



**CURSO DE  
FORMACIÓN CONTINUA  
INSTRUCTOR DE CICLO INDOOR**

INFÓRMATE EN [WWW.ICSE.ES](http://WWW.ICSE.ES) O  
EN FACTORÍA FITNESS CC LAS ARENAS PLANTA TERRAZA

 928 401 941 / 620 050 532



# INFORMACIÓN DEL CURSO

- TIPO: CURSO DE ACTUALIZACIÓN PROFESIONAL
- MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL
- DURACIÓN: 100 H | | 32 H PRESENCIALES – 20 H DE PRÁCTICAS – 48 H ONLINE
- TITULACIÓN: DIPLOMA CERTIFICADO EXPEDIDO POR ICSE Y FACTORÍA FITNESS
- FECHAS: 25, 26 Y 27 DE MAYO; 8, 9 Y 10 DE JUNIO DE 2018
- LUGAR: FACTORÍA FITNESS – CENTRO COMERCIAL LAS ARENAS
- PRECIO: 495 €
- **PRECIO CON BECA 20 %: 396 €**

## OBJETIVO GENERAL

- FORMAR A PROFESIONALES EN EL DESEMPEÑO RESPONSABLE Y EFICAZ DEL ENTRENAMIENTO EN CICLO INDOOR.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- CONOCER LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL ENTRENAMIENTO EN CICLO INDOOR.
- ASIMILAR LAS TÉCNICAS Y POSICIONES BÁSICAS APLICADAS AL TRABAJO EN BICICLETA.
- EJECUTAR CON SOLTURA LOS DIFERENTES PROGRAMAS DE EJERCICIO Y ENTRENAMIENTO DEL CICLO INDOOR.
- SER CAPAZ DE APLICAR FACTORES DE INDIVIDUALIZACIÓN DENTRO EN UNA CLASE DE CICLO INDOOR.
- FAMILIARIZARSE CON LOS PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN ANTE EVENTUALIDADES DE SALUD Y LESIONES DE LOS USUARIOS/AS.
- PREVENIR RIESGOS EN EL EJERCICIO DEL CICLO INDOOR.
- IDENTIFICAR LAS FORTALEZAS Y DEBILIDADES DE ESTA DISCIPLINA.

# CONTENIDOS DEL PROGRAMA

## MÓDULO I – BASES FISIOLÓGICAS DEL ENTRENAMIENTO EN CICLO INDOOR

- CONDICIÓN FÍSICA Y CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.
- MANIFESTACIONES DE LA RESISTENCIA APLICADA AL CICLO INDOOR.
- METABOLISMO AERÓBICO Y ANAERÓBICO.
- PRINCIPALES ESTRUCTURAS MUSCULOESQUELÉTICAS IMPLICADAS.
- PERCEPCIÓN SUBJETIVA DEL ESFUERZO.

## MÓDULO II – METODOLOGÍA EN LA APLICACIÓN DEL CICLO INDOOR

- INTRODUCCIÓN AL CICLO INDOOR.
- EL PAPEL DEL INSTRUCTOR/A DE CICLO INDOOR.
- DESCRIPCIÓN SISTEMÁTICA DE LOS MOVIMIENTOS IMPLICADOS.
- LA BICICLETA.
- POSICIONES Y TÉCNICAS BÁSICAS.
- MATERIAL NECESARIO Y RECOMENDADO PARA LA PRÁCTICA DE CICLO INDOOR.
- FEEDBACK Y CORRECCIONES.

## MÓDULO III – SEGURIDAD, PREVENCIÓN DE LESIONES Y PRIMEROS AUXILIOS

- PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN Y SEGURIDAD.
- PREVENCIÓN DE RIESGOS.
- PRINCIPALES LESIONES.

## COORDINACIÓN Y DOCENCIA

**JOAQUÍN MARTÍN MARCHENA – COORDINADOR Y DOCENTE**

LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.

**AYRÁN RODRÍGUEZ VEGA – DOCENTE**

LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.

