

CURSOS DE FITNESS



FEDA ZARAGOZA
C/ del conde de la viñaza nº 34
50017 - Zaragoza

976 314 797
zaragoza@feda.net

Ciclo indoor

Denominación: Ciclo indoor

Duración: 30 horas de formación teórico-práctica supervisada (1 crédito ECTS Universidad de Zaragoza)

Ubicación: Bloque específico: Acondicionamiento físico en grupo con soporte musical

REQUISITOS PREVIOS

Para cursar esta materia el alumno debe:

Conocer y comprender la morfofisiología y biomecánica humana (módulo 1 del bloque común: Fundamentos de Biológicos y Mecánicos de la Motricidad Humana).

COMPETENCIAS GENERALES:

Dirigir e instruir sesiones de ciclismo Indoor a un nivel básico de una manera solvente y segura.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Conocer la evolución histórica convertido en uno de los pilares y los aspectos fundamentales por los que esta disciplina deportiva se ha más importantes del mercado del fitness.

Identificar las partes fundamentales de la bicicleta.

Aplicar la mecánica básica para el mantenimiento de la bicicleta

Aprender a modificar los ajustes de la bicicleta para adaptarlas a las medidas antropométricas del ciclista. Identificar las diferentes fases de la pedalada y los músculos que intervienen en esta.

Conocer y ejecutar correctamente la técnica básica de los estiramientos fundamentales. Identificar los diferentes ejercicios, cadencias, y posiciones de riesgo.

Conocer y aplicar los factores determinantes dentro de una clase de ciclo para la intensidad de trabajo.

Adoptar correctamente una técnica adecuada sobre la bici tanto de pie como sentado, utilizando los diferentes agarres, técnicas y ejercicios.

Identificar la estructura de la música y relacionarla con la cadencia. Aplicar dentro de las clases las características de un buen instructor.

Conocer las adaptaciones del organismo realizando este tipo de ejercicio.

Diseñar y ejecutar sesiones de Ciclo-Indoor con una intensidad de trabajo adecuado.

Identificar las diferentes cualidades físicas básicas y sus adaptaciones al Ciclo-Indoor. Identificar y aplicar las diferentes zonas de entrenamiento en las partes de una sesión. Supervisar la técnica y la seguridad de los practicantes en las sesiones.



CURSOS DE FITNESS



FEDA ZARAGOZA
C/ del conde de la viñaza nº 34
50017 - Zaragoza

976 314 797
zaragoza@feda.net

Ciclo indoor

La Federación Española de Aeróbic y Fitness (F.E.D.A) es una organización privada de carácter nacional, constituida al amparo de la Ley Orgánica 1/2002, de 22 de marzo, reguladora del derecho de asociación.

FEDA fue inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones con el número F/1.351 y reconocida legalmente por el Ministerio del Interior con fecha 5 de febrero de 1992.

Formación avalada por la Federación Española de Aeróbic y Fitness, adaptada al INCUAL



INSTITUTO
NACIONAL DE
LAS CUALIFICACIONES



Practicar la utilización de la música en las diferentes técnicas sobre la bicicleta.

Promover los beneficios de la práctica regular del ejercicio junto con un estilo de vida saludable

BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS:

Evolución histórica, bases de su éxito y definición.

Partes fundamentales y mantenimiento de la bicicleta.

Ajustes de la bicicleta.

Análisis mecánico y motor de la pedalada.

Técnica básica sobre la bicicleta.

Indumentaria y salas adecuadas.

Estructura básica de una sesión

Ejercicios básicos

Tipos de pedaleo

La música ,

Estructura Montaje musical.

Relación cadencia/ bpm.

Ejercicios de riesgo.

Características de un buen instructor

Fisiología aplicada al Ciclo -Indoor



CURSOS DE FITNESS



FEDA ZARAGOZA
C/ del conde de la viñaza nº 34
50017 - Zaragoza

976 314 797
zaragoza@feda.net

Ciclo indoor

Convocatoria: CI1- - Zaragoza

Curso de invierno Fines de Semana.

Fecha inicio: 17-18 24-25 Febrero

Horarios: Fines de semana.

Viernes-17:00-21:00

Sábado-9:00-13:00 y 16:00 20:00

Lugar: Zaragoza. Universidad de Zaragoza. SAD

¿Cómo formalizar la inscripción y pagar?:

En nuestras oficinas de Zaragoza o mediante transferencia bancaria

Inscribiéndote **antes** del 10 de Febrero: 300 €

Inscribiéndote **después** del 10 de Febrero: 350 €

Sistemas de entrenamiento

Grupo de poblaciones especiales.

Sesiones tipo.

Estiramientos

_TIPO DE ENSEÑANZA:

Teórico-práctica

_PERSONAL DOCENTE:

Técnicos superiores FEDA del área específica.

Licenciado en CC. de la Actividad Física y el deporte con formación académica específica en este campo. Experiencia profesional de un mínimo de tres años en las competencias relacionadas específicas. Competencia pedagógica.

_INSTALACIONES Y RECURSOS MATERIALES:

Aula taller de actividades físico-deportivas con espejos y bicis de ciclo indoor.

_SISTEMAS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN:

Evaluación mediante prueba teórica y práctica, cada una de ellas con un 50% de la calificación. Para obtener el certificado ambas pruebas deben estar superadas.

_RECOMENDAMOS:

Las unidades formativas complementarias de: Técnicas RCP