



## Ficha técnica de materias optativas

<b>Nombre del curso:</b> Crossfit 1
<b>Docente:</b> Coach: Raúl Mendoza Díaz
<b>Días y horarios:</b> Lunes Miércoles y Viernes 11:00-12:00 horas
<b>Cupo máximo:</b> 25
<b>Criterios de inscripción (si aplica):</b> Abierto
<b>Conceptos básicos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Resistencia cardiovascular y/o respiratoria</li><li>• Resistencia muscular</li><li>• Fuerza</li><li>• Flexibilidad</li><li>• Potencia</li><li>• Velocidad</li><li>• Coordinación</li><li>• Agilidad</li><li>• Equilibrio</li><li>• Puntería.</li></ul>
<b>Justificación:</b> <p>CrossFit es un programa de fuerza y acondicionamiento que se ha diseñado para obtener una respuesta de adaptación tan amplia como sea posible. CrossFit es un programa especializado de fitness, por optimizar la competencia física en cada una de las 10 áreas del fitness. Estas son resistencia cardiovascular/respiratoria, resistencia muscular, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y puntería.</p>
<b>Objetivo general:</b> <p>Fraguar un fitness amplio, genérico e integrador. Buscamos diseñar un programa que prepare de la mejor forma posible a quienes entrenan para enfrentarse a cualquier contingencia física; prepararlos no solo para lo desconocido, sino también para lo imprevisible.</p>
<b>Objetivos específicos:</b> <p>Mejorar las valencias físicas de los individuos que practican Crossfit las cuales son:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Resistencia cardiovascular y/o respiratoria</li><li>• Resistencia muscular</li><li>• Fuerza</li><li>• Flexibilidad</li><li>• Potencia</li><li>• Velocidad</li><li>• Coordinación</li></ul>



## Ficha técnica de materias optativas

<ul style="list-style-type: none"><li>• Agilidad</li><li>• Equilibrio</li><li>• Puntería.</li></ul>
<b>Método de trabajo:</b> Trabajo individual
<b>Criterios de evaluación:</b> Asistencia 30% Evaluación: 50% <ul style="list-style-type: none"><li>Teórica 25%</li><li>Practica 25%</li></ul> Disciplina 20%
<b>Temario:</b> Unidad 1. Resistencia cardiovascular y/o respiratoria <ul style="list-style-type: none"><li>1.1. Resistencia muscular</li><li>1.2. Fuerza</li><li>1.3. Flexibilidad</li><li>1.4. Movimientos</li><li>1.5. Correcciones</li></ul> Unidad 2. Potencia <ul style="list-style-type: none"><li>2.1 Velocidad</li><li>2.2 Movimientos</li><li>2.3 Correcciones</li><li>2.4 Coordinación</li><li>2.5 Agilidad</li><li>2.6 Equilibrio</li><li>2.7 Movimientos</li><li>2.8 Correcciones</li></ul> Unidad 3. Movimientos adicionales <ul style="list-style-type: none"><li>3.1. El pull-up (dominada)</li><li>3.2. El thruster</li><li>3.3. El muscle-up</li><li>3.4. El snatch (arrancada)</li><li>3.5. Sumo deadlift y encogimiento, lento.</li><li>3.6. Sumo deadlift y encogimiento, rápido.</li></ul>
<b>Bibliografía:</b> 1. <a href="http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_Level1_Spanish_Europe.pdf">http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_Level1_Spanish_Europe.pdf</a>



Universidad de La Ciénega del  
Estado de Michoacán de Ocampo

## **Ficha técnica de materias optativas**