



TEMARIO DEL CURSO ONLINE DE APRENDIZAJE KINESTÉSICO CERTIFICACIÓN INICIAL DE ENTRENADORES DE ATLETISMO

CONTENIDO TOTAL APROXIMADO

42 horas

El tiempo de finalización del curso dependerá del conocimiento previo, estilo de aprendizaje, rapidez de lectura y horas dedicadas al día por parte de cada participante. La plataforma es amigable y se pueden repetir los exámenes las veces requeridas para reforzar la asimilación del conocimiento.

1. INDUCCION

30 min

- Conoce tu plataforma
- Manejo del curso y administración del escritorio
- Video animado - Metacognición
- Exámen Metacognición
- Video animado - Inteligencias Múltiples
- Exámen Inteligencias Múltiples
- Video animado - Inteligencia Kinestésica
- Exámen Inteligencia Kinestésica

2. INTRODUCCION

30 min

- Inteligencia Kinestésica - ¿Qué es Kinestek?
- ¿En qué consiste el programa?
- ¿Por qué es necesario?
- ¿Cuál es la visión a futuro de la Educación Física?
- Exámen- Revolución en el concepto de la Educación Física

3. INTELIGENCIA

120 min

- ¿Qué es la inteligencia?
- ¿Hay varios tipos de inteligencia?
- ¿En qué consiste la inteligencia kinestésica?
- ¿El ejercicio estimula el desarrollo de la inteligencia?
- ¿Dónde se aloja la inteligencia?
- ¿Cuál es el efecto de la estimulación cerebral?
- ¿Qué es el aprendizaje?
- Exámen-Aprendizaje Kinestésico
- Flipbook - Aprendizaje Kinestésico
 - *Objetivos FMAA / WA (World Athletics)*
 - *Situación nacional e internacional*
 - *El cerebro*
 - *Aprendizaje*
 - *Etapas de desarrollo*
 - *Fases sensibles*
 - *Perfilación animal – Dinámica individual*
 - *Ejemplificación de perfiles*
 - *Generaciones*
 - *El entrenamiento como herramienta pedagógica*
 - *Perfiles de egoismo*
 - *La mercadotecnia y la tecnología*
 - *Objetivo del coaching atlético*
- Exámen –Naturaleza Humana

4. FUNDAMENTO DE LA TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

360 min

- ¿Qué es la Teoría del Entrenamiento?
- ¿Cuáles son las fases sensibles del entrenamiento?
- ¿Cuáles son los objetivos del entrenamiento?
- ¿Cuáles son los principios del entrenamiento infantil y juvenil?
- ¿Cuáles son los contenidos del entrenamiento infantil y juvenil?
- ¿Qué es la multilateralidad?
- ¿Qué es el entrenamiento de la condición física?
- ¿Qué es la planificación del programa de entrenamiento?
- ¿Cuáles son las etapas de desarrollo y avance del entrenamiento?
- ¿Qué es el rendimiento deportivo?
- ¿Qué es el entrenamiento psicológico?
- ¿Qué factores afectan el rendimiento deportivo?
- ¿Cómo se efectúa la evaluación del rendimiento?
- Flipbook - Teoría del Entrenamiento
 - *Objetivos FMAA / WA (World Athletics)*
 - *Fundamentos y principios*
 - *Desarrollo multilateral*
 - *Respuesta individual*
 - *Adaptación*
 - *Manejo de la carga*
 - *Planificación del entrenamiento*
 - *Escala de intensidades*
 - *Periodización*
 - *Tipos de microciclos*
 - *Técnica y táctica*
 - *Competencias*
 - *Capacidades motrices*
 - *Métodos de entrenamiento*
 - *Talentos deportivos*
- Exámen-Teoría del Entrenamiento

5. ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA Y TÁCTICA DEPORTIVAS

120 min

- ¿Qué es la técnica deportiva?
- ¿Qué es la táctica deportiva?

6. IMPORTANCIA DE LAS COMPETENCIAS

60 min

- ¿Porqué son importantes las competencias?
- Exámen- *Técnicas y tácticas deportivas*

7. ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES MOTORAS

300 min

- ¿Cuáles son las capacidades motoras que definen la condición física?
- ¿Qué es la velocidad?
- ¿Cómo se entrena la velocidad en las edades infantil y juvenil?
- ¿Qué es la fuerza?
- ¿Cómo se entrena la fuerza en las edades infantil y juvenil?
- ¿Qué es la resistencia?

