



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

**TEMARIO DEL TALLER
CROSS KIDS**

CROSS KIDS



INTRODUCCIÓN

Taller diseñado para la introducción al entrenamiento crosskids aplicado a la población infantil, sus necesidades y aplicación de sistemas integrales de entrenamiento. .

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar la metodología “crosskids” en la población infantil y sus beneficios.
- Establecer las necesidades deportivas de la población infantil en la metodología de “crosskids”.
- Exponer diferentes puntos de vista con bases científicas en la aplicación de la metodología de “crosskids”.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

- Desarrollo de apuntes y esquemas durante cada sesión
- Uso de diapositivas y material bibliografía a lo largo de cada tema.

MODALIDA: Taller		NOMBRE: Crosskids
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA
1 1.1 1.2 1.3 1.4 1.5	Conceptos generales y diferencias Etapas de desarrollo Diferencias estructurales Diferencias bilógicas Capacidades deportivas-condicionantes Capacidades coordinativas	0.5
2 2.1 2.2 2.3 2.3.1	Principios y fundamentos de cross-training Kids ¿Qué es el movimiento? Medio ambiente y propiocepción Mecanismos de aprendizaje El juego como principal mecanismo de aprendizaje.	1.0
3 3.1 3.1.1 3.1.2 3.1.3 3.1.4	Conciencia corporal y Movimiento Cadenas de movimiento <i>Cadena des de tracción</i> <i>Cadenas de empuje</i> <i>Cadena de flexión</i> <i>Cadena de extensión</i>	1.0
4 4.1 4.2 4.3 4.3.1	Pilares del entrenamiento cross-training kids Resistencia y condición física Fuerza, limitantes, dosificación y periodización. Movilidad corporal <i>Psicomotricidad natural vs psicomotricidad fina.</i>	0.5
5 5.1 5.2 5.3 5.3.1 5.3.2 5.3.3	Aplicación a la vida cotidiana Necesidades de transferencia, crecimiento y desarrollo. Esferas de desarrollo, el juego y el aprendizaje. Tipos de personalidades, roles y dinámicas de integración. <i>Alfa (El líder)</i> <i>Beta (El seguidor)</i> <i>Omega (El excluido)</i>	0.5
6 6.1 6.2 6.3 6.4 6.4.1	Aplicación de los sistemas de entrenamiento y protocolos Implementación de circuitos Desarrollo competitivo Desarrollo en conjunto (Trabajo en equipo) Ventajas y desventajas del entrenamiento individual. <i>El niño como entidad social y en desarrollo.</i>	1.5
Total de Horas		5.0