



Instituto Técnico de Preparación Física

ESCUELA DE ENTRENADORES FISICOS PARA LA SALUD EN LA CDMX
DE LA FUNDACIÓN EDUCA DEPORTE A.C.
"Incorporado al Sistema del Deporte del Distrito Federal"

CURSOS TÉCNICO-DEPORTIVOS

www.educadeporte.com



Cta. No. 65-50572143-1
Clabe interbancaria: 014180655057214317
"FUNDACIÓN EDUCA DEPORTE A.C."



mayores informes:
01 (55) 53 86 6334
01 (55) 70 37 9752
01 (55) 70 28 6408
01 (55) 53 86 0361



INSTITUTO TÉCNICO DE PREPARACIÓN FÍSICA

ESCUELA DE ENTRENADORES FISICOS PARA LA SALUD
DE LA FUNDACIÓN EDUCA DEPORTE A.C.

TEMARIO

PLAN DE ESTUDIOS

Box, Defensa Personal & Krav Maga

"ASOCIACION NACIONAL DE CULTURA FISICA Y DEPORTE"
ESCUELA DE ENTRENADORES FISICOS PARA LA SALUD EN LA CDMX DE LA FUNDACION EDUCA DEPORTE A.C.
"Incorporado al sistema del Deporte del Distrito Federal"



STPS
SECRETARÍA DEL TRABAJO
Y PREVISIÓN SOCIAL



FUNDACIÓN EDUCA DEPORTE A.C.
Escuela de Entrenadores Físicos para la Salud en la CDMX



RENADEP
Programa Nacional de Entrenadores Deportivos
Fundación Educa Deporte A.C.





INSTITUTO TÉCNICO DE PREPARACIÓN FÍSICA

NUESTRO CURSO DE HABILITACION FISICA FUNCIONAL SE ENCUENTRA DEBIDAMENTE INCORPORADO A LA S.E.P. EXISTEN TRES AREAS DE PROFESIONALIZACION INTERNA: **1).-ENTRENADOR DEPORTIVO, 2).-TERAPEUTA DEPORTIVO, 3).-ASESOR DEPORTIVO.** CADA AREA TIENE DIVERSAS ACTIVIDADES COCURRICULARES A ELEGIR, LA METODOLOGIA Y LOS PLANES DE ESTUDIO FUERON DISEÑADOS EN UN SISTEMA DE INTEGRACION CONTINUA MODULAR QUE PERMITE A LOS ALUMNOS INTEGRARSE DE FORMA PERMANENTE A LAS ACTIVIDADES COCURRICULARES DE CADA AREA POR LO QUE LE BRINDA LA OPORTUNIDAD DE CONCLUIR SU PREPARACION EN UN PERIODO EXACTO DE 28 SEMANAS. (120 HRS TEORICO-PRACTICAS).

REQUISITOS:

| | | |
|---|---------------------------------------|---|
| NO SE REQUIERE RANGO MINIMO DE ESTUDIOS | DOS FOTOS TAMAÑO INFANTIL B/N Ó COLOR | CERTIFICADO MÉDICO (PARTICULAR Y/O OFICIAL) |
| CUADERNO PARA TOMAR NOTAS | PAGO CORRESPONDIENTE A INSCRIPCIÓN | ROPA PARA HACER EJERCICIO Y TENIS. |

CUOTAS INICIALES DE RECUPERACION:

| INSCRIPCION INICIAL \$850.00* | |
|---|---|
| *1era CLASE INCLUIDA | |
| CUOTA DE RECUPERACIÓN: | \$ 200.00 Semanales X 27 Semanas + \$850.00 Inscripción + \$600.00 Re-inscripciones = Total de \$6,850.00 Descuento por pago anticipado es de \$ 5,850.00, usted obtiene un ahorro de \$ 1,000.00 (Re-inscripciones incluidas) |
| 2 RE-INSCRIPCIONES (SEMANA 17 Y 25): | \$300.00 C/U |
| CREDENCIAL ESCOLAR: | \$50.00 (7 MESES) |
| MANUALES: | Se adquieren con cada capacitador tienen un costo extra de recuperación de bajo costo. |
| UNIFORMES ESCOLARES: | DISTRIBUIDOR AUTORIZADO: SABADOS Y DOMINGOS PATIO DEL PLANTEL Y/O 044 55 3147 6374 |

