



**PROGRAMA FORMATIVO DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA
CICLO INDOOR AVANZADO
AFDA004PO**

PROGRAMAS DE FORMACIÓN DIRIGIDOS PRIORITARIAMENTE A TRABAJADORES OCUPADOS

Noviembre 2018

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

DATOS GENERALES DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA

1. Familia Profesional: ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

Área Profesional: ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS RECREATIVAS

2. Denominación: CICLO INDOOR AVANZADO

3. Código: **AFDA004PO**

4. Objetivo General: Planificar actividades de ciclo indoor, concretando el diseño de los distintos ciclos y de las sesiones que los componen, utilizando programas informáticos en la composición del soporte musical, a partir de los fundamentos fisiológicos relacionados con las fuentes de energía muscular y la identificación de las características, necesidades y expectativas de todo tipo de usuarios, teniendo en cuenta la indicación o contraindicación de esta actividad en función de las patologías y las limitaciones detectadas, y dirigir y dinamizar las sesiones de clases colectivas de ciclo indoor.

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 2m² 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. VALORACIÓN INICIAL DEL USUARIO

- 1.1. Encuesta personal.
- 1.2. Pruebas y test de campo.
- 1.3. Pruebas y test especial.
- 1.4. Historial médico.
- 1.5. Indicaciones, adaptaciones y contraindicaciones de la práctica del CI.

2. ANÁLISIS PORMENORIZADO DE LOS ASPECTOS TÉCNICOS EN EL CI

- 2.1. La pedalada.
- 2.2. Tipos de pedalada.
- 2.3. Fases de la pedalada.
- 2.4. Análisis biomecánico de la posición del ciclista.
- 2.5. Posicionamiento de las calas.
- 2.6. Trabajo de compensación muscular.
- 2.7. Ejercicios y elementos técnicos avanzados.

3. ASPECTOS FISIOLÓGICOS A TENER EN CUENTA

- 3.1. Continuum energético.
 - 3.1.1. Fuentes de energía muscular.
 - 3.1.1.1. Vía anaeróbica aláctica.
 - 3.1.1.2. Vía anaeróbica láctica.
 - 3.1.1.3. Vía anaeróbica.
 - 3.1.1.4. Continuum energético y distribución de las cargas de entrenamiento.
 - 3.2. Concepto de umbral anaeróbico.
 - 3.3. NVO₂ y FC.
 - 3.3.1. Frecuencia cardíaca (FC).
 - 3.3.2. Consumo de oxígeno (nVO₂).
 - 3.3.3. Relación FC máx y nVO₂ máx.
 - 3.4. Gasto energético.
 - 3.5. Nutrición e hidratación en el CI.
 - 3.5.1. Los principios inmediatos.
 - 3.5.2. Los micronutrientes.
 - 3.5.3. Ayudas ergogénicas.

4. ENTRENAMIENTO CON PULSÓMETRO

- 4.1. ¿Qué pulsómetro debo comprar.
- 4.2. Zonas de entrenamiento recomendadas.
- 4.3. Beneficios del entrenamiento con pulsómetro.
- 4.4. La cara oculta de la FC.

5. ENTRENAMIENTO POR SENSACIONES

- 5.1. La escala de Borg.
- 5.2. Aplicación de la escala de Borg.
- 5.3. Fiabilidad de la escala de Borg.
- 5.4. Justificación de su uso.

6. SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO ESPECÍFICOS DEL CI

- 6.1. Componentes del entrenamiento.
- 6.2. Leyes o principios del entrenamiento aplicados al CI.
- 6.3. La resistencia.
- 6.4. La fuerza.

7. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN CI

- 7.1. La carga.
- 7.2. Distribución de las cargas.
- 7.3. Periodización tradicional.
- 7.4. Periodización específica para el CI.

8. POBLACIONES ESPECIALES Y CI

- 8.1. Valoración inicial y control del cliente.
- 8.2. Patologías generales.
 - 8.2.1. Hipertensión arterial (HTA) y CI.
 - 8.2.2. Obesidad y CI.
 - 8.2.3. Diabetes y CI.
- 8.3. Patologías específicas
 - 8.3.1. Patologías de la extremidad superior.
 - 8.3.2. La espalda en el CI.
 - 8.3.3. Patologías urogenitales y CI.
 - 8.3.4. Patologías de la extremidad inferior y CI.
- 8.4. Poblaciones con necesidades especiales.
 - 8.4.1. Personas mayores y CI.
 - 8.4.2. Embarazo y CI.

9. EDICIÓN MUSICAL

- 9.1. La música.
- 9.2. Herramientas para la construcción musical.
- 9.3. Pasos que hay que seguir en la edición de un CD.

10. ASPECTOS METODOLÓGICOS DE LA SESIÓN DE CI

- 10.1. El instructor.
 - 10.1.1. La dirección de un grupo.
- 10.2. La función docente del instructor.
 - 10.2.1. Aprendizaje de las habilidades motoras.
 - 10.2.2. Aprendizaje de los aspectos técnicos.
- 10.3. La comunicación.
- 10.4. La visualización.
- 10.5. La motivación.
- 10.6. La atención.