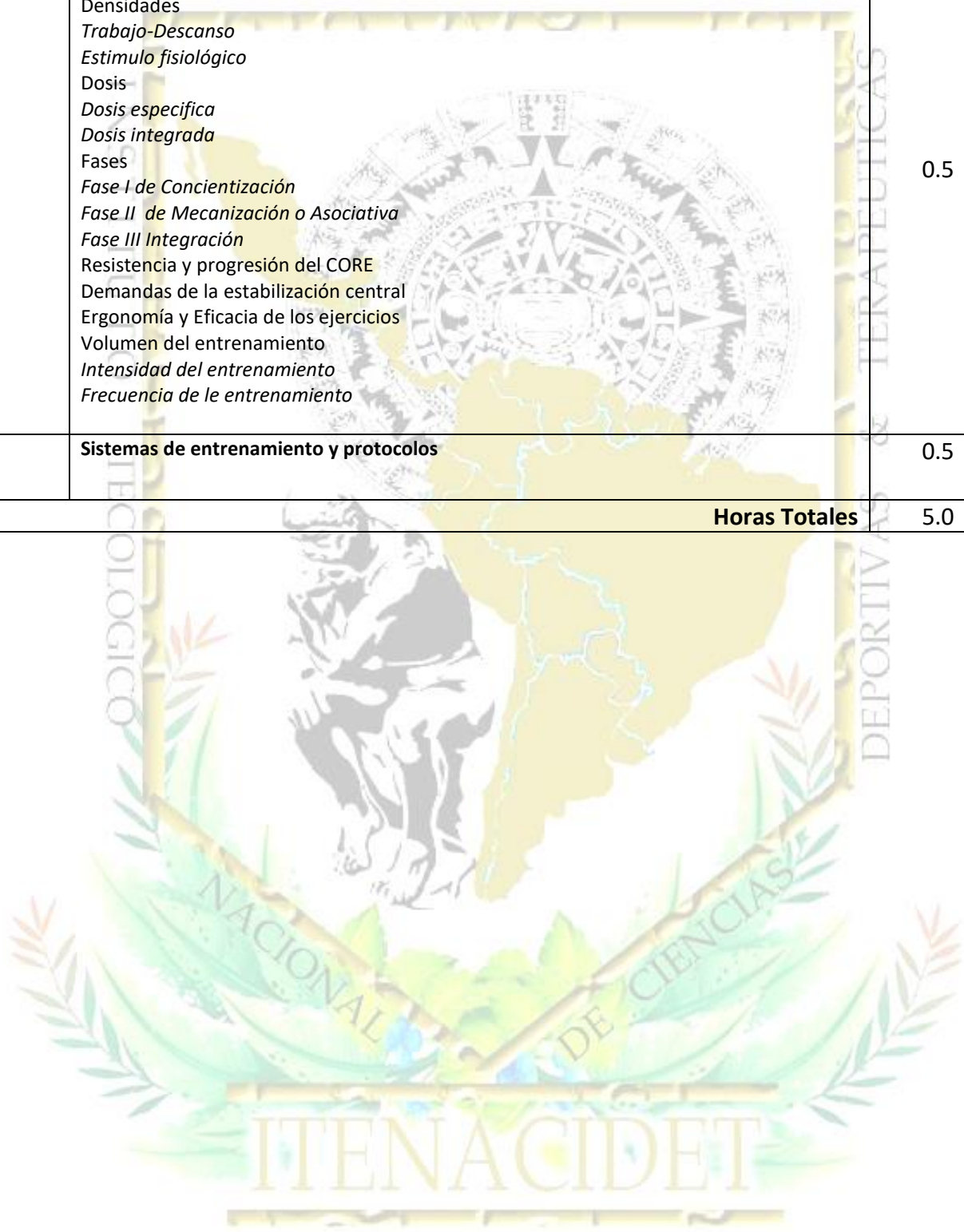
ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

- 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: Síndrome Metabólico	
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
1	Síndrome Metabólico		
1.1	Introducción	1.0	
1.2	Epidemiología		
1.3	Etiología		
1.4	Diagnóstico		
2	Entrenamiento Funcional como prevención y tratamiento	0.5	
3	Conceptos generales y diferencias	1.0	
3.1	Entrenamiento funcional a través de la historia		
3.2	¿Qué no es entrenamiento funcional?		
3.3	Entrenador funcional		
3.4	Movimiento funcional		
3.5	Ejercicio Funcional		
3.6	Implemento funcional		
4	Principios y fundamentos del Entrenamiento Funcional	0.5	
4.1	¿Qué es el entrenamiento funcional?		
4.2	Medio ambiente operacional		
4.3	Esferas de desarrollo		
4.3.1	<i>Actividades de la vida cotidiana (AVC)</i>		
4.3.2	<i>Actividades de la vida laboral AVL)</i>		
4.3.3	<i>Actividades de la vida deportiva o de óseo (AVDO)</i>		
5	Método y aplicación de progresiones	1.0	
5.1	Paralela		
5.2	Asimétrica		
5.3	Asimétrica		
5.4	Alternado		
5.5	Velocidad		
5.6	Rotacional		

6	Metodología del Entrenamiento Funcional		0.5
6.1	Densidades		
6.1.1	<i>Trabajo-Descanso</i>		
6.1.2	<i>Estimulo fisiológico</i>		
6.2	Dosis		
6.2.1	<i>Dosis específica</i>		
6.2.2	<i>Dosis integrada</i>		
6.3	Fases		
6.3.1	<i>Fase I de Concientización</i>		
6.3.2	<i>Fase II de Mecanización o Asociativa</i>		
6.3.3	<i>Fase III Integración</i>		
6.4	Resistencia y progresión del CORE		
6.5	Demandas de la estabilización central		
6.6	Ergonomía y Eficacia de los ejercicios		
6.7	Volumen del entrenamiento		
6.7.1	<i>Intensidad del entrenamiento</i>		
6.7.2	<i>Frecuencia de le entrenamiento</i>		
7	Sistemas de entrenamiento y protocolos	0.5	
Horas Totales		5.0	