CUOTAS DE RECUPERACION FINAL:

-CUOTAS FINALES DE RECUPERACION: \$ **1,250.00** (Incluye examen final, compulsas de Títulos Honoríficos Máster -Elite, Diploma-ITPF, Constancia interna y Cedula de Identidad "RENADEP" para comprobación de identidad (registracionaldeentrenadoresdeportivos.com). solo el Diploma oficial S.E.P. de habilitación física funcional tarda de 3 a 4 meses más.
-UNA VEZ HABIENDOTE CERTIFICADO Y HABIENDO OBTENIDO TU DOCUMENTACION FINAL, SI LO DESEAS EL PLANTEL TRAMITARA TU AFILIACION COMO ENTRENADOR O TERAPEUTA FISICO PARA LA SALUD ANTE LA ASOCIACION NACIONAL DE CULTURA FISICA Y DEPORTE "ANECFID", **LA AFILIACION ES DE \$700.00. ANUAL** (Se recomienda como apoyo curricular y te otorga beneficios y descuentos en talleres internos de capacitación, incluso R.C.P. GRATIS CADA SEIS MESES con constancia incluida).

TEMARIO

PLAN DE ESTUDIOS

BOX, DEFENSA PERSONAL & KRAV MAGA

Habilitación Física Funcional: Por ser asignatura del tronco común, se imparte dentro de las 28 clases de especialización.

| CLASE: | CONTENIDO TEMATICO |
|--------|---|
| 1 | PREPARACION TACTICA DEL BOXEADOR |
| 2 | CONOCIMIENTOS TACTICO DEPORTIVOS |
| 3 | ACCIONES OFENSIVAS Y ATAQUES |
| 4 | LA CLASE DE BOXEO |
| 5 | PREPARACION FISICA, TECNICA Y FUNCIONAL |
| 6 | CALENTAMIENTO SENCILLO Y COMPLEJO |
| 7 | CALENTAMIENTO CON IMPLEMENTOS |
| 8 | CALENTAMIENTO CON APARATOS |
| 9 | SOBRE CARGA DE CALENTAMIENTO Y CONSECUENCIAS EN LA PRACTICA |
| 10 | ELEMENTOS TACTICOS Y TECNICOS EN EL BOXEO |
| 11 | ASPECTOS FUNDAMENTALES PARA LA PREPARACION DE EL BOXEADOR |
| 12 | FASES DEL PROCESO PEDAGOGICO DEL ENTRENAMIENTO DEL BOXEO |
| 13 | METODOLOGIA DE LA ENSEÑANZA DE EL BOXEO |
| 14 | TECNICAS DE COMBATE |
| 15 | DESPLAZAMIENTOS |
| 16 | GOLPES FUNDAMENTALES (RECTOS, GANCHOS Y CRUZADOS) |
| 17 | EFFECTIVIDAD DE LAS ACCIONES DE COMBATE |
| 18 | LAS DEFENSAS O MEDIOS DEFENSIVOS EN EL ENTRENAMIENTO |
| 19 | FUERZA Y RESISTENCIA EN EL ENTRENAMIENTO |
| 20 | ACTIVIDADES MOTRICES |
| 21 | CORRELACION ENTRENADOR-ALUMNO |
| 22 | MEDIOS AUXILIARES EN EL BOXEO: GUANTES, MANOPLAS, CUERDA, CRONOMETRO. |
| 23 | SESIONES DE ENTRENAMIENTO PARA |
| 24 | DESARROLLO DE LA PREPARACION FISICA |
| 25 | EXPLICACION Y DEMOSTRACION DE DIVERSAS TECNICAS APLICADAS EN EL BOXEO |
| 26 | METODOS DE CONTROL Y EVALUACION EN LA DEFENSA PERSONAL |
| 27 | TEST PEDAGOGICO: PRACTICO, DEPORTIVO Y COMPETITIVO |
| 28 | VELOCIDAD-FUERZA-EQUILIBRIO-RESISTENCIA: INTENSIDAD ABSOLUTA Y RELATIVA |