- ¿Cómo se entrena la resistencia en las edades infantil y juvenil?
- ¿Qué es la movilidad/flexibilidad?
- ¿Cómo se entrena la movilidad en las edades infantil y juvenil?
- ¿Qué es la coordinación?
- **Exámen-Capacidades motoras**
- Láminas de monitoreos tecnológicos
- **Exámen- Láminas de monitoreos tecnológicos**

8. LAS TÉCNICAS DE ATLETISMO

300 min

-
- ¿Cuál es el origen del atletismo?
 - ¿Cuál es la importancia del atletismo en el sistema educativo?
 - ¿Cuáles son los fundamentos de la carrera?
 - ¿Cuáles son los fundamentos del salto de longitud?
 - ¿Cuáles son los fundamentos del salto de altura?
 - ¿Cuáles son los fundamentos del lanzamiento de bala?
 - Lámina-Técnicas de carrera de velocidad
 - **Exámén-Técnica de carrera de velocidad**
 - Lámina-Técnica de carrera de obstáculos
 - **Exámen-Técnica de carrera de obstáculos**
 - Lámina-Técnica de salto de longitud sin impulso
 - **Exámen- Técnica de salto de longitud sin impulso**
 - Lámina-Técnica de salto de altura sin impulso
 - **Exámen- Técnica de salto de altura sin impulso**
 - Lámina-Técnica de lanzamiento de pelota
 - **Exámen- Técnica de lanzamiento de pelota**
 - Lámina-Técnica de lanzamiento de flecha
 - **Exámen- Técnica de lanzamiento de flecha**

9. IDENTIFICACION DE TALENTOS

300 min

-
- ¿En que consiste el talento?
 - **Exámen - Técnicas del atletismo y talentos deportivos**

10. KINESIOLOGÍA Y ANATOMÍA

360 min

-
- ¿Cuáles son las bases biológicas de la actividad física?
 - ¿Qué son los huesos?
 - ¿Qué son las articulaciones?
 - ¿Qué son los tendones?
 - ¿Qué son los músculos?
 - ¿Qué son los nervios?
 - ¿Qué es el equilibrio muscular postural?
 - ¿Qué son los tipos morfológicos?
 - ¿Cuáles son los cambios biológicos en las etapas de crecimiento?
 - ¿Cuáles son los fundamentos biológicos del entrenamiento infantil y juvenil?
 - **Exámen - Kinesiología y anatomía**
 - Láminas- Evaluación del estado físico
 - **Exámen- Evaluación del estado físico**
 - Presentación- Bases biológicas de las capacidades condicionales
 - **Exámen -Dinámica de los órganos**

11. ENERGÍA PARA EL EJERCICIO

360 min

-
- ¿Cuál es la relación entre la energía y la alimentación?
 - ¿Cuál es la importancia de la correcta nutrición en las edades infantil y juvenil?
 - ¿Qué es el consumo energético?
 - ¿Cómo se genera la energía?
 - ¿Cuáles son los principales sistemas energéticos?
 - ¿Cuáles son los productos energéticos para el metabolismo muscular?
 - ¿Qué es el gasto energético?
 - **Exámen-Energía para el ejercicio**
 - **Flipbook - Suplementos deportivos, etica y dopaje**
 - *Riesgos*
 - *Suplementos*
 - *Consecuencias del dopaje*
 - *La WADA (World Anti Doping Agency)*
 - **Exámen-Suplementos deportivos, Etica y Dopaje**
 - **Flipbook - Regulación del equilibrio hídrico**
 - *Agua corporal*
 - *Equilibrio osmótico*
 - *Hipotonía*
 - *Hipertonía*
 - *Isotonía*
 - *Ejercicio y deshidratación*
 - *La sed*
 - *Reposición hídrica*
 - *Tasa de sudoración*
 - **Exámen- Regulación del equilibrio hídrico**

12. TRASTORNOS DE LA SALUD DERIVADOS DE LA FALTA DE MOVILIDAD Y LOS MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

60 min

-
- ¿Qué es la obesidad?
 - ¿Qué es la diabetes?
 - ¿Cuáles son los vicios posturales?
 - ¿Qué tan grave es esta situación?

13. EFECTO DEL ENTRENAMIENTO EN LA SALUD DURANTE LAS EDADES INFANTIL Y JUVENIL

90 min

-
- ¿Cuál es el efecto del entrenamiento en la salud?
 - ¿Cómo monitorear el estado físico?
 - **Exámen-Trastornos de salud**

14. ANEXO

30 min

-
- Conclusiones
 - **Exámen-Monitoreos regulares**
 - Cierre curso de Aprendizaje Kinésico