

PROGRAMA DE
FORMACIÓN

FORMACIÓN EN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

"ENTRENA, RESPIRA Y VIVE SALUDABLE"



MODALIDAD
SEMIPRESENCIAL
(PRESENCIAL Y VIRTUAL)



DURACIÓN
06 MESES



HORAS
216 HORAS



LUGAR
ESTADIO NACIONAL



PRECIO
GRATIS

DIRIGIDO A:

Personas con estudios en educación física y/o conocimientos básicos en materia deportiva.

¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL?

Es un entrenamiento que se basa en realizar ejercicios y movimientos que nos ayuden a desempeñar tareas funcionales acorde a las necesidades personales, orientadas a mejorar las funciones diarias y a aumentar la calidad de vida de quienes lo practican.

OBJETIVO DEL CURSO

Formar entrenadores de funcional personalizado y grupal.

METODOLOGÍA

Sesiones presenciales de 03 horas.
(1:30 hrs. de teoría y 1:30 hrs de práctica).

Evaluación al término de cada sesión.

Sesiones virtuales de 12 horas mensuales, total de 72 horas.

CONTENIDO / TEMAS

Introducción al entrenamiento deportivo y funcional

Anatomía funcional

Fisiología del entrenamiento

Pautas y sistema del entrenamiento

Planificación de un entrenamiento

Psicología y liderazgo deportivo

Primeros auxilios

Nutrición deportiva

Natación

Seguridad y lesiones deportivas

Inscripciones	16 de abril al 30 de abril.
Inicio / Presentación	Mayo
Clases Presenciales	02 veces por semana
Clases Virtuales	Mayo - Octubre

MÉTODO DE INSCRIPCIÓN

Paso 1

Llenar el formulario de inscripción:

Nota: Se sugiere contar con una cuenta en gmail.

Al cierre de inscripciones se evaluará y seleccionará a los participantes del programa.

Paso 2

Esperar nuestra comunicación con el resultado del proceso de admisión al programa. Será enviado al correo electrónico registrado en el formulario.

¿CÓMO OBTENGO MI CERTIFICADO?

Paso 1

Cumplir con lo establecido en la **carta de compromiso** que se les enviará.

■ CIERRE DE INSCRIPCIONES	30 de abril de 2018
■ INICIO	Mayo de 2018
■ CERTIFICACIÓN	Instituto Peruano del Deporte



(01) 200 4403 / (01) 200 4387



capacitacionesvirtuales@ipd.gob.pe



campus.ipd.gob.pe



www.fb.com/capacitacion.ipd



*Calle Madre de Dios N° 463 - Cercado de Lima
Tribuna Sur del Estadio Nacional
Telf: (01) 204 - 8420*

www.ipd.gob.pe