

CERTIFICADOS FEDA NIVEL I EN CICLO INDOOR

En los últimos años, una nueva actividad ha irrumpido en el mundo del Fitness con una fuerza inusitada y prácticamente sin precedentes. Una disciplina que ha obtenido una aceptación muy grande por parte de los usuarios de centros de fitness y clubes deportivos de todo el mundo.

En este curso vamos a analizar minuciosamente el fenómeno del Ciclo Indoor, estudiando sus características principales, las cualidades físicas que trabaja y las técnicas más adecuadas para conseguir que tus sesiones se desarrollen en un ámbito seguro y efectivo.



El curso va dirigido a:

- * Técnicos FEDA, monitores deportivos u otros profesionales en actividades dirigidas que deseen incrementar su polivalencia y complementar sus clases con esta modalidad de trabajo. (con posibilidad de “convalidar” el bloque troncal.
- * Estudiantes, Diplomados y Licenciados en Educación Física, así como TAFADS, con posibilidad de “convalidar” el bloque troncal de Fundamentos Biológicos y Mecánicos de la Motricidad Humana.
- * Cualquier persona que esté relacionada o que desee iniciarse en el mundo del fitness, el deporte y las actividades dirigidas con soporte musical.



ESTRUCTURA DEL CURSO:

Carga Lectiva Total: 100 horas.

Módulo 1 - Bloque Común: 75 h.

Denominación: Fundamentos Biológicos y Mecánicos de la Motricidad Humana.

Tipo de Enseñanza: Dos opciones para poder realizarlo, **ON-LINE ó A DISTANCIA.**

Convalidación: Atención alumnos de INEF, MEF, TAFAD, Técnicos de Base FEDA en otro Área u otras escuelas de formación, existe la opción de convalidación del bloque común, asistiendo solo al bloque específico. Llámanos y te informaremos.

- **Ver Información Anexa sobre este módulo.**

FEDA Sevilla. Avda. Reina Mercedes, nº 21, 1º-B. 41012 – SEVILLA

Tel. 95 461 21 00 95 461 21 04

sevilla@feda.net www.aerobicsevilla.com

Módulo 2 - Curso Específico: 25 h

Denominación: Ciclo Indoor (Nivel I)

Tipo de Enseñanza: Presencial.



Teórico; Clases centradas en contenidos teóricos (25%)

Práctico: Aprendizaje Cooperativo, Sesiones Prácticas, Talleres, Workshops (75%).

Fechas y Horarios:

- Sábado 15- Mayo -2010	9.30 a 14.30 horas.
- Sábado 22- Mayo -2010	9.30 a 14.30 horas.
- Sábado 29- Mayo -2010	9.30 a 14.30 horas.
- Sábado 5 - Junio -2010	9.30 a 14.30 horas.
- Sábado 12- Junio -2010	9.30 a 14.30 horas.



Lugar:

Centro Deportivo Galisport Triana

C/ Ignacio Gómez Millán, s/n - (Plaza del Zurraque – Triana)
41010 – SEVILLA

AUTOBÚS Línea 43 (San Vicente de Paul) Líneas C1-C2-5 y 6 (Ronda de Triana)

galisport+

Nº de Plazas: Grupos reducidos. Plazas Limitadas.

Para esta acción formativa se ofertarán un total de 24 plazas.

Las plazas quedarán ocupadas por riguroso orden de inscripción



Índice de Contenidos Curso Específico

INTRODUCCIÓN

- Evolución histórica
- El Ciclo Indoor en el marco del fitness actual
- Definición y Concepto de Ciclo Indoor
- Tendencias y diferentes concepciones

LA BICICLETA Y OTROS ASPECTOS RELACIONADOS

- La Bicicleta. Partes fundamentales y Mantenimiento
- Ajustes de la bicicleta. Adaptación al usuario
- Análisis de la Pedalada
- Indumentaria adecuada y Normas de Seguridad

ESTRUCTURA Y COMPONENTES BÁSICOS DE LA SESIÓN DE CICLO INDOOR

- Estructura básica de la sesión
- Factores determinantes del a intensidad de trabajo
- Ejercicios Básicos: Los agarres. El tronco.
- Técnicas adecuadas. Tipos de Pedaladas
- Ejercicios de Riesgo. Ejercicios en Grupo
- La Música: El tiempo musical. Música abierta.

ASPECTOS METODOLOGICOS DEL CICLO INDOOR

- La Comunicación
- La Atención
- La Motivación

FISIOLOGÍA APLICADA AL CICLO INDOOR

- Adaptaciones del organismo a la práctica del Ciclo Indoor
- La intensidad de trabajo

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO APLICADOS AL CICLO INDOOR

- Como trabajar las cualidades físicas básicas
- Resistencia - Fuerza – Velocidad - Flexibilidad



La inscripción al curso incluye:

- Afiliación a FEDA y Seguro Deportivo de Accidentes Mapfre.
- Material Didáctico (**Manual FEDA CICLO INDOOR y CD Música**)
- Kit de Regalos FEDA; carpeta, bolígrafo y **¡Un Maillot de Ciclo !**
- Bolsa de Trabajo.



