

PROGRAMA ASIGNATURA

Nombre del curso	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL TRX
Nombre del profesor(a)	RAUL FERNANDEZ NUÑEZ
Naturaleza (obligatorio, optativo, electivo o curso libre)	LIBRE
Horarios	Martes 12:30 a 13:40 hrs.- jueves de 12:30 a 13:40 hrs
Número de Créditos	4 créditos
I. Descripción del curso	El propósito del Programa, es entregar al estudiante los conocimientos fundamentales del entrenamiento funcional, con el fin de mejorar la salud y calidad de vida.
II. Objetivo General	1. Vivenciar prácticamente los fundamentos básicos del entrenamiento funcional, fomentando la salud y calidad de vida del estudiante.
III. Objetivos Específicos	1. Conocer los fundamentos básicos del entrenamiento funcional, favoreciendo el ejercicio físico, auto superación, salud y calidad de vida. 2. Ejecutar las cualidades físicas básicas, derivadas y complementarias vinculadas al entrenamiento funcional 3.- Aplicar los fundamentos básicos del entrenamiento funcional en el auto-entrenamiento del estudiante, como hábitos de vida saludable y mejora de la calidad de vida.
IV. Contenidos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dominio corporal en los fundamentos básicos del entrenamiento funcional 2. Entrenamiento Funcional del equilibrio 3. Entrenamiento Funcional de la coordinación 4. Entrenamiento Funcional de la resistencia muscular 5. Entrenamiento Funcional de la fuerza reactiva 6. Entrenamiento Funcional de la potencia
V. Unidades	<ol style="list-style-type: none"> 1. fundamentos básicos del entrenamiento 2. Entrenamiento Funcional de las cualidades físicas básica 3. Entrenamiento Funcional de las cualidades físicas derivadas y complementarias
VI. Régimen de asistencia	75%
VII. Forma de evaluación	Controles prácticos, edumétricos, revisando estados de avance y desarrollo de los aprendizajes logrados.
VIII. Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Colaborativo. - Individual. - Descubrimiento - Autocorrección - Secuencias progresivas - Repetición.

IX. Bibliografía	<ul style="list-style-type: none"> - GARCIA MANSO, Juan Manuel (1996). “Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo”, Madrid Gymnos, primera edición. - GARCIA MANSO, Juan Manuel (1996). “Pruebas para la Valoración de la Capacidad Motriz” - SNEYER, JEF, (1989). “Manual de Entrenamiento” 1° edición, Barcelona, Edit. Hispano Europea -
-------------------------	--

➤ **PLANIFICACIÓN ASIGNATURA**

I. Programación de contenidos y actividades				
Semana	Contenidos - Temas	Descripción de actividades	Horas presenciales	Horas no presenciales
1	Dominio corporal en los fundamentos básicos del entrenamiento funcional	Utilización y ambientación de los elementos didácticos para el entrenamiento funcional.	4	2
2	Entrenamiento Funcional del equilibrio	Entrenamiento del equilibrio, aplicado a las cualidades físicas básicas	4	2
3	Entrenamiento Funcional del equilibrio	Entrenamiento del equilibrio, aplicado a las cualidades físicas básicas	4	2
4	Entrenamiento Funcional de la coordinación	Entrenamiento de la coordinación, aplicado a las cualidades físicas básicas	4	2
5	Entrenamiento Funcional de la coordinación	Entrenamiento de la coordinación, aplicado a las cualidades físicas básicas	4	2
6	Entrenamiento Funcional de	Entrenamiento de la resistencia con material didáctico: tronco y extremidades	4	2

	la resistencia muscular	superiores		
7	Entrenamiento Funcional de la resistencia muscular	Entrenamiento de la resistencia con material didáctico: tronco y extremidades inferiores.	4	2
8	Entrenamiento Funcional de la resistencia muscular	Entrenamiento de la resistencia con material didáctico: tronco y extremidades superiores e inferiores.	4	2
9	Entrenamiento Funcional de la fuerza reactiva	Entrenamiento de la fuerza reactiva con material didáctico: tronco, extremidades superiores e inferiores.	4	2
10	Entrenamiento Funcional de la fuerza reactiva	Entrenamiento de la fuerza reactiva con material didáctico: tronco, extremidades superiores e inferiores.	4	2
11	Entrenamiento Funcional de la fuerza reactiva	Entrenamiento de la fuerza reactiva con material didáctico: tronco, extremidades superiores e inferiores.	4	2
12	Entrenamiento Funcional de la potencia	Entrenamiento de la potencia con material didáctico: tronco, extremidades superiores e inferiores.	4	2
13	Entrenamiento Funcional de la potencia	Entrenamiento de la potencia con material didáctico: tronco, extremidades superiores e inferiores.	4	2
14	Entrenamiento Funcional de la potencia	Entrenamiento de la potencia con material didáctico: tronco, extremidades superiores e inferiores.	4	2
15	Entrenamiento Funcional de la potencia	Entrenamiento de la potencia con material didáctico: tronco, extremidades superiores e inferiores.	4	2