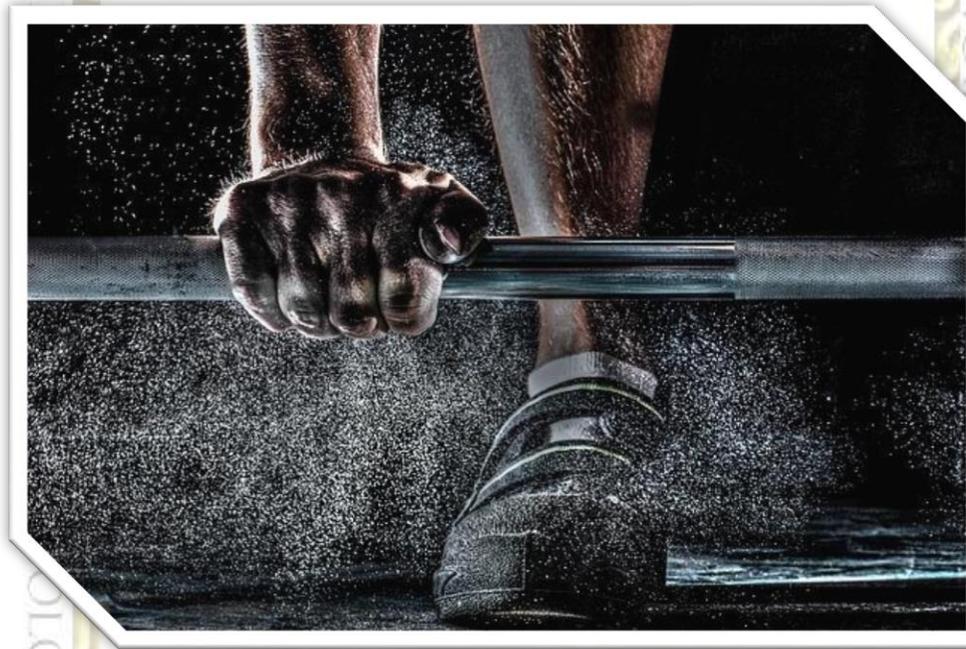




**INSTITUTO TECNOLÓGICO NACIONAL DE CIENCIAS
DEPORTIVAS Y TERAPÉUTICAS**

**TEMARIO DEL TALLER EN
HALTEROFILIA EN CROSS TRAINING**

Halterofilia en Cross-Training



INTRODUCCIÓN

Taller diseñado para la introducción a la práctica de Halterofilia y su relación con el cross-training como disciplina fundamental de apoyo.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los conceptos más importantes entorno a la Halterofilia y su aplicación al cross-training.
- Identificar las necesidades de cada mercado y disciplina deportiva entorno a la Halterofilia y su aplicación al cross-training.
- Establecer los criterios para el desarrollo de los movimientos de Halterofilia y su aplicación al cross-training.
- Establecer la metodología para la práctica a la Halterofilia en su aplicación al cross-training.

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.
- Periodos de tiempo asignados a la práctica de los movimientos y ejercicios inductores.
- Análisis individual de cada movimiento.

EVALUACION DE APRENDIZAJES

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

Modalidad: Taller		NOMBRE: Halterofilia en Cross Training	
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
1	Introducción a la Halterofilia en Cross Training		
1.1	Historia	0.5	
1.2	Equipo		
1.3	Reglas		
2	Principales movimientos de estudio		
2.1	Clean	0.5	
2.2	Jerck		
2.3	Snatch		
3	Ejercicios Precursores		
3.1	Dead lift	1.0	
3.2	High Pull		
3.3.	Over head Squat		
3.4	Press & Push Press		
4	Métodos de Enseñanza		
4.1	Instructivo-auditivo	0.5	
4.1.2	Instructivo-visual		
4.1.3	Instructivo-kinestésico		
5	Ejercicios de Progresión		
5.1	Shouldering	1.0	
5.2	Shoulder Dislocation		
5.3	Jumpin Squat		

6	Implementos de apoyo	
6.1	Bandas elásticas	
6.2	Palo de madera	
6.3	Pelotas de goma	0.5
6.4	FitBall	
6.5	Bancos	
7	Control de avances y periodización de las progresiones	1.0
Subtotales por unidad temática		5.0

