

POSTGRADO

POSTGRADO DE INSTRUCTOR DE CICLO INDOOR

DYN033

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -

INSTITUTODYN
DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD



DESTINATARIOS

Este curso está dirigido a todas aquellas personas que deseen adquirir las competencias básicas profesionales necesarias para el dominio de las técnicas específicas del instructor de ciclo indoor, enseñando, revisando y diseñando toda clase de ejercicios y entrenamientos programados dentro de una sesión de esta especialidad.

El alumno estudiará las bases anatómicas, las articulaciones del cuerpo humano, el aparato locomotor y su funcionamiento, las sesiones de ciclo-indoor, la importancia de una buena alimentación y las lesiones y prevención de las mismas. Además dispondrá de autoevaluaciones que le permitirán valorar los conocimientos adquiridos en cada uno de los temas de estudio.

En ambas modalidades el alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Grupo Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA
300H



MODALIDAD
A DISTANCIA / ONLINE
*Ambas modalidades incluyen
módulos con clases en directo



CURSO INICIAL
ONLINE



TUTORIAS
PERSONALIZADAS



IDIOMA
CASTELLANO



DURACIÓN
HASTA UN AÑO
*Prorrogable



IMPORTE



VALOR ORIGINAL: 1520€
VALOR ACTUAL: 380€

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**POSTGRADO DE INSTRUCTOR DE CICLO INDOOR**”, de INSTITUTO DYN, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP y AEC, máximas instituciones españolas en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

REDES SOCIALES

- | | |
|---|--|
|  www.facebook.com/institutoDYN |  linkedin.com/school/institutodyn |
|  @instituto_dyn |  www.institutodyn.com |
|  www.twitter.com/institutodyn |  www.institutodyn.com/blog |

CONTENIDO FORMATIVO

MÓDULO 1. ASPECTOS TEÓRICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS.

1. Huesos.
2. Generalidades.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS ARTICULACIONES DEL CUERPO HUMANO.

1. Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-peroneo Astragalina.
2. Articulación de la rodilla.
3. Articulación coxo-femoral.
4. Articulación espacio humeral.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ELEMENTOS DEL APARATO LOCOMOTOR.

1. Teoría psicocinética.
2. El movimiento.
3. Las articulaciones.
4. El esqueleto humano.
5. Los músculos.
6. Las acciones musculares más usuales.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FUNCIONAMIENTO DEL METABOLISMO.

1. Introducción al metabolismo y al sistema aeróbico y anaeróbico de aporte de Energía.
2. Historia.
3. Investigación y manipulación.
4. Biomoléculas principales.
5. Catabolismo.
6. Anabolismo.
7. Xenobióticos y metabolismo reductor.
8. Homeostasis: regulación y control.
9. Termodinámica de los organismos vivos.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. INTRODUCCIÓN AL CICLO-INDOOR. (SPINNING)

1. Consideraciones generales.
2. El instructor.
3. La bicicleta.
4. La sala donde realizar Ciclo-Indoor.
5. Ventajas y desventajas de la práctica del Ciclo-Indoor.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LAS SESIONES DE CICLO-INDOOR.

1. ¿Cómo realizar una sesión de Ciclo-Indoor?

UNIDAD DIDÁCTICA 7. REACCIÓN DEL CUERPO ANTE EL EJERCICIO FÍSICO.

1. Utilización de sustratos metabólicos durante el ejercicio físico
2. Hidratos de carbono
3. Lípidos
4. Proteínas

5. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 8. CONOCIMIENTO BÁSICO PARA UN CORRECTO ENTRENAMIENTO.

1. Introducción al entrenamiento.
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos.
3. Factores que intervienen en el entrenamiento de la condición física.
4. Recomendaciones para iniciar un entrenamiento de actividad física dirigido a la mejora de la salud.

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN.

1. Conceptos generales.
2. Necesidad de nutrientes.
3. Coste energético.
4. La mujer y el deporte.
5. Deshidratación y rendimiento físico.
6. Bebidas para deportistas.
7. La cocina y el deporte.

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES Y PREVENCIÓN EN EL CICLO-INDOOR.

1. Introducción a las lesiones deportivas.
2. Definición.
3. La prevención.
4. Tratamiento.
5. Lesiones deportivas más frecuentes.
6. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
7. Aspectos a considerar para una práctica segura en Ciclo-Indoor.

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA.

1. Introducción a los primeros auxilios.
2. Paro cardiorrespiratorio.
3. Hemorragias.
4. Heridas.
5. Quemaduras.
6. Cuerpos Extraños.
7. Intoxicaciones.

MÓDULO 2. FORMACIÓN PRÁCTICA: CICLO INDOOR (VIDEOS INTERACTIVOS)

1. Introducción.
2. La bicicleta.
3. El instructor.
4. Análisis motor.
5. Estructura de la clase.