

Curso 2: Fundamentos del entrenamiento en el deporte base

→ Objetivos:

Obtener una base sólida y actualizada sobre el entrenamiento en deporte base.

Vincular la salud en el deporte base con la Agenda 2030.

→ Contenidos:

Capacidades condicionales

Organización básica del entrenamiento en deporte base

Estructurar las sesiones de entrenamiento en deporte base

Diseño de tareas orientadas a la capacidad deseada

Diversión contra el abandono prematuro de deporte base

→ Metodología: Charlas del docente y casos prácticos

→ Destinatarias: Entrenadores/as y deportistas.

→ Duración: 25 horas.

→ Modalidad formativa: mixta, clases dirigidas por docente 10 horas, divididas en dos talleres online de 3 horas y media (todo el alumnado) y un único taller presencial de 3 horas por cada área (Norte, Sur y Metropolitana) y trabajo autónomo del alumnado de 15 horas mediante plataforma virtual.

En caso de que la situación sociosanitaria desaconseje realizar la sesión presencial se realizará vía telemática.

→ Temporalización:

- 31/03/2022. Sesión online - 17:00/ 20:30
- 01/04/2022. Sesión online - 17:00/ 20:30
- 04/04/2022. Sur Sesión presencial - 17:00/ 20:00
- 06/04/2022 Metropolitana Sesión presencial - 17:00/ 20:00
- 07/04/2022. Norte Sesión presencial - 17:00/ 20:00

→ Fecha de preinscripción

14/03/2022 - 00:00

28/03/2022 - 23:59

→ Recursos humanos y materiales:

- Docente: Fernando Hernández Abad
- Cuaderno en PDF para el alumnado para lectura de los contenidos.
- Actividad/es prácticas. .
- Video(s) u otros medios didácticos para el desarrollo de los contenidos
- Ejemplos de proyectos/estudios/experiencias relacionados con el contenido

→ Condiciones para superar el curso y acceder a la certificación: Asistir al menos a una de las dos sesiones presenciales y superar el cuestionario de evaluación con un 5, es decir, respondiendo correctamente al 50% de las preguntas propuestas. En caso de que se realice actividad práctica en la evaluación, ésta se superará también con un 5 en una escala del 0 al 10. Se hará media entre las 2 notas y esta deberá alcanzar al menos un 5 para superar la formación.