



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

**TEMARIO DEL TALLER EN
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
APLICADO AL ADULTO MAYOR Y PROBLEMAS OSEOS**

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL APLICADO AL ADULTO MAYOR Y PROBLEMAS OSEOS



INTRODUCCIÓN

Taller diseñado para el desarrollo integral del promotor de la salud para el abordaje y análisis del entrenamiento funcional y su aplicación en el adulto mayor y los problemas óseos.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los conceptos más importantes entorno a la metodología del Entrenamiento Funcional y su aplicación en el adulto mayor y los problemas óseos.
- Identificar las necesidades de cada mercado y disciplina deportiva entorno a la metodología del Entrenamiento Funcional y su aplicación en el adulto mayor y los problemas óseos.

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: Taller		NOMBRE: E.F.A Adulto Mayor y Problemas Óseos	
No.	CONTENIDOS		CARGA HORARIA
1	Conceptos generales y diferencias		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		
2	Principios y fundamentos del entrenamiento funcional		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		
3	Conciencia corporal (Introducción)		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	Sistema Propioceptor	
4.1	Fisiología y células propioceptivas	
4.2	Coordinación muscular	
4.3	Importancia y beneficios del entrenamiento to del sistema propioceptor	0.5
4.4	Propiocepción y fuerza	
4.5	Coordinación inter-muscular	
4.6	Procesos de reflejos	
5	Aplicación al Adulto Mayor y Problemas Óseos	
5.1	Envejecimiento	
5.2	Artritis y Osteoporosis	
5.3	Perdida de la movilidad y principales cadenas cinemáticas afectadas	1.5
5.4	Necesidades de movimiento básicas y específicas.	
5.5	Control y Seguimiento	
6	Sistemas de entrenamiento y protocolos	
		1.0
	Total de Horas	5.0

