



CERTIFICACIÓN **Orientador de Fútbol**

M3

LA CONDICIÓN FÍSICA PARA EL FÚTBOL BÁSICO
ESCOLAR Y AMATEUR
DURACIÓN: 20 HRS

NOMBRE DEL PROGRAMA:

LA CONDICIÓN FÍSICA PARA EL FÚTBOL BÁSICO ESCOLAR Y AMATEUR



DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

Curso de carácter teórico-práctico, orientado a entregar a los participantes conocimientos y habilidades fundamentales sobre el acondicionamiento físico en el fútbol básico escolar y amateur. El programa aborda la importancia de la condición física en el rendimiento futbolístico, desarrollando conceptos esenciales como la resistencia, la velocidad, la fuerza y la agilidad. Asimismo, se analizan ejercicios y técnicas específicas para la mejora de estas capacidades, considerando las características y necesidades propias de las etapas escolar y amateur.



PÚBLICO OBJETIVO:

El curso está dirigido a entrenadores o técnicos de fútbol amateur, profesores, estudiantes y personas apasionadas por el fútbol, con experiencia en el ámbito deportivo que deseen actualizar sus conocimientos y competencias.

LA FINALIDAD DEL PROGRAMA ES:

- Proporcionar a los estudiantes las habilidades y técnicas necesarias para mejorar la condición física y el rendimiento deportivo de los futbolistas en etapa escolar y amateur.

Plan de Estudio:



UNIDAD 1

Desarrollo de las capacidades físicas condicionales según las fases madurativas del futbolista

- Estructuras del individuo futbolista
- La estructura afectiva
- La estructura cognitiva
- La estructura coordinativa
- La estructura condicional
- Fases madurativas de los jugadores desde la condición física
- Capacidades físicas a desarrollar en los jóvenes futbolistas

UNIDAD 2

Exigencias físicas en el fútbol

- Introducción
- Exigencias Físicas en el Fútbol
- La Coordinación
- La Resistencia
- La Fuerza
- La velocidad

UNIDAD 3

Programa de entrenamiento y acondicionamiento muscular para la prevención de lesiones

- Introducción
- Estructura del programa de entrenamiento según FIFA 11
- Organización del Terreno de Juego
- 1ra Parte: ejercicios de carrera (8 minutos)
- 2da Parte: de ejercicios de fuerza, pliometría y equilibrio (10 minutos)
- 3ra Parte: Ejercicios de Carrera (2 minutos)

ANTECEDENTES - CARACTERÍSTICAS

Duración: 20 horas pedagógicas.

Cupos: Máximo de 35 participantes - mínimo 15

Modalidad: a distancia

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/>



Que incluye el programa

- Clases online sincrónicas de autoaprendizaje, con metodologías activo-participativa.
- Material de estudio descargable en aula virtual
- Videoconferencia (de acuerdo al calendario del programa)
- Uso de aula virtual en la 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
 - Contacto con el profesor: a través de las clases online vía Webex.
 - Consultas académicas y administrativas al correo vcm@inaf.cl

Evaluación

La evaluación del curso consistirá en una prueba de conocimientos teóricos en formato online, complementada con la participación activa en test y/o actividades desarrolladas durante las sesiones en línea.

- **Test online (70 %):**
Evaluación sumativa orientada a verificar la comprensión y aplicación de los contenidos abordados en el módulo
- **Actividades colaborativas (30 %):**
evaluaciones desarrolladas de forma sincrónica y/o asincrónica, destinadas a valorar la participación activa del estudiante y su involucramiento en el proceso formativo

Requisitos

Para aprobar el programa, el estudiante deberá obtener un **promedio final ponderado igual o superior a 4,0**, en una escala de 1,0 a 7,0.

La calificación final se calculará considerando:

Evaluación	Porcentaje
Test online	70 %
Actividades colaborativas	30 %

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.
- Certificado de Antecedentes

Este curso es homologable para el programa **“Orientador de Fútbol”**

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

CERTIFICACIÓN **Orientador de Fútbol**

CURSO La Condición Física para el Fútbol
Básico Escolar y Amateur

