



CERTIFICACIÓN  
**Preparador Físico Escolar  
en el Contexto Integral**

NOMBRE DEL PROGRAMA:

## Preparador Físico Escolar en el Contexto Integral

### DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

Este programa está diseñado para profesores y entrenadores que desempeñan su labor en contextos escolares y de formación deportiva. Su propósito es brindar una formación integral, actualizada y basada en evidencia científica sobre los procesos de desarrollo físico, emocional y cognitivo de los jóvenes futbolistas, abordando su preparación de manera global y adaptada a cada etapa de crecimiento.

En este programa teórico-práctico ofrece herramientas claves en áreas como planificación del entrenamiento, educación nutricional, psicología evolutiva y la preparación física integral, con criterios pedagógicos y metodológicos modernos, orientados a desarrollar profesionales capaces de diseñar, aplicar y evaluar intervenciones deportivas eficaces, promoviendo el desarrollo humano y deportivo desde una mirada educativa y centrada en el alumno.

Además, el programa cumple con los estándares técnicos y pedagógicos requeridos para la obtención de la Licencia C Federativa de Chile, garantizando una preparación sólida y reconocida a nivel nacional.

### PÚBLICO OBJETIVO:



- Entrenadores deportivos y técnicos en preparación física que deseen ampliar sus conocimientos en preparación física.
- Profesionales de la educación física y el deporte interesados en especializarse en el entrenamiento de jóvenes y deportistas escolares y amateur.
- Personas con experiencia deportiva y vocación por la preparación física que aspiren a obtener la Licencia C en la Federación de Fútbol de Chile.

### LA FINALIDAD DEL PROGRAMA ES:

- Formar preparadores físicos competentes, con conocimiento en procesos formativos integrales preparados para diseñar, implementar y evaluar programas de acondicionamiento físico seguros y efectivos en deportistas en etapa escolar y amateur.

# Programa de Estudio



## MÓDULO 1

30 Horas

### Preparación condicional en la formación

- Entrenamiento evolutivo en el niño y joven escolar
- Principios biológicos y pedagógicos del entrenamiento
- Bases biológicas de desarrollo físico en etapa de formación
- Estimulación de la fuerza en etapa de desarrollo
- Estimulación de la resistencia en etapa de desarrollo
- Estimulación de la velocidad en etapa de desarrollo
- Estimulación de la flexibilidad en etapa de desarrollo
- Evaluación y medición condicional

## MÓDULO 2

30 Horas

### Planificación del entrenamiento

- Planificación y periodización del entrenamiento deportivo
- Diseño de un mesociclo de entrenamiento en el fútbol
- Diseño de un microciclo de entrenamiento en el fútbol
- Diseño de la sesión de entrenamiento en el fútbol
- Selección racional e individual de las diferentes capacidades físicas según la edad
- Planificación y periodización de los aspectos condicionales en el fútbol
- Sugerencias metodológicas en el desarrollo de los aspectos condicionales
- Estrategias de prevención de lesiones en el diseño de programas

**MÓDULO 3**

**30 Horas**

## Educación Nutricional

- La nutrición deportiva y su importancia en el proceso formativo
- Macronutrientes en etapa de crecimiento y actividad física
- Micronutrientes en etapa de crecimiento y actividad física
- Suplementación deportiva: principios básicos y precauciones en jóvenes deportistas
- Hidratación: importancia, cómo hidratarse correctamente, señales de deshidratación)
- Estrategias nutricionales para la recuperación y el crecimiento
- Medición y evaluación morfológica en formación deportiva
- Consideraciones dietéticas especiales en proceso de crecimiento

**MÓDULO 4**

**30 Horas**

## Desarrollo y crecimiento motor

- Origen y desarrollo del movimiento humano
- Teorías y fundamentos del desarrollo motor
- Etapas del desarrollo motor (infancia temprana, tardía y adolescencia)
- Hitos del desarrollo motor y su relevancia para el deporte
- Principios del entrenamiento de las habilidades motoras
- Diseño de tareas y juegos para el desarrollo de habilidades motoras específicas del deporte
- La importancia del movimiento variado y la exploración motriz en la etapa escolar
- Detección temprana de posibles retrasos o alteraciones en el desarrollo motor