- **Certificaciones:**

- * **Certificado FEDA en Fundamentos Biológicos y Mecánicos de la Motricidad Humana.**
- * **Certificado FEDA en la especialidad de Ciclo Indoor (Nivel I)**



INFORMACIÓN ADMINISTRATIVA

- **Se recomienda la inscripción al curso con al menos cinco días de antelación a su inicio. Los requisitos para formalizar la inscripción y asegurar de forma efectiva la plaza serán:**

- **Rellenar la Hoja de Matrícula.**
Podrás hacerlo en nuestras oficinas, o facilitándonos los datos por teléfono.
- **Abonar el Importe de la Matrícula.**
 - Al Contado (en nuestras oficinas)
 - Mediante Transferencia Bancaria en la cuenta que se detalla a continuación:

Ingresar en N° de Cta: BSCH 0049/5739/85/2916055221.-

A nombre de: Asociación Aeróbic Fitness Sevilla

Concepto: Denominación del curso (CICLO) + Nombre y Apellidos.

Una vez realizado el ingreso no olvides llamarnos a los Tfnos: 95 461 21 00 – 95 461 21 04 para comprobar tu reserva efectiva de plaza

Precio curso completo (Módulo 1 + Módulo 2): Importe Total: 395 Euros

- .- **Matrícula;** 155 Euros. (Para la reserva efectiva de plaza)
- .- **Resto:** 240 Euros. (Puede abonarse durante la realización del curso en dos pagos de 120 €)

Precio con “Convalidación” del Modulo 1 (Bloque Troncal): Importe Total: 360 Euros

- .- **Matrícula;** 160 Euros. (Para la reserva efectiva de plaza)

Incluye las tasas relativas a la expedición del certificado FEDA del módulo convalidado (Fundamentos Biológicos y Mecánicos de la Motricidad Humana)

- .- **Resto:** 200 Euros. (Puede abonarse durante la realización del curso en dos pagos de 100 €)

Descuentos: * No acumulables

10% Dto. (Sobre el precio del curso, sin incluir la matrícula)

Por abono del curso al contado.

Estudiantes Universitarios.

Técnicos deportivos de Ayuntamientos.

Alumnos FEDA de cualquier curso y/o especialidad con la afiliación FEDA en vigor.

¿Quieres ser instructor?

CURSOS DE FORMACIÓN
2009-2010
FEDA Evolution System
 Crea tu perfil profesional

✓ Formación a la carta
 ✓ Nuevo plan adaptado a las bases de INCUAL
 ✓ Elige entre más de 50 unidades formativas

¿COMO PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN y REALIZAR LA INSCRIPCIÓN?

✓ **Podrás rellenar la Hoja de Inscripción y abonar el importe de la Matrícula:**

- .- En Nuestras Oficinas.
- .- Facilitándonos los datos por teléfono y realizando el ingreso de la matrícula por transferencia bancaria.

Ingresar en N° de Cta: BSCH 0049/5739/85/2916055221.-

A nombre de: Asociación Aeróbic Fitness Sevilla

Concepto: “Denominación del curso” + Nombre y Apellidos.

Una vez realizado el ingreso no olvides llamarnos a los Tfnos: 95 461 21 00 – 95 461 21 04 para comprobar tu reserva de plaza y terminar de formalizar los datos de tu matrícula.

- ✓ **Conócenos** y ven a visitarnos. Estaremos encantados de atenderte y facilitarte sin compromiso, toda la información que necesites. Te atendemos también a través de nuestros teléfonos 954612100 – 954612104. Puedes concertar, si así lo deseas, una cita en el día y horario que mejor te convenga.

Oficina de FEDA Sevilla y DESAFIO SPORT, S.L.

Horario habitual de mañana y tarde;

- .- Mañanas: Lunes a Viernes de 10.00 a 14.00 horas.
- .- Tardes: Lunes a Jueves de 17.30 a 20.00 horas

- ✓ **Envíanos un mail** con tu consulta a sevilla@feda.net y facilítanos un teléfono de contacto para que nosotros te llamemos.
- ✓ **Visita nuestra página web** www.aerobicsevilla.com, a través de ella podrás enviarnos un formulario de “**Solicitud de Información**”, accederás a nuestra Bolsa de Empleo, podrás conocer nuestros cursos, eventos y actividades promocionales, etc.

Nota. Rogamos nos disculpéis las posibles molestias ocasionadas por la falta de información puntual en nuestra web. Nos encontramos en proceso de presentaros nuestro nuevo formato en breve.
 No obstante, continúa activo nuestro Formulario de Solicitud de Información a través de la misma. Gracias.

