



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

**TEMARIO DEL TALLER EN  
IMPLEMENTOS FUNCIONALES**

# IMPLEMENTOS FUNCIONALES



## INTRODUCCIÓN

Taller diseñado para el desarrollo integral del promotor de la salud para el abordaje y análisis de los implementos funcionales y su aplicación deportiva.

## OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los conceptos más importantes entorno a la metodología de uso de los implementos funcionales.
- Identificar las necesidades de cada mercado y disciplina deportiva entorno a la metodología de uso de los implementos funcionales.

## 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>Implementos Funcionales</b>	
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
<b>1</b>	<b>Conceptos generales y diferencias</b>	1.0	
1.1	Entrenamiento funcional a través de la historia		
1.2	¿Qué no es entrenamiento funcional?		
1.3	Entrenador funcional		
1.4	Movimiento funcional		
1.5	Ejercicio Funcional		
<b>2</b>	<b>Implemento funcional</b>	1.0	
2.1	Ergonomía y características de los implementos funcionales		
2.1.1	<i>Principio de funcionalidad ergonómica</i>		
2.1.2	<i>Principio de funcionalidad anatómica</i>		
2.1.3	<i>Principio de funcionalidad deportiva</i>		
<b>3</b>	<b>Implementos funcionales</b>	1.0	
3.1	Cintas de entrenamiento en suspensión		
3.1.1	<i>Introducción e historia</i>		
3.1.2	<i>Ergonomía y características funcionales</i>		
3.1.3	<i>Influencia militar y terapéutica</i>		
3.1.4	<i>Necesidades poblacionales y mercadotecnia</i>		
3.1.5	<i>Necesidades deportivas y de alto rendimiento</i>		
3.1.6	<i>Sistema de trabajo y entrenamiento (Ejercicios)</i>		
3.1.7	<i>Protocolos funcionales</i>		
3.2	Kettlebells (Pesa rusa)		
3.2.1	<i>Introducción e historia</i>		
3.2.2	<i>Ergonomía y características funcionales</i>		
3.2.3	<i>Influencia militar y terapéutica</i>		
3.2.4	<i>Necesidades poblacionales y mercadotecnia</i>		
3.2.5	<i>Necesidades deportivas y de alto rendimiento</i>		
3.2.6	<i>Sistema de trabajo y entrenamiento (Ejercicios)</i>		
3.2.7	<i>Protocolos funcionales</i>		
3.3	Sand bag y Bulgarian bag		
3.3.1	<i>Introducción e historia</i>		
3.3.2	<i>Ergonomía y características funcionales</i>		
3.3.3	<i>Influencia militar y terapéutica</i>		
3.3.4	<i>Necesidades poblacionales y mercadotecnia</i>		
3.3.5	<i>Necesidades deportivas y de alto rendimiento</i>		

3.3.6	<i>Sistema de trabajo y entrenamiento (Ejercicios)</i>		2.0
3.3.7	<i>Protocolos funcionales</i>		
3.4	Balón Medicinal		
3.4.1	<i>Introducción e historia</i>		
3.4.2	<i>Ergonomía y características funcionales</i>		
3.4.3	<i>Influencia militar y terapéutica</i>		
3.4.4	<i>Necesidades poblacionales y mercadotecnia</i>		
3.4.5	<i>Necesidades deportivas y de alto rendimiento</i>		
3.4.6	<i>Sistema de trabajo y entrenamiento (Ejercicios)</i>		
3.4.7	<i>Protocolos funcionales</i>		
3.5	Bancos Pliométricos y step's		
3.5.1	<i>Introducción e historia</i>		
3.5.2	<i>Ergonomía y características funcionales</i>		
3.5.3	<i>Influencia militar y terapéutica</i>		
3.5.4	<i>Necesidades poblacionales y mercadotecnia</i>		
3.5.5	<i>Necesidades deportivas y de alto rendimiento</i>		
3.5.6	<i>Sistema de trabajo y entrenamiento (Ejercicios)</i>		
3.5.7	<i>Protocolos funcionales</i>		
3.6	Escalera polimétrica		
3.6.1	<i>Introducción e historia</i>		
3.6.2	<i>Ergonomía y características funcionales</i>		
3.6.3	<i>Influencia militar y terapéutica</i>		
3.6.4	<i>Necesidades poblacionales y mercadotecnia</i>		
3.6.5	<i>Necesidades deportivas y de alto rendimiento</i>		
3.6.6	<i>Sistema de trabajo y entrenamiento (Ejercicios)</i>		
3.6.7	<i>Protocolos funcionales</i>		
3.7	Aros y conos		
3.7.1	<i>Introducción e historia</i>		
3.7.2	<i>Ergonomía y características funcionales</i>		
3.7.3	<i>Influencia clinico-terapeutica</i>		
3.7.4	<i>Necesidades poblacionales y mercadotecnia</i>		
3.7.5	<i>Necesidades deportivas y de alto rendimiento</i>		
3.7.6	<i>Sistema de trabajo y entrenamiento (Ejercicios)</i>		
3.7.7	<i>Protocolos funcionales</i>		
3.8	Pelotas y balones		
3.8.1	<i>Introducción e historia</i>		
3.8.2	<i>Ergonomía y características funcionales</i>		
3.8.3	<i>Influencia clinico-terapeutica</i>		
3.8.4	<i>Necesidades poblacionales y mercadotecnia</i>		
3.8.5	<i>Necesidades deportivas y de alto rendimiento</i>		
3.8.6	<i>Sistema de trabajo y entrenamiento (Ejercicios)</i>		
3.8.7	<i>Protocolos funcionales</i>		
3.9	Cuerdas y ligas		
3.9.1	<i>Introducción e historia</i>		
3.9.2	<i>Ergonomía y características funcionales</i>		
3.9.3	<i>Influencia clinico-terapeutica</i>		
3.9.4	<i>Necesidades poblacionales y mercadotecnia</i>		
3.9.5	<i>Necesidades deportivas y de alto rendimiento</i>		
3.9.6	<i>Sistema de trabajo y entrenamiento (Ejercicios)</i>		
3.9.7	<i>Protocolos funcionales</i>		

<b>4</b>	<b>Estructura de clase</b>	
4.1	Bloques	
4.2	Circuitos	
4.3	Dinámicas en pareja	1.0
4.4	Dinámicas de recreación e integración	
<b>Total de Horas</b>		<b>5.0</b>

