

Curso: Entrenamiento Integral de Fútbol Femenino

Acerca de:

Este programa busca fortalecer las capacidades técnicas, tácticas y físicas de mujeres jóvenes y adultas interesadas en el fútbol, a través de un proceso formativo integral que combine entrenamiento deportivo, bienestar físico, trabajo en equipo y empoderamiento femenino.

El curso se diferencia de otras ofertas porque integra tres componentes clave:

1. Desarrollo físico y técnico: mediante rutinas adaptadas por niveles, con énfasis en movilidad, coordinación, fuerza y juego colectivo.
2. Formación humana: promoviendo valores como la disciplina, el respeto, la autoconfianza y la solidaridad.
3. Bienestar integral: fomentando la salud mental, la nutrición y la inclusión deportiva.

Además, este programa se caracteriza por ofrecer un entorno de entrenamiento libre de violencia, donde las participantes pueden aprender con paciencia, sin miedo y desde el respeto mutuo, fortaleciendo su confianza personal y deportiva.



INICIO

12 de enero



HORARIO

lunes a jueves de
17h30 a 18h30



MODALIDAD

Presencial



INVERSIÓN

\$60



Objetivo:

Desarrollar las habilidades técnicas, tácticas y físicas del fútbol femenino en mujeres jóvenes y adultas, mediante entrenamientos planificados, trabajo en equipo y acompañamiento integral, promoviendo la salud, la disciplina, la inclusión deportiva y una práctica libre de violencia, basada en la paciencia y el respeto.

¿A quién está dirigido?

Mujeres jóvenes y adultas, a partir de los 18 años, interesadas en practicar fútbol de manera recreativa, formativa o competitiva, sin límite de edad.

Beneficios:

En **40 horas** de trabajo podrás:

1. **Participar** activamente en los entrenamientos grupales, demostrando respeto, empatía y disposición para cooperar en un entorno de práctica libre de violencia, donde prevalecen la paciencia y el respeto mutuo.
2. **Aplicar** estrategias tácticas y decisiones efectivas en situaciones de juego, demostrando liderazgo, autocontrol y capacidad para resolver conflictos desde el respeto y la inclusión deportiva.

Metodología:

Con un enfoque integral, progresivo y centrado en las participantes, combinando entrenamiento práctico en cancha con espacios formativos orientados al desarrollo físico, técnico, táctico y humano. Cada sesión incorpora ejercicios adaptados por niveles, actividades de coordinación, movilidad y fuerza, así como dinámicas de juego que fortalecen el trabajo en equipo y la toma de decisiones.



Unidades:

Introducción al fútbol femenino y preparación física

- Historia y contexto del fútbol femenino
- Principios de acondicionamiento, técnico y físico
- Evaluación inicial del estado físico
- Evaluación inicial técnica

Fundamentos Técnicos

- Control, pase, conducción y remate
- Ejercicios con ligas y balones
- Sesiones prácticas en campo

Estrategia y táctica colectiva

- Roles en el campo y sistemas de juego
- Comunicación y toma de decisiones
- Mini torneos internos

Bienestar integral y liderazgo femenino

- Nutrición y autocuidado
- Manejo emocional y resiliencia - Liderazgo y trabajo en equipo
- Sistematización y juegos de estrategia
- Mini torneos internos



Las participantes deben contar con un **seguro médico privado o público**; en caso de no disponer de uno, **deberán firmar una carta de descargo de responsabilidad** con el Centro de Educación Continua.

El programa ofrece espacios de entrenamiento, recreación y participación en torneos de indoor fútbol, donde podrán poner en práctica sus habilidades y afición deportiva.

Su propósito final es **consolidar una comunidad deportiva sostenible** dentro de la PUCE, donde las mujeres encuentren un espacio seguro, de crecimiento y acompañamiento continuo.



Aprenderás con los mejores

Conoce a la docente del programa:



Mercedes Añamisse

MÉTODOS DE PAGO

Realiza tu pago de manera segura e inmediata mediante:



DÉPOSITO O TRANSFERENCIA



Banco:	PRODUBANCO
Cta. Corriente No.	02005300289
RUC:	1790105601001
Beneficiario:	PUCE
E-mail:	pagoscetcis@puce.edu.ec

Plan Pago: 3, 6 y 12 meses sin interés

- Tarjetas Banco Internacional
- Tarjetas Produbanco
- Tarjetas Banco Bolivariano

Plan Pago: 3 meses sin interés y 6/12 meses con interés.

- American Express
- Tarjetas Banco Guayaquil

Plan Pago: 3, 6 y 12 meses con interés

- Diners
- Tarjetas Banco Pichincha

Nuestros aliados nos avalan:



Inscríbete aquí

Dejamos huella con una #EducacionParaTodaLaVida

Comunícate con nosotros:



0991883612



cetcis@puce.edu.ec



educacioncontinua.puce.edu.ec

Síguenos en:



Educación Continua PUCE



Educación Continua PUCE



CETCIS PUCE



Edu Continua PUCE



Educación Continua PUCE

