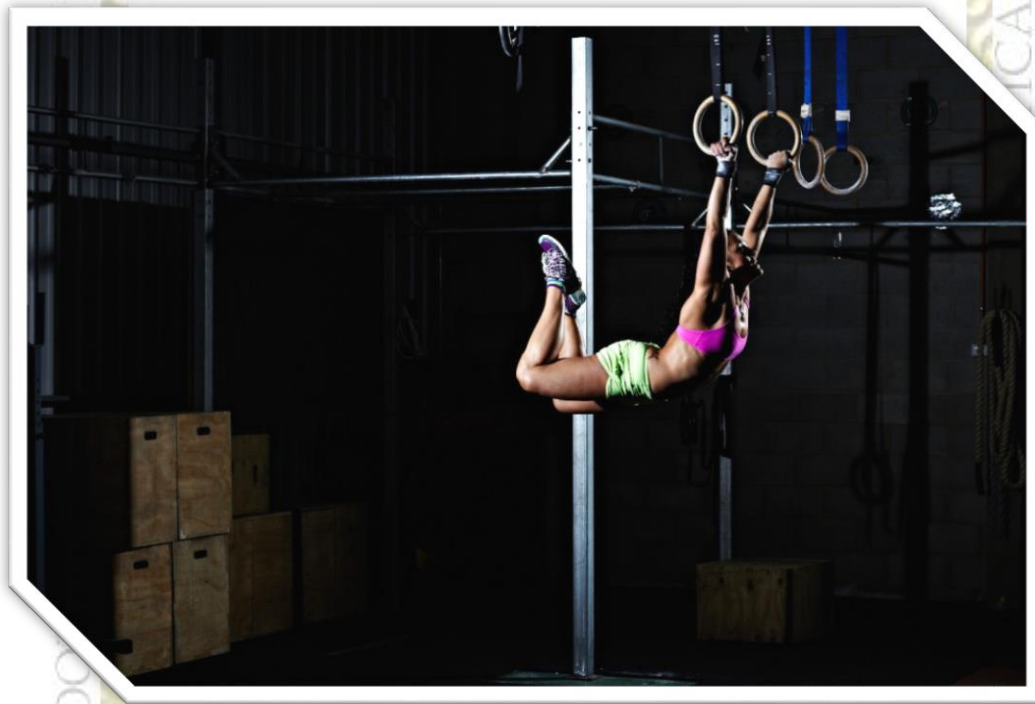




**INSTITUTO TECNOLÓGICO NACIONAL DE CIENCIAS
DEPORTIVAS Y TERAPÉUTICAS**

**TEMARIO DEL TALLER EN
GYMNASTIC'S IN CROSS-TRAINING**

GYMNASTIC'S IN CROSS-TRAINING



INTRODUCCIÓN

Curso diseñado para el desarrollo integral del Entrenador para el abordaje y análisis de la metodología de Gymnastic's aplicada al Cross-training.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los conceptos más importantes entorno a la metodología de Gymnastic's aplicada al Cross-training.
- Identificar las necesidades de cada mercado y disciplina deportiva entorno a la metodología de Gymnastic's aplicada al Cross-training.
- Establecer la metodología de Gymnastic's en Cross-training.

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: Gymnastic`s in Cross-training	
No.	CONTENIDOS		CARGA HORARIA
1	Introducción a la gimnasia y sus derivaciones en el Cross training		0.5
1.1	Gimnasia olímpica		
1.2	Calisthenics o Street Workout		
1.3	Parkour		
2	Principales movimientos de estudio		1.0
2.1	Hand Standing (HS)		
2.2	Pull-ups		
2.3	Toes to bar		
3	Ejercicios precursores		1.0
3.1	Clips		
3.2	Planks y variaciones		
3.3	Hand Standing Wall (HSW) y variaciones		
3.4	Abs y variaciones		
4	Métodos de enseñanza		0.5
4.1	Instructivo-auditivo		
4.2	Instructivo-visual		
4.3	Instructivo-kinestésico		
5	Ejercicios de progresión		0.5
5.1	Hand Standing Walk (Caminata)		
5.2	Butterfly Pull-Ups		
5.3	Muscle-Ups		
6	Implementos de apoyo		0.5
6.1	Bandas de suspensión		
6.2	Aros		
6.3	Barras fijas		
6.4	FitBall		

6.5	Bancos	
7	Control de avances y periodización de las progresiones	1.0
Total de Horas		5.0

