



FORMAMUNDO

Mira el mundo de otra forma



INSTRUCTOR DE CICLO INDOOR

Horas de formación recomendadas: 300h

Materiales Incluidos:

- 1 Manual teórico: "Instructor de Ciclo Indoor"
- 1 Cuaderno de ejercicios: "Instructor de Ciclo Indoor"
- 1 DVD: "Formación práctica: Ciclo Indoor"

Objetivos del Curso: dotar a los alumnos de los conocimientos necesarios que les permitan enseñar, revisar, supervisar y diseñar toda clase de ejercicios y entrenamientos programados dentro de una sesión de Ciclo-Indoor.

Salidas profesionales: En los centros deportivos está apareciendo una nueva actividad deportiva que está creando una verdadera adicción, una actividad fácil de desarrollar y que es el medio ideal para encontrar un equilibrio entre el cuerpo y la mente. Está exitosa modalidad deportiva se denomina Ciclo- Indoor (o Ciclismo Indoor), el cual se puede desarrollar a través de diferentes programas como Procycling (FTS), Lemond Rey Master, Schiwin Cycling o Spinning, entre los más reconocidos. Esta formación le permitirá al Instructor de Ciclo Indoor ejercer profesionalmente la docencia del mismo.

Para que te prepara este Curso: el presente curso te proporciona la formación necesaria para ejercer como instructor de Ciclo-Indoor, obteniendo la formación teórica para conocer y supervisar satisfactoriamente las necesidades básicas del alumnado, a la vez que te aporta los conocimientos prácticos necesarios para planificar, diseñar y poner en práctica una sesión de Ciclo-Indoor.

A quién va dirigido este curso: dirigido a todos aquellos monitores de aeróbic, monitores de musculación, profesores de gimnasia, personal de fitness, quiromasajistas, etc. interesados en el aprendizaje de esta técnica. En general también va dirigido a profesionales de la salud y a personas que deseen ampliar sus conocimientos en un campo de gran demanda laboral.

Metodología: Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. Además, recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

PARTE I. ASPECTOS TEÓRICOS

TEMA 1. BASES ANATÓMICAS

1. Huesos
2. Generalidades

TEMA 2. LAS ARTICULACIONES DEL CUERPO HUMANO

1. Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-peroneo Astragalina
2. Articulación de la rodilla
3. Articulación coxo-femoral
4. Articulación espacio humeral.

TEMA 3. ELEMENTOS DEL APARATO LOCOMOTOR

1. Teoría psicocinética
2. El movimiento
3. Las articulaciones
4. El esqueleto humano
5. Los músculos
6. Las acciones musculares más usuales

TEMA 4. FUNCIONAMIENTO DEL METABOLISMO

1. Introducción al metabolismo y al sistema aeróbico y anaeróbico de aporte de Energía
2. Historia.
3. Investigación y manipulación
4. Biomoléculas principales
5. Catabolismo
6. Anabolismo.
7. Xenobióticos y metabolismo reductor
8. Homeostasis: regulación y control
9. Termodinámica de los organismos vivos

TEMA 5. INTRODUCCIÓN AL CICLO-INDOOR. (SPINNING)

1. Consideraciones generales
2. El instructor
3. La bicicleta
4. La sala donde realizar Ciclo-Indoor
5. Ventajas y desventajas de la práctica del Ciclo-Indoor

TEMA 6. LAS SESIONES DE CICLO-INDOOR

1. ¿Cómo realizar una sesión de Ciclo-Indoor?

TEMA 7. REACCIÓN DEL CUERPO ANTE EL EJERCICIO FÍSICO

1. Utilización de sustratos metabólicos durante el ejercicio físico
2. Hidratos de carbono
3. Lípidos
4. Proteínas
5. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio

TEMA 8. CONOCIMIENTO BÁSICO PARA UN CORRECTO ENTRENAMIENTO

1. Introducción al entrenamiento
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
3. Factores que intervienen en el entrenamiento de la condición física
4. Recomendaciones para iniciar un entrenamiento de actividad física dirigido a la mejora de la salud

TEMA 9. LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

1. Conceptos generales
2. Necesidad de nutrientes
3. Coste energético
4. La mujer y el deporte
5. Deshidratación y rendimiento físico
6. Bebidas para deportistas
7. La cocina y el deporte

TEMA 10. LESIONES Y PREVENCIÓN EN EL CICLO-INDOOR

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas más frecuentes
6. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
7. Aspectos a considerar para una práctica segura en Ciclo-Indoor

TEMA 11. PRIMEROS AUXILIOS EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Paro cardiorrespiratorio
3. Hemorragias
4. Heridas
5. Quemaduras
6. Cuerpos Extraños
7. Intoxicaciones

PARTE II. FORMACIÓN PRÁCTICA: CICLO INDOOR (VIDEOS INTERACTIVOS)

- 1. Introducción.**
- 2. La bicicleta.**
- 3. El instructor.**
- 4. Análisis motor.**
- 5. Estructura de la clase.**