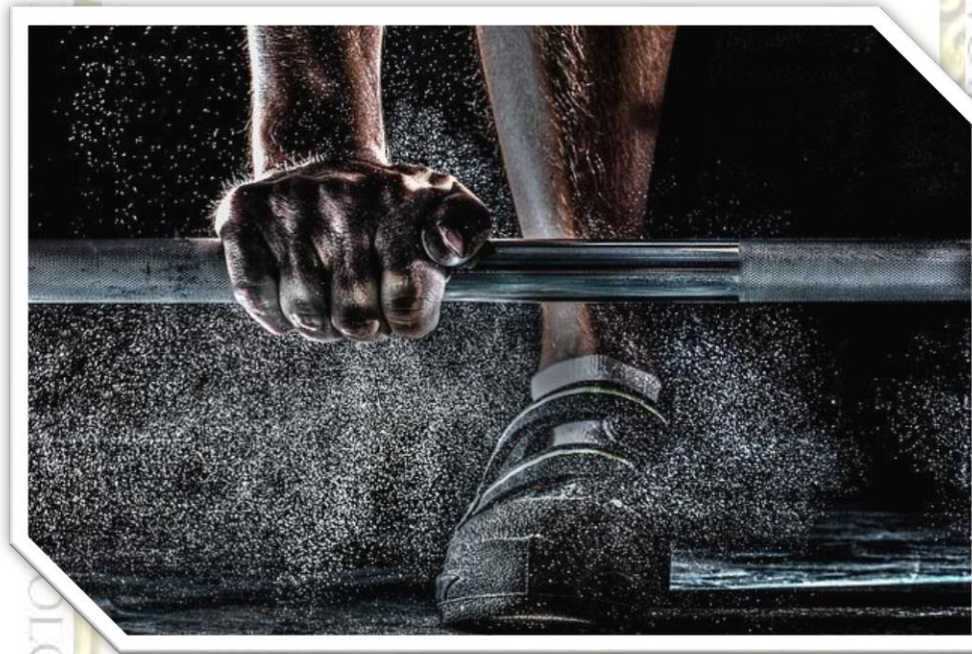




**INSTITUTO TECNOLÓGICO NACIONAL DE CIENCIAS  
DEPORTIVAS Y TERAPÉUTICAS**

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



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