**MÓDULO 5**

**30 Horas**

## **Psicología evolutiva**

- Introducción a la psicología del deporte en la etapa formativa escolar
- La importancia del profesor integral y líder en el aprendizaje
- Teorías de la motivación y estrategias para aumentar el compromiso
- Desarrollo de la autoconfianza y la autoestima en jóvenes deportistas
- Dinámica de grupo y estrategias para fomentar la cohesión del equipo
- Manejo de la ansiedad y el estrés en el contexto deportivo juvenil y amateur
- Comunicación efectiva y liderazgo positivo por parte del entrenador
- El rol del entrenador en el desarrollo de valores y habilidades sociales a través del deportivo

**MÓDULO 6**

**8 Horas**

## **Taller Práctico Presencial**

Este módulo tiene como finalidad aplicar los conocimientos adquiridos durante el programa. El participante asumirá de forma individual o colectiva el rol de preparador físico y llevará a cabo una sesión de entrenamiento considerando las características físicas, cognitivas y emocionales propias de esta etapa formativa.



# **Preparador Físico Escolar en el Contexto Integral**

LICENCIA C FEDERATIVA



## **¿QUÉ INCLUYE EL PROGRAMA?**

- Clases sincrónicas, modalidad online.
- Material de estudio descargable en aula virtual.
- Videoconferencias (de acuerdo al calendario del programa)
- Uso de plataforma (e campus 24/7)
- Certificado digital.
- Comunicación mediada por tecnología
  - Soporte técnico: Para consultas relacionadas a la plataforma, comuníquese al correo [eduvirtual@inaf.cl](mailto:eduvirtual@inaf.cl)
  - Contacto con el profesor: a través de las clases online vía Webex.
  - Consultas académicas y administrativas al correo [vcm@inaf.cl](mailto:vcm@inaf.cl)

## **ANTECEDENTES – CARACTERÍSTICAS**

- Duración: 5 meses 158 hrs
- Cupos: máximo 50 participantes- mínimo 20
- Modalidad: Online
- Acceso a la plataforma: 24/7 días de la semana. (de acuerdo al calendario del curso).

Sala virtual e-campus INAF <https://ecampus.inaf.cl>

## **EVALUACIÓN Y REQUISITOS**

**Evaluación:** Cada módulo de aprendizaje contará con una evaluación sumativa del conocimiento teórico, realizada en formato online, además de talleres con participación activa en cada clase.

Al finalizar el programa, los alumnos deberán asistir a un **taller presencial obligatorio**, donde deberán aplicar los conocimientos adquiridos a lo largo del curso.

### **Requisitos de aprobación:**

Para aprobar el programa, el participante debe obtener un promedio ponderado mayor o igual a 4,0, en una escala del 1 al 7.

Contar con al menos un 70% de asistencia a las clases online. La ponderación de las calificaciones será la siguiente:

Evaluación teórica	50%
<b>Taller presencial obligatorio</b>	30%
Talleres de participación práctico	20%
Asistencia online	70%

Con el certificado de aprobación del programa podrá optar a la tramitación de la licencia C en la FFCH. El trámite lo debe hacer en [licencia.entrenadores@anfpchile.cl](mailto:licencia.entrenadores@anfpchile.cl)

### **REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN**

- Fotocopia del título profesional o técnico
- Certificado de registro de inhabilidad.
- Certificado de nacimiento
- Fotocopia del carnet de identidad por ambos lados.
- Certificado de antecedentes penales.

Para mayor información, puede solicitar el programa de estudio una vez matriculado en el curso en [fcontinua@inaf.cl](mailto:fcontinua@inaf.cl)

CERTIFICACIÓN  
Preparador Físico Escolar  
en el Contexto Integral



**INAF**  
INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL  
DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA

