



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

**TEMARIO DEL TALLER EN  
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL  
EN EL EMBARAZO**

# ENTRENAMIENTO FUNCIONAL EN EL EMBARAZO



## INTRODUCCIÓN

Taller diseñado para el desarrollo integral del promotor de la salud para el abordaje y análisis del entrenamiento funcional y su aplicación en la población infantil.

## OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los conceptos más importantes entorno a la metodología del Entrenamiento Funcional y su aplicación en la población infantil.
- Identificar las necesidades de cada mercado y disciplina deportiva entorno a la metodología del Entrenamiento Funcional y su aplicación en la población infantil.

### 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.

### EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

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

MODALIDA: <b>Taller</b>		NOMBRE: <b>E.F.A EN EL EMBARAZO</b>	
No.	CONTENIDOS		CARGA HORARIA
<b>1</b>	<b>Conceptos generales y diferencias</b>		0.5
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		
1.6	Implemento funcional		
<b>2</b>	<b>Principios y fundamentos del entrenamiento funcional</b>		1.0
2.1	¿Qué es el entrenamiento funcional?		
2.2	Medio ambiente operacional		
2.3	Esferas de desarrollo		
2.3.1	Actividades de la vida cotidiana (AVC)		
2.3.2	Actividades de la vida laboral AVL)		
2.3.3	Actividades de la vida deportiva o de óseo (AVDO)		
2.4	Determinación de Objetivos		
2.4.1	Pre-habilitación motora		
2.4.2	Habilitación motora		
2.4.3	Re-habilitación motora		
<b>3</b>	<b>Conciencia corporal (Introducción)</b>		0.5
3.1	¿Qué es movimiento?		
3.1.1	Función		
3.1.2	Transferencia		
3.1.3	Efecto sarape		
3.1.4	Pilares del Movimiento		
3.1.5	Los 6 Patrones Motores (6PM)		
3.1.6	Planos corporales		

4	<b>Sistema Propioceptivo</b>	
4.1	Fisiología y células propioceptivas	
4.2	Coordinación muscular	
4.3	Importancia y beneficios del entrenamiento to del sistema propioceptivo	0.5
4.4	Propiocepción y fuerza	
4.5	Coordinación inter-muscular	
4.6	Procesos de reflejos	
5	<b>Aplicación a la vida cotidiana</b>	
5.1	Necesidades de transferencia, crecimiento y desarrollo.	
5.2	Esferas de desarrollo, el juego y el aprendizaje.	
5.3	Tipos de Líderes y dinámicas de integración.	1.5
5.3.1	<i>Alfa (El líder)</i>	
5.3.2	<i>Beta (El seguidor)</i>	
5.3.3	<i>Omega (El excluido)</i>	
6	<b>Sistemas de entrenamiento y protocolos</b>	1.0
<b>Total de Horas</b>		5.0

