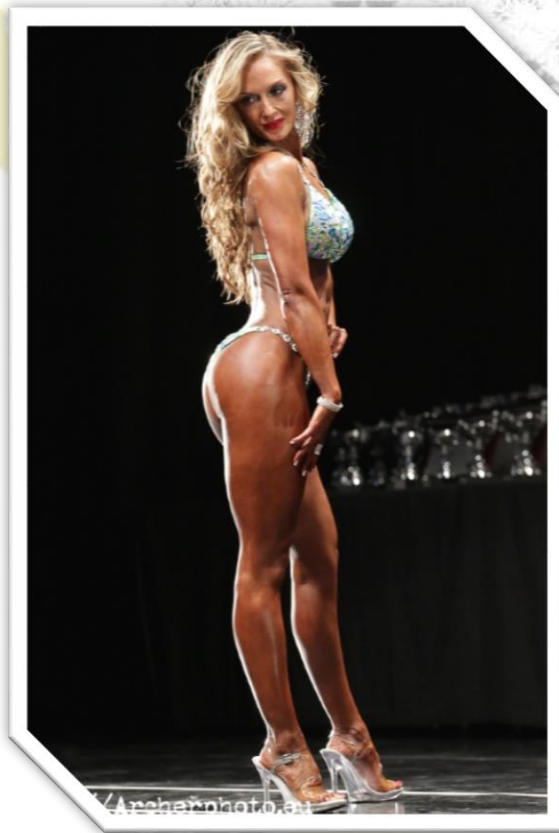




**INSTITUTO TECNOLÓGICO NACIONAL DE CIENCIAS
DEPORTIVAS Y TERAPÉUTICAS**

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

TECNICAS PARA POSAR EN COMPETENCIA FEMENIL



INTRODUCCIÓN

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

