



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

**TEMARIO DEL TALLER EN  
TECNICAS PARA POSAR EN COMPETENCIA VARONIL**

# TECNICAS PARA POSAR EN COMPETENCIA VARONIL



## INTRODUCCIÓN

En este taller se conocerán las diferentes poses de cada categoría varonil, se practicarán todas ellas hasta llegar a dominarlas y manejarlas con seguridad y soltura.

## OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar las diferentes poses obligatorias de cada categoría.
- Practicar las poses (atleta- entrenador).
- Explicar los puntos clave de cada pose y cada atleta para evitar fallas.
- Prever posibles fallas y sus soluciones antes y durante el evento.
- Lograr obtener del atleta suficiente soltura y seguridad al posar.
- Determinar cuáles son las mejores poses para el atleta en cuestión

### ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

- Observar suficientes videos de atletas de cada categoría.
- Practicar personal y físicamente la sensación de estar en plataforma.
- Saber aprovechar los ángulos y la iluminación del estrado.
- Tomar la postura del atleta y a la vez el papel de juez para conocer ambas perspectivas.

### EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

- Examen escrito..... 20%
- Examen oral.....30%
- Práctica de estrado.....40%
- Postura del juez..... 10%
- TOTAL.....100%

MODALIDA: <b>Taller</b>		NOMBRE: Técnicas para posar en competencia varonil.	
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
1	Introducción a la historia de las poses	0.5	
2	<b>Tipos de poses</b>	1.5	
2.1	Interacción atleta-entrenador		
3	<b>Puntos clave de cada pose según la categoría</b>	1.0	
3.1	Principales fallas		
3.2	Perspectiva según la posición de los jueces		
3.3	Perspectiva según la posición de los reflectores		
4	<b>Variables y conflictos durante el evento</b>	0.5	
4.1	Vestimenta		
5	<b>Soltura y seguridad de las poses</b>	0.5	
5.1	Presencia		
5.2	Seguridad		
6	<b>Análisis optimo del atleta según su perfil y pose.</b>	1.0	
<b>Total de Horas</b>		5.0	



