



CURSO
**Preparación Física Aplicada al
Fútbol en la Etapa de Iniciación**



INAF
INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL
DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA

NOMBRE DEL CURSO:

PREPARACIÓN FÍSICA APLICADA AL FÚTBOL EN LA ETAPA DE INICIACIÓN

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Curso virtual de carácter teórico, que proporciona al estudiante conocimientos, habilidades y metodologías prácticas, que le permitirán comprender los procesos de la preparación física del fútbol en la etapa de iniciación. En este nivel se abordarán los principios de entrenamiento para el desarrollo de la condición física, las habilidades motoras de la etapa de iniciación, las etapas de maduración biológica, la estructura de una sesión de entrenamiento, entre otros aspectos fundamentales para la formación de niños y niñas futbolistas.

Público Objetivo:

Está dirigido a entrenadores/técnicos de fútbol menor y amateurs, profesionales del área de educación física, profesionales del área del deporte y la salud, que deseen actualizar los conocimientos y competencias en esta disciplina deportiva.

La finalidad del programa es:

Facilitar las herramientas y técnicas de preparación física adecuadas para la formación de niños-niñas y jóvenes futbolistas en etapa de iniciación.

Al finalizar el curso el alumno podrá:

- Reconocer los procesos que contextualizan la preparación física aplicada a niños, niñas y jóvenes futbolistas en etapa de iniciación.
- Caracterizar los alcances de la preparación física en la etapa de 6 a 12 años
- Elaborar una sesión de entrenamiento para la preparación física de futbolistas en la etapa de iniciación

Programas de estudio:

UNIDAD 1	La preparación Física y su contextualización en el
	<ul style="list-style-type: none"> ● Evolución histórica de la preparación física
	<ul style="list-style-type: none"> ● Tendencias actuales de la preparación física.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Taxonomía de la preparación física desde el fútbol base.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Principios de entrenamiento para el desarrollo de la condición física.

UNIDAD 2	La preparación Física en la etapa de Iniciación entre 6 -12 años.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Etapas de maduración biológica.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Fases sensibles
	<ul style="list-style-type: none"> ● Habilidades motoras de la etapa de iniciación.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Actividades Lúdicas como base para el desarrollo de las habilidades motrices.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Conceptualización de la metodología para la enseñanza deportiva.

<ul style="list-style-type: none"> ● El juego como método de enseñanza.
<ul style="list-style-type: none"> ● Juegos pre-deportivos para la iniciación deportiva.
<ul style="list-style-type: none"> ● Actividades para el desarrollo de las habilidades Motoras

UNIDAD 3	La sesión de entrenamiento en la etapa de
--------------------	--

<ul style="list-style-type: none"> ● Estructura de una sesión de entrenamiento
<ul style="list-style-type: none"> ○ Fase Inicial
<ul style="list-style-type: none"> ○ Fase principal
<ul style="list-style-type: none"> ○ Vuelta a la Calma
<ul style="list-style-type: none"> ○ Cierre de la Actividad

Que incluye el programa

- Clases virtuales de autoaprendizaje, con metodologías Activo-participativa.
- Material de estudio descargable en aula virtual
- Videoconferencias online (de acuerdo al calendario del programa)
- Uso de plataforma (e campus)
- Flexibilidad de estudio 24/7
- Certificado digital

Antecedentes - características:

- **Duración:** 16 horas pedagógicas.
- **Modalidad:** Online
- **Lugar:** Sala virtual e-campus INAF <https://ecampus.inaf.cl/>
- **Horario:** 24/7 días de la semana. (de acuerdo al calendario del curso)

Evaluación y Requisitos

- **Evaluación:** Se aplicará una evaluación de conocimiento teórico online, por cada unidad de aprendizaje, para aprobar, debe obtener un promedio aritmético mayor o igual a 4,0. En una escala del 1.0 a 7.0

Requisitos de Inscripción

- Certificado de inhabilidad
- Certificado de nacimiento
- Copia del carnet de identidad por ambos lados
- Licencia de enseñanza media//título profesional o técnico

Este curso cuenta como módulo del programa **“Diplomado en fútbol para la etapa de iniciación”**

Para mayor información, puede solicitar el programa de estudio una vez matriculado en el curso en fcontinua@inaf.cl

<p>CURSO</p> <p>Preparación física aplicada al fútbol en la etapa de iniciación</p>		
---	--	--