



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

6.5	Bancos	
7	Control de avances y periodización de las progresiones	1.0
<b>Total de Horas</b>		5.0

