

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

**TEMARIO DEL TALLER DE CATEGORIAS, POSES Y
PINTURA EN EL FISICOCULTURISMO & FITNESS**

CATEGORIAS, POSES Y PINTURA



INTRODUCCIÓN

Curso diseñado para establecer la técnica más adecuada para pintar al atleta previo a una competencia considerando diferentes métodos y comparándolos.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar las marcas de pinturas y herramientas para pintar a los atletas en competencia.
- Establecer los procedimientos más adecuados para pintar a los atletas en competencia.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

- A través de este curso el estudiante conocerá de manera objetiva la breve historia de cómo se utilizaban las diferentes marcas de pintura y materia prima para pintar a los competidores.
- De forma visual podrá distinguir las zonas a difuminar o resaltar el cuerpo de la persona a pintar
- De manera práctica el estudiante pintara algunos cuerpos que sirvan para tener un buen manejo de la pintura.
- Se tomaran fotografías en todos los procesos.

EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

- Examen práctico al término del curso..... 100%

MODALIDAD: DIPLOMADO		NOMBRE: Categorías, poses y pintura en el fisicoculturismo & fitness	
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ON-LINE
CPP-1	Técnicas para posar en competencia categoría varonil		
CPP-1.1	Introducción a la historia de las poses		
CPP-1.2	Tipos de poses		
CPP-1.2.1	Interacción atleta-entrenador		
CPP-1.3	Puntos clave de cada pose según la categoría		
CPP-1.3.1	Principales fallas		
CPP-1.3.2	Perspectiva según la posición de los jueces	8.0	4.0
CPP-1.3.3	Perspectiva según la posición de los reflectores		
CPP-1.4	Variables y conflictos durante el evento		
CPP-1.4.1	Vestimenta		
CPP-1.5	Soltura y seguridad de las poses		
CPP-1.5.1	Presencia		
CPP-1.5.2	Seguridad		
CPP-1.6	Análisis óptimo del atleta según su perfil y pose.		
CPP-2	Técnicas para posar en competencia categoría femenil		
CPP-2.1	Introducción a la historia de las poses		
CPP-2.2	Tipos de poses		
CPP-2.2.1	Interacción atleta-entrenador		
CPP-2.3	Puntos clave de cada pose según la categoría		
CPP-2.3.1	Principales fallas		
CPP-2.3.2	Perspectiva según la posición de los jueces	4.0	2.0
CPP-2.3.3	Perspectiva según la posición de los reflectores		
CPP-2.4	Variables y conflictos durante el evento		
CPP-2.4.1	Vestimenta		
CPP-2.5	Soltura y seguridad de las poses		
CPP-2.5.1	Presencia		
CPP-2.5.2	Seguridad		
CPP-2.6	Análisis óptimo del atleta según su perfil y pose.		
CPP-3	Técnicas para pintar en competencia en Fisicoculturismo & Fitness		
CPP-3.1	Introducción e historia a las técnicas de pintura.		
CPP-3.2	Tipos de marcas de pinturas utilizadas.		
CPP-3.3	Material a utilizar	4.0	2.0
CPP-3.4	Otras formas de bronceado previas al evento.		
CPP-3.4.1	Preparación del cuerpo para una mejor penetración y fijación de la pintura.		
CPP-3.5	Anatomía descriptiva		
CPP-3.6	Formas de aplicar la pintura		
Total de Horas		16.0	8.0