TEGM

TÈCNIC/A MITJÀ D'ESPORTS EN FUTBOL

insmilaifontanals.cat

Institut
Milà i Fontanals

TEGM Tècnica/a d'esports en futbol

Certificat de primer nivell de futbol
455 h

↓

Tècnic/a esportiu/iva en futbol
565 h

↓

Tècnic/a esportiu/iva superior en futbol
875 h

REQUISITS D'ACCÉS

REQUISIT ACADÈMIC

Disposar del títol d'ESO o equivalent, o haver superat el curs específic per a l'accés als cicles de grau mitjà o haver superat la prova general d'accés a la universitat per a més grans de 25 anys. Les persones que no compleixen aquest requisit han de superar una prova general d'accés al grau mitjà, per presentar-s'hi cal tenir com a mínim 17 anys en l'any que es fa la prova.

REQUISIT ESPORTIU

Prova específica d'accés al primer nivell de futbol.

HORARI LECTIU:

De dilluns a divendres de 13:50 a 17:30h.

Modalitat: Presencial



Prova específica d'accés al primer nivell de futbol

PRIMERA PART

Objectiu: Valorar la condició física.

Recorregut	Valoració	Homes	Dones
Recorregut de 50 metres en un terreny pla, regular i de traçat recte	Velocitat de Translació.	8,0 s	8,5 s
Recorregut de 2.000 m en un terreny pla i regular	Resistència aeròbica.	10 min	12 min
Salt vertical	Potència dels principals músculs extensors de les extremitats inferiors.	45 cm	35 cm
Descalç, amb els peus situats sobre un flexòmetre, flexionar el cos sense impuls, portant els braços simultàniament entremig de les cames, al més enrere possible.	Avaluació de la flexibitat global del tronc i de les extremitats inferiors.	35 cm	35 cm
Llançament de pilota medicinal cap endavant: el pes de la pilota és de 5 kg per als homes i de 3 kg per a les dones.	Potència muscular general i de les condicions d'aplicació a les palanques òssies.	6,0 m	6,0 m

SEGONA PART

Objectiu: Avaluar el nivell d'execució de les habilitats fonamentals del futbol.

Tasques: L'aspirant ha de completar un circuit tècnic que s'ha de fer en un camp de futbol de mides reglamentàries (utilitzant pilotes de reglament de l'especialitat), i ha d'incloure, seguint el mateix ordre, els exercicis que s'indiquen en aquest apartat, els quals s'han d'efectuar o iniciar, segons el cas, on s'especifica en el gràfic:

a) Fer una passada llarga.

b) Conduir la pilota amb el peu, en cursa en línia recta.

c) Conduir la pilota amb el peu, en cursa en ziga-zaga, salvant quatre obstacles separats 2 metres l'un de l'altre.

d) Xutar a porta des de fora de l'àrea.

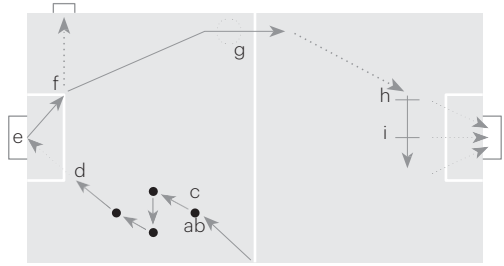
e) Recollir la pilota del fons de la porteria i fer una conducció aixecada de la pilota (habilitat dinàmica) fins al vèrtex de l'àrea.

f) Xutar amb precisió a una porteria petita (2 metres x 1 metre), situada a la línia de la banda.

g) Efectuar el control de la pilota, provinent d'una passada d'un/a company/a, per fer una paret (1-2) seguida d'una conducció de pilota amb el peu, amb canvi de direcció.

h) Impulsar la pilota per passar-la per sota d'una tanca de 50 centímetres d'alçada i saltar-hi per damunt. A continuació, i sense aturar-se, impulsar amb el peu la pilota per passar-la per damunt d'un altra tanca de 50 centímetres d'alçada, distanciada 5 metres de l'anterior, i passar-hi per sota.

i) Fer tres xuts a porteria des de fora de l'àrea.



Primer nivell

Cèdits Bloc Comú	Teòria	Pràctica	Total
Bases anatòmiques i fisiològiques de l'esport I	20h		20h
Bases psicopedagògiques de l'ensenyament i l'entrenament I	25h		25h
Entrenament esportiu I	20h	10h	30h
Fonaments sociològics de l'esport	5h		5h
Organització i legislació de l'esport I	5h		5h
Primers auxilis i higiene en l'esport	25h	10h	35h
Nombre total d'hores d'aquest bloc	**100h**	**20h**	**120h**
Bloc específic			
Desenvolupament professional I	10h		10h
Direcció d'equips I	5h	5h	10h
Metodologia de l'ensenyament i l'entrenament de futbol I	10h	5h	15h
Preparació física I	10h	5h	15h
Regles del joc I	15h	5h	20h
Seguretat esportiva	5h	5h	10h
Tàctica i sistemes de joc I	25h	25h	50h
Tècnica individual col·lectiva I	20h	20h	40h
Nombre total d'hores d'aquest bloc	**100h**	**70h**	**170h**
Bloc complementari			
Terminologia específica catalana	5h		5h
Fonaments de l'esport adaptat	10h		10h
Nombre total d'hores d'aquest bloc	**15h**		**15h**
Nombre d'hores del bloc de formació pràctica			**150h**
Durada del curs 1r nivell de futbol			**455h**

Competències i sortides professionals

El certificat de primer nivell de futbol acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- Iniciar al futbol en categories infantils i en categories inferiors d'adults.
- Acompanyar l'equip durant la pràctica esportiva.
- Promoure la modalitat esportiva.

1r: - 6h bloc específic
- 4h bloc comú/complementari

Segon nivell

Cèdits Bloc Comú	Teòria	Pràctica	Total
Bases anatòmiques i fisiològiques de l'esport II	40h		40h
Bases psicopedagògiques de l'ensenyament i l'entrenament II	45h		45h
Entrenament esportiu II	30h	10h	40h
Organització i legislació de l'esport II	5h		5h
Teoria i sociologia de l'esport	20h		20h
Nombre total d'hores d'aquest bloc	**140h**	**10h**	**150h**
Bloc específic			
Desenvolupament professional II	15h		15h
Direcció d'equips II	15h	10h	25h
Metodologia de l'ensenyament i l'entrenament de futbol II	15h	5h	20h
Preparació física II	15h	10h	25h
Regles del joc II	10h	5h	15h
Tàctica i sistemes de joc II	20h	30h	50h
Tècnica individual col·lectiva II	15h	20h	35h
Nombre total d'hores d'aquest bloc	**105h**	**80h**	**185h**
Bloc complementari			
Terminologia específica estrangera	10h		10h
Equipaments esportius	10h		10h
Informació bàsica aplicada	10h		10h
Nombre total d'hores d'aquest bloc	**30h**		**30h**
Nombre d'hores del bloc de formació pràctica			**200h**
Durada del curs 2n nivell de futbol			**565h**

El títol de tècnic/a d'esport en futbol acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- Perfeccionar l'execució tècnica i tàctica de futbolistes.
- Entrenar futbolistes i equips.
- Dirigir jugadors i equips durant els partits de futbol.
- Arbitrar partits.

2n: - 6h bloc específic
- 6h bloc comú/complementari

Preinscripció i Matrícula:

https://insmilaifontanals.cat