



IKASTAROAREN FITXA- FICHA DEL CURSO

CICLO INDOOR AVANZADO (30 horas)

Curso gratuito para personas trabajadoras y desempleadas. Acción realizada en el marco de la Convocatoria 2011 de ayudas a la formación continuada gestionada por el *Servicio Público de Empleo Estatal*, a través de la *Fundación Estatal para la Formación en el Empleo* y cofinanciado por el *Fondo Social Europeo*.

JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA:

La sencillez de ejecución del ciclo indoor así como el gran trabajo cardiovascular que se realiza en cada sesión ha logrado que cada vez haya más usuarios en esta actividad en los últimos años, de diferentes edades y condiciones físicas.

Existen muchos profesionales que han recibido una formación inicial de ciclo indoor y demandan herramientas para impartir sus clases con mayor eficacia.

En la coyuntura actual se hace necesario formar con mayor profundidad a los actuales instructores de ciclo indoor para poder atender a las grandes demandas de esta actividad respetando en todo momento la salud del cliente y con herramientas que les permitan mejorar las condiciones físicas de los mismos y su fidelización a sus clases.

OBJETIVO GENERAL:



1. Utilizar pulsómetro al diseñar y desarrollar la sesión.
2. Aplicar diferentes sistemas de entrenamiento.
3. Conocer programas informáticos de edición musical.

M1-Frecuencia cardiaca:

- Entrenamiento con el pulsómetro.
- Test de condición física: FC y VO2max.

M2-Teoría y práctica del entrenamiento en Ciclo:

- Entrenamientos continuos e interválicos.
- Planificación del entrenamiento/sesión en ciclo.

M3-Tipos de trabajo según cadencia o resistencia:

- Aprendizaje de tipos de trabajo al ritmo de la música.
- Aplicación de la resistencia según tipos de trabajo.

M4-Comunicación y motivación en las sesiones:

- La música, programas de mezcla y montaje de un CD.
- Nutrición, hidratación y suplementación.
- Flexibilidad en las sesiones de Ciclo Indoor.
- Patologías específicas del Ciclo Indoor.
- Poblaciones especiales.

CONTENIDOS:

En 4 módulos

- M1: Frecuencia cardiaca
- M2: Teoría y práctica del entrenamiento en Ciclo
- M3: Tipos de trabajo según cadencia o resistencia
- M4: Comunicación y motivación en las sesiones

METODOLOGÍA:

Esta formación es esencialmente práctica (10% concepto, resto práctica) con 12 participantes:

- Basado en reglas de neurociencia aplicadas al aprendizaje.
- Están previstos dar en horario adaptado al grupo de personas demandantes.
- Usamos vídeos, casos prácticos sacados de nuestra experiencia en instalaciones deportivas, gimnasios, etc.
- El curso se complementa con material, jornadas de "refresh" de contenidos, acceso por aula virtual y mail con los formadores.



IKASTAROAREN FITXA- FICHA DEL CURSO

CALENDARIO – HORARIO PREVISTO:	LUGAR DE IMPARTICIÓN:
Calendario: Febrero, marzo. Febrero: 13, 20, 27. Marzo: 5, 12 y 19. Horario: 09:00-14:00	IBAR EZKERRA LANBIDE IKASTOLA Plaza de la Cantera 4. 3 piso (entrada por c. Concepción) 48003Bilbao Tfno: 944724366 e-mail: idazkaritza@ibarezkerra.net
DIRIGIDO A:	CRITERIOS DE SELECCIÓN:
<ul style="list-style-type: none">- Personas trabajadoras (máximo 10, mínimo 7) (Régimen General o autónomos) que trabajen en centros de Actividad Física.- Personas desempleadas (máximo 4, mínimo 2)	GENERALES: <ul style="list-style-type: none">- Orden de inscripción y entrega de documentación.- Asociados y asociadas a AVEAF- Relación laboral actual o pasada con el sector del deporte. ESPECÍFICOS: <ul style="list-style-type: none">- Entrevista personal.- Currículum Vitae