



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

**TEMARIO DEL TALLER
FISICOCULTURISMO**

FISICOCULTURISMO



INTRODUCCIÓN

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

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Exponer la historia del Fisicoculturismo desde sus inicios hasta la actualidad.
- Identificar y definir los conceptos y “jerga deportiva” más importantes entorno al Fisicoculturismo.
- 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%

MODALIDA: Taller		NOMBRE: Fisicoculturismo	
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
		PRESENCIAL	ONLINE
1	Introducción al Fisicoculturismo		
1.1	Surgimiento.		
1.2	Principales precursores.		
1.3	“Golden Age” (Era dorada).	1.5	1.0
1.4	Principales promotores.		
1.5	Fisicoculturismo y el Fitness		
1.6	Fisicoculturismo en la actualidad.		
2	El entrenamiento en el Fisicoculturismo		
2.1	La simetría y armonía en el Fisicoculturismo		
2.1.1	<i>Joe Weider y el fenómeno del asilamiento muscular</i>		
2.1.2	<i>Trabajo por segmentos musculares y estructuras metodológicas</i>		
2.2	El entrenamiento intenso y el fallo muscular	2.0	1.0
2.2.1	<i>Dr. Arthur Jhones & Mike Mentzer precursores del Heavy Duty</i>		
2.3	Volumen e intensidad del entrenamiento en la actualidad		
2.3.1	Preparadores físicos contemporáneos y sus sistemas de entrenamiento		
3	Nutrición y Ayudas Ergogénicas en el Fisicoculturismo.		
3.1	Introducción a la periodización nutricional en el(la) Fisicoculturista		
3.1.2	<i>Criterios kilo calóricos y macro nutrimentales por periodos</i>	1.5	1.0
3.2	Sustancias consideradas ayudas ergogénicas		
3.2.1	<i>Ayudas ergogénicas Nutricionales</i>		
3.2.2	<i>Ayudas ergogénicas No-nutricionales</i>		
Total de Horas		5.0	3.0