



**PROGRAMA FORMATIVO DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA**  
**CICLO INDOOR**  
**AFDA003PO**

**PROGRAMAS DE FORMACIÓN DIRIGIDOS PRIORITARIAMENTE A TRABAJADORES OCUPADOS**

**Noviembre 2018**

**PROGRAMA DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA:  
CICLO INDOOR**

---

**DATOS GENERALES DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA**

**1. Familia Profesional:** ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

**Área Profesional:** ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS RECREATIVAS

**2. Denominación:** CICLO INDOOR

**3. Código:** **AFDA003PO**

**4. Objetivo General:** Determinar, dirigir y dinamizar sesiones de ciclo indoor, previa selección de la música y supervisión del correcto funcionamiento de las bicicletas, efectuando, en caso necesario, el mantenimiento operativo de las mismas.

**5. Número de participantes:** Según normativa, el número máximo de participantes en modalidad presencial es de 30.

**6. Duración:**

Horas totales: 60

Modalidad: Presencial

Distribución de horas:

Presencial:..... 60

Teleformación:..... 0

**7. Requisitos mínimos de espacios, instalaciones y equipamiento:**

7.1 Espacio formativo:

AULA POLIVALENTE:

El aula contará con las instalaciones y equipos de trabajo suficientes para el desarrollo de la acción formativa.

- Superficie: El aula deberá contar con un mínimo de 2m<sup>2</sup> por alumno.
- Iluminación: luz natural y artificial que cumpla los niveles mínimos preceptivos.
- Ventilación: Climatización apropiada.
- Acondicionamiento eléctrico de acuerdo a las Normas Electrotécnicas de Baja Tensión y otras normas de aplicación.
- Aseos y servicios higiénicos sanitarios en número adecuado.
- Condiciones higiénicas, acústicas y de habitabilidad y seguridad, exigidas por la legislación vigente.
- Adaptabilidad: en el caso de que la formación se dirija a personas con discapacidad dispondrá de las adaptaciones y los ajustes razonables para asegurar la participación en condiciones de igualdad.
- PRL: cumple con los requisitos exigidos en materia de prevención de riesgos laborales

En su caso, espacio específico relacionado con la acción formativa: Gimnasio

Cada espacio estará equipado con mobiliario docente adecuado al número de alumnos, así mismo constará de las instalaciones y equipos de trabajo suficientes para el desarrollo del curso.

7.2 Equipamientos:

Se contará con todos los medios y materiales necesarios para el correcto desarrollo formativo.

- Pizarra.
- Rotafolios.
- Material de aula.
- Medios audiovisuales.
- Mesa y silla para formador/a.
- Mesas y sillas para alumnos/as.
- Hardware y Software necesarios para la impartición de la formación.
- Conexión a Internet.

En su caso, equipamiento específico necesario para el desarrollo de la acción formativa:

- Bicicletas indoor.
- Equipo de sonido y altavoces.

Se entregará a los participantes los manuales y el material didáctico necesarios para el adecuado desarrollo de la acción formativa

Las instalaciones y equipamientos deberán cumplir con la normativa industrial e higiénico sanitaria correspondiente y responderán a medidas de accesibilidad universal y seguridad de los participantes. En el caso de que la formación se dirija a personas con discapacidad se realizarán las adaptaciones y los ajustes razonables para asegurar su participación en condiciones de igualdad.

## **8. Requisitos necesarios para el ejercicio profesional:**

(Este epígrafe sólo se cumplimentará si existen requisitos legales para el ejercicio de la profesión)

## **9. Requisitos oficiales de los centros:**

(Este epígrafe sólo se cumplimentará si para la impartición de la formación existe algún requisito de homologación / autorización del centro por parte de otra administración competente.

## **10. CONTENIDOS FORMATIVOS:**

### **1. CONCEPTOS BÁSICOS**

- 1.1. La máquina (componentes, mantenimiento, mecanismos de ajuste).
- 1.2. Conocimientos básicos de anatomía y de los movimientos a realizar (biomecánica).
- 1.3. Frecuencia de pedaleo y resistencia.
- 1.4. Posturas básicas (de agarre y posiciones).
- 1.5. Hidratación.
- 1.6. Prevención de lesiones.

### **2. TÉCNICAS DE ANÁLISIS DE LAS NECESIDADES, MOTIVACIONES Y CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL USUARIO**

- 2.1. Técnicas de análisis ( tests) de las características físicas.
- 2.2. Técnicas de análisis de motivaciones.
- 2.3. Técnicas de escucha activa y de comunicación.
- 2.4. Dinámicas de grupos.
- 2.5. Técnicas de resolución de conflictos.

### **3. TÉCNICAS PARA LA SELECCIÓN DE UNA MÚSICA ADECUADA**

- 3.1. Control del tempo, frecuencia etc.
- 3.2. Géneros y estilos musicales mas adecuados.
- 3.3. Relación música / ejercicio.

### **4. PROGRAMACIÓN DE SESIONES ADAPTADAS A LAS CONDICIONES DEL USUARIO**

- 4.1. Importancia de la resistencia.
- 4.2. Diseño de tablas de relación frecuencia / resistencia.
- 4.3. Control y análisis de medidas.
- 4.4. Integración en programas de actividad física más amplios.
- 4.5. Técnicas de enseñanza avanzada.