



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

**TEMARIO DEL TALLER
FISICOCULTURISMO NATURAL**

FISICOCULTURISMO



INTRODUCCIÓN

Taller introductorio a la historia y fenomenología del fisicoculturismo natural como también las constantes metodológicas en su práctica y desarrollo hasta la actualidad.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Exponer la historia del Fisicoculturismo Natural desde sus inicios hasta la actualidad.
- Identificar y definir los conceptos y “jerga deportiva” más importantes entorno al Fisicoculturismo Natural.
- Exponer y analizar las constantes metodológicas, nutricionales, de tribu social, de consumo y uso de ayudas ergogénicas en su práctica y filosofía.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

- Desarrollo de apuntes y esquemas durante el taller.
- Uso de diapositivas y material bibliografía a lo largo del taller.
- Periodos de tiempo asignados resolver dudas durante el taller.

EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

- Resumen del taller50%
- Productos o actividades que se generen durante la impartición del taller.....50%

MODALIDAD: Taller		NOMBRE: Fisicoculturismo Natural	
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
		PRESENCIAL	ONLINE
1	Introducción al Fisicoculturismo Natural		
1.1	Surgimiento.	1.5	1.0
1.2	Principales precursores.		
1.3	Principales promotores.		
2	El entrenamiento en el Fisicoculturismo Natural		
2.1	La simetría y armonía en el Fisicoculturismo Natural	2.0	1.0
3	Nutrición y Ayudas Ergogénicas permitidas en el Fisicoculturismo Natural.		
3.1	Introducción a la periodización nutricional en el(la) Fisicoculturista Natural	1.5	1.0
3.1.2	<i>Criterios kilo calóricos y macro nutrimentales por periodos</i>		
3.2	Sustancias consideradas ayudas ergogénicas Nutricionales		
3.2.1	<i>Ayudas ergogénicas Nutricionales</i>		
Total de Horas		5.0	3.0

