

## Curso de Ciclo Indoor

- **Modalidad Formativa:** CURSO
- **Nivel/etapa al que se dirige la actividad:** Nivel intermedio
- **Horas de duración y valoración en créditos:** 60H
- **Fecha de realización:** Matricula abierta
- **Lugar de realización:** ONLINE
- **Número máximo de participantes:** Máximo 50 participantes
- **Nombre del director/es responsable/s de la actividad:** Gabriel Pérez Aguilar
- **Relación de Ponentes:**

**Profesor DAVID VALENCIA AUNIÓN –Economista y CAFD**

- o Licenciado Ciencias Económicas
- o Estudiante de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
- o Entrenador Personal

### 1. Objetivo:

---

#### OBJETIVO GENERAL

- 1.- Formar a futuros profesionales para desempeñar la labor de técnico- instructor de ciclo-indoor.
- 2.- Dotar a los alumnos de los conocimientos necesarios para diseñar una sesión de ciclo-indoor.
- 3.- Motivar al grupo en la impartición de sesiones de ciclo-indoor.
- 4.- Aprender a preparar la música para una sesión de ciclo indoor.

#### OBJETIVO ESPECIFICO

- 1.- El alumno deberá conocer los músculos implicados en el pedaleo, los distintos agarres y posiciones que se pueden adoptar en la bicicleta.
- 2.- El alumno realizará una técnica básica sobre la bicicleta, con la intervención de la musculatura del tren superior-inferior, y sabrá realizar un análisis de la pedalada.

3.- Sabrá estructurar las distintas sesiones y aprenderá los componentes básicos de una sesión de Ciclo-Indoor: tipos de pedaleo, ejercicios de riesgo, ejercicios en grupo, intensidad de trabajo.

4.- Conocerá los aspectos metodológicos de comunicación, dirección y motivación.

## **2. Contenido**

---

### **Bloque I: El Ciclo-Indoor**

- BENEFICIOS DEL CICLO INDOOR
- LA SESIÓN DE CICLO INDOOR
- CONSEJOS DE SEGURIDAD
- REFLEXIÓN SOBRE EL CICLO INDOOR
- REFLEXIÓN PARA EL CLIENTE

### **Bloque II: El pedaleo del Ciclo-Indoor**

- TÉCNICA DE PEDALEO
- DETALLE DE LA TÉCNICA DE PEDALEO
- TECNICA BÁSICA SOBRE LA BICICLETA
- RIESGO DE LESIÓN
- INDUMENTARIA
- COMO DEBE SER LA SALA

### **Bloque III: Fisiología del Ciclo-Indoor**

- HIDRATACIÓN
- GASTO ENERGÉTICO Y NUTRICIÓN

### **Bloque IV: Sistema muscular que interviene en el Ciclo-Indoor**

- ANATOMÍA QUE PARTICIPA EN UNA CLASE DE CICLO-INDOOR
- ESTIRAMIENTOS

### **Bloque V: Para ser un buen Monitor de Ciclo-Indoor**

- REGLAS GENERALES
- ERRORES MÁS HABITUALES AL HACER CICLO-INDOOR

### **Bloque VI: Las sesiones en Ciclo-Indoor**

- PERFIL DE LAS SESIONES
- TÉCNICAS DE DIRECCIÓN Y COMUNICACIÓN

### **Bloque VII: El diseño de las clases de Ciclo-Indoor**

- DISEÑO DE UNA CLASE DE CICLO-INDOOR
  - REVOLUCIONES POR MINUTO Y BEATS POR MINUTO
  - LA MUSICA EN EL CICLO INDOOR ¿CÓMO SE UTILIZA?
  - UTILIZACIÓN DEL PROGRAMA MIXMEISTER

### **3. Nivel del Curso**

---

Nivel intermedio

### **4. Metodología**

---

Para la adquisición de conocimientos los métodos que se utilizarán serán:

- **Método Didáctico** en el que el formador se encargará de la transmisión de conocimientos en el proceso de enseñanza-aprendizaje on-line.

El curso se desarrollará en la modalidad de Formación a distancia, metodología que facilita el aprendizaje de los destinatarios (trabajadores en activo). Los conocimientos se adquirirán de forma gradual y constante. La documentación y el material formativo aportado estarán completamente actualizados incluyendo cuadros sinópticos, esquemas, diagramas y fotos, enlaces a otras páginas o documentos de interés, así como actividades y ejercicios de refuerzo de los contenidos. Por tanto, las tutorías y la resolución de dudas podrán realizarse a través de la plataforma E-Learning mediante el foro, el correo electrónico y videoconferencia.

- **Método Dialéctico** en el que el formador facilitará la información necesaria y los recursos que hagan posible el aprendizaje autónomo y por descubrimiento del alumnado.

### **5. Duración y dedicación**

---

El alumno dispone de dos meses para la realización del curso desde que recibes las claves de acceso a la Plataforma de Formación. En el caso de que por circunstancias familiares o profesionales el alumno no pudiera finalizar a tiempo podrá solicitar una prórroga sin coste alguno.

## **6. Tutorías**

---

La atención al alumno será mayoritariamente a través de la plataforma del curso virtual, utilizando los foros de que dispone. También existe la posibilidad de contactar con el equipo docente de forma telefónica, o por correo electrónico y Skype.

## **7. Evaluación y Seguimiento**

---

El alumno deberá realizar una serie de ejercicios, cuyo objetivo será el comprobar que se ha adquirido un manejo completo de las herramientas presentadas en el curso. La calificación del curso se determinará a partir de la evaluación de los ejercicios propuestos.

Para poder superar el curso, cada alumno, deberá realizar de forma individual las tareas prácticas obligatorias comentadas anteriormente.

Para evaluar el rendimiento se tendrá en cuenta dos aspectos fundamentales. Por un lado, la actitud mostrada a lo largo del curso con la realización de pequeñas prácticas a lo largo de las unidades más significativas.

Por otro lado, también será determinante la realización de una prueba puntuable al final del curso, consistente en la resolución de un ejercicio completo que recoja en la medida de lo posible cada uno de los aspectos tratados a lo largo de la unidad formativa.

## **8. Importe del curso**

---

Confirmar precio en la Web [www.ieuroconsulting.org](http://www.ieuroconsulting.org)

