



**CIUDAD DE MÉXICO**  
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

**INSTITUTO DEL DEPORTE DE LA CIUDAD DE MÉXICO**  
DIRECCIÓN DE ESCUELAS TÉCNICO DEPORTIVAS

### INFORME DE ACTIVIDADES SICADE

*Objetivo: fomentar la preparación y profesionalización del administrador deportivo, educador físico, recreador físico, instructor deportivo, guardavidas, monitor deportivo y promotor deportivo a través de cursos de capacitación con entrenadores deportivos certificados y con conocimiento amplio de los temas con base al artículo 8 constitucional.*

#### 1.-PORTADA

**Nombre del curso: "Fundamentos básicos de iniciación deportiva"**

**Nombre del ponente: Laura Gabriela Castelán Sosa**

#### II: TEMARIO DE CURSO

TEMARIO: "FUNDAMENTOS BÁSICOS DE INICIACIÓN DEPORTIVA"	
<b>Objetivo:</b>	Proveer los conocimientos y habilidades necesarias para entender y aplicar los principios básicos de la iniciación deportiva, logrando que los estudiantes puedan diseñar y llevar a cabo entrenamientos deportivos enfocados a la formación integral de los deportistas.
<b>TEMAS: 40h</b>	
<b>MÓDULO I. INTRODUCCIÓN A LA INICIACIÓN DEPORTIVA, TEORÍA Y MODELOS</b>	
<b>OBJETIVO:</b> Comprender que una sesión de iniciación no es un entrenamiento de "resistencia" o "fuerza" pura, sino un espacio educativo. Según Blázquez (2017), la sesión debe estructurarse de manera que el aprendizaje sea progresivo, evitando la fatiga excesiva que nubla la capacidad de adquisición técnica.	
<b>MÓDULO II: ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA BÁSICA APLICADA AL EJERCICIO</b>	
<b>MÓDULO III: "PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS Y PREVENCIÓN DE LESIONES EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA"</b>	
<b>MÓDULO IV: CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS: ¿CÓMO FUNCIONA NUESTRO RENDIMIENTO?</b>	
<b>MÓDULO V: EL CALENTAMIENTO: DESPERTANDO EL MOTOR DEL CUERPO</b>	
<b>MÓDULO VI: LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA PREPARACIÓN DEPORTIVA</b>	
<b>MÓDULO VII: EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA INICIAL</b>	





**MÓDULO VIII: PLANIFICACIÓN DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO**

**MÓDULO IX: PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**MÓDULO X: NUTRICIÓN DEPORTIVA BÁSICA.**

**MÓDULO XI: BENEFICIOS DEL EJERCICIO REGULAR**

**MÓDULO XII: ENTENDIENDO LA FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA (FCMÁX)**

**MÓDULO XIII: CONDICIÓN FÍSICA: PREPARACIÓN, EVALUACIÓN Y PLANIFICACIÓN DE UN PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

**MÓDULO XIV: FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS**

**MÓDULO XV: PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE**

**MÓDULO XVI: SALUD Y PREVENCIÓN DE LESIONES**

**MÓDULO XVII: HERRAMIENTAS Y METODOLOGÍAS DIDÁCTICAS PARA LA ENSEÑANZA DEPORTIVA**

**MÓDULO XVIII: SEGURIDAD EN EL DEPORTE**

**MÓDULO XIX: COACHING POSITIVO Y EL MODELO DEL DOUBLE-GOAL COACH**

**MÓDULO XX: FASES SENSIBLES DEL DESARROLLO**

**MÓDULO XXI: ÉTICA Y VALORES EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA**

**MÓDULO XXII: INCLUSIÓN Y ADAPTACIÓN (DEPORTE PARA TODOS)**

**MÓDULO XXIII: HIGIENE DEL SUEÑO Y RECUPERACIÓN**

**MÓDULO XXIV: USO DE TECNOLOGÍAS BÁSICAS EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA**

**MÓDULO XXV: LEGISLACIÓN Y PROTECCIÓN AL MENOR EN EL DEPORTE**