**AIRAM CÁCERES OROZCO – DOCENTE**

LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.



# METODOLOGÍA

EL CURSO SE DESARROLLARÁ EN LA MODALIDAD **SEMIPRESENCIAL**, CON UNA METODOLOGÍA TEÓRICA-PRÁCTICA QUE FAVOREZCA LA PARTICIPACIÓN Y LA ADQUISICIÓN DE CONOCIMIENTOS Y DESTREZAS EN EL ÁMBITO DEL CICLO INDOOR, CONSTANDO DE:

- EXPOSICIONES TEÓRICAS PRESENCIALES POR PARTE DEL PROFESORADO, APOYADAS POR MATERIAL AUDIOVISUAL.
- IMPLICACIÓN Y PARTICIPACIÓN ACTIVA EN LA MANIPULACIÓN DEL MATERIAL OBJETO DE ESTUDIO, CONTANDO CON HASTA 50 BICICLETAS DE CICLO INDOOR PARA LA IMPARTICIÓN DEL CURSO.
- PARTICIPACIÓN DEL ALUMNADO EN COLOQUIOS Y DEBATES TANTO EN LAS SESIONES PRESENCIALES COMO A TRAVÉS DE LA PLATAFORMA ONLINE.
- PARTICIPACIÓN E IMPLICACIÓN DEL ALUMNADO EN LAS DIFERENTES ACTIVIDADES PROPUESTAS.
- FEED-BACK PERMANENTE ENTRE EL ALUMNO/A Y EL PROFESOR.
- PERIODO DE PRÁCTICAS QUE ACERCA AL ESTUDIANTE A LA REALIDAD PROFESIONAL.
- SEGUIMIENTO Y TUTELA DEL ALUMNADO EN TODA LA FORMACIÓN.

# EVALUACIÓN

PARA LA OBTENCIÓN DEL CERTIFICADO DE APROVECHAMIENTO Y EVALUACIÓN POSITIVA SERÁ NECESARIO:

- ASISTENCIA MÍNIMA DE UN 70 % A LAS SESIONES PRESENCIALES.
- PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES ONLINE PROPUESTAS.
- REALIZAR AL MENOS 10 HORAS DE PRÁCTICAS.

# CRITERIO DE ADMISIÓN

SE VALORARÁ:

- FORMACIÓN ACADÉMICA.
- EXPERIENCIA LABORAL.
- CONDICIÓN FÍSICA ADECUADA PARA LA IMPARTICIÓN DE CICLO INDOOR.

# TEMPORALIZACIÓN

## 32 HORAS PRESENCIALES

VIERNES 25/05 – 16.30 A 20.30 H

SÁBADO 26/05 – 9.00 A 14.00 Y 15.00 A 17.00 H

DOMINGO 27/05 – 10.00 A 15.00 H

VIERNES 08/06 – 16.30 A 20.30 H

SÁBADO 09/06 – 9.00 A 14.00 Y 15.00 A 17.00 H

DOMINGO 10/06 – 10.00 A 15.00 H

## CONTENIDO ONLINE

SE HABILITARÁ UNA PLATAFORMA VIRTUAL INTERACTIVA CON CONTENIDOS DE AMPLIACIÓN Y REFUERZO, QUE PERMANECERÁ ABIERTA Y OPERATIVA DURANTE TODO EL PERIODO FORMATIVO PARA QUE EL ALUMNO/A PUEDA ASIMILAR LOS CONTENIDOS A TRABAJAR A TRAVÉS DE TELEFORMACIÓN.

## PRÁCTICAS

AL TERMINAR EL CURSO, EL ALUMNO/A DEBERÁ PASAR UN PERIODO DE PRÁCTICAS DE 10 HORAS, CON LA POSIBILIDAD DE AMPLIARLO VOLUNTARIAMENTE HASTA LAS 20 HORAS.

**\*Prohibida la reproducción total o parcial de esta programación sin la autorización expresa de ICSE**