



TEMARIO DEL CURSO ONLINE DE APRENDIZAJE KINESTÉSICO

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. INTELEGENCIA

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 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 egoísmo
 - 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 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

- ¿Por qué 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
- Exámen-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 qué 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, ética y dopaje
 - Riesgos
 - Suplementos
 - Consecuencias del dopaje
 - La WADA (World Anti Doping Agency)
- Exámen-Suplementos deportivos, Ética y Dopaje
- Flipbook - Regulación del equilibrio hídrico
 - Agua corporal
 - Equilibrio osmótico
 - Hipotonía
 - Hipertonía
 - Isotónica
 - 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 Kinestésico