



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

**TEMARIO DEL TALLER EN
BODY WEIGHT**

BODY WEIGHT



INTRODUCCIÓN

Taller diseñado para el desarrollo integral del promotor de la salud para el abordaje y análisis del entrenamiento de Body Weight y su aplicación deportiva.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los conceptos más importantes entorno a la metodología del Body Weight.
- Identificar las necesidades de cada mercado y disciplina deportiva entorno a la metodología del Body Weight.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

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

EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

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

MODALIDA: Taller		NOMBRE: Bodyweight	
No.	CONTENIDOS		CARGA HORARIA
1	Historia del entrenamiento de auto carga a través de los tiempos		0.25
2	Filosofía y enfoque del "Bodyweight Training"		0.25
3	Estilos y Derivados de Body Weight		
3.1	BodyWeight Fit		0.25
3.2	BodyWeight Funcional		
3.3	Street Work out		
4	Conciencia corporal (Introducción)		
4.1	Propiocepción		0.25
4.2	¿Qué es movimiento?		
4.3	Pilares del Movimiento		
4.4	Planos corporales		
5	Capacidades Deportivas-Condicionantes		
5.1	¿Qué es fuerza?		0.25
5.2	¿Qué es resistencia?		
5.3	¿Qué es velocidad?		
6	Capacidades Coordinativas		
6.1	Coordinación		0.25
6.2	Estabilidad y balance		
6.3	Equilibrio y control		
6.4	Flexibilidad		
6.5	Elasticidad		
6.6	Velocidad de reacción		
6.7	Precisión		
6.8	Potencia		
6.9	Resistencia muscular		
6,10	Resistencia aeróbica		
7	Método y aplicación de progresiones		
7.1	Paralela		0.25
7.2	Asimétrica		
7.3	A una extremidad		
7.4	Alternado		
7.5	Velocidad		
7.6	Rotacional		

8	Métodos y aplicación de inducciones de contracción muscular.	
8.1	Isotónica	0.25
8.2	Polimétrica	
8.3	Isométrica	
8.4	Auxotónica	
8.5	Isosinéctica	
9	Ejercicios Matrices y su análisis biomecánico	
9.1	Squat (Sentadilla)	0.5
9.2	Abs (Abdominales)	
9.3	Push-up (Flexiones militares)	
9.4	Pull-up (Dominada)	
10	Clasificación de ejercicios	
10.1	Analíticos	0.25
10.2	Funcionales	
10.3	Secuenciales	
10.4	Híbridos	
10.5	Acrobáticos	
11	Repertorio de ejercicios Body Weight	
11.1	Pistol Squat	0.75
11.2	Lunge	
11.3	Jougis	
11.4	Mountain Climbers	
11.5	Jumping Jacks	
11.6	Suicides	
11.7	Indu Push-Up	
11.8	Aztecs Push-up	
11.9	Superman Push-up	
11,10	360° Push-up	
11.11	Roll out´s	
11.12	Plank´s	
11.13	Burpees	
11.14	Archer´s	
11.15	Clip	
11.16	Crunch´s	
11.17	V sit	
11.18	Sit-ups	
11.19	Get-ups	
11,20	Power Jump	
11.21	Otros	
12	Elite de ejercicios BodyWeight y protocolos de enseñanza	
12.1	Rodadas, caídas e inducción a mortales.	0.25
12.2	Hand-standing (Parado de manos y caminata)	
12.3	Mescle-up (Barra fija y aros)	
12.4	Banderas y ejercicios en tubo	
13	Adaptación de áreas deportivas a desarrollar	
13.1	Hipertrofia	0.25
13.2	Fuerza	
13.3	Potencia	
13.4	Resistencia	
14	Sistemas y Protocolos de aplicación general	
14.1	E1 Tabata	
14.2	H.I.I.T	

14.3	AMRAP		0.5
14.4	AMFAP		
14.5	EMOM		
14.6	FOR TIME		
14.6	CHALLENGE		
15	Diseño y estructura de clases		
15.1	GAP, GUP & GAbs		0.5
15.2	Por bloques		
15.3	Circuitos		
Total de Horas			5.0

