

INSCRIPCIÓN

Preinscripción:

Desde el 26 de febrero al 7 de marzo de 2018 (máximo 25 alumnos)

Lugar de inscripción:

Despacho n.º 116: administrativa adjunta a cargos de la Facultad de Educación y Humanidades (D.ª Ana Muñoz).

Duración del curso:

El alumno debe computar 50 horas teórico-prácticas:

- 20 horas formación presencial
- 15 horas actividades de aprendizaje autónomo-supervisado
- 15 horas tutoría y evaluación

Fechas presenciales:

Viernes, 9 de marzo 2018

Sábado, 10 de marzo 2018

Domingo, 11 de marzo 2018

Precio de inscripción:

60 euros, alumnos/personal de las instituciones de la UGR

90 euros, otros.

DESTINATARIOS

- Alumnado de la Facultad de Educación y Humanidades de Melilla y de las otras dos instituciones que integran el campus universitario
- Graduados/Licenciados en Ciencias del Deporte
- Diplomados en Educación Física
- Técnicos Medios y Superiores en Actividad Física y Deportiva
- Profesionales del ámbito deportivo

RECONOCIMIENTO

2 créditos ECTS

Síguenos en:



<http://www.faebbok.com/faedumel>



@FaEduMeUGR



faedumel.ugr.es



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



CURSOS



Ciclo Indoor Nivel 1

<https://slcstrengthandconditioning.com>

Lugar:

Facultad de Humanidades y Educación, Universidad de Granada
Olympic Center

Fecha: 9, 10 y 11 de marzo de 2018

Horario:

Viernes de 16.00 a 21.00

Sábado de 9.00 a 14.00

Domingo de 9.00 a 14.00

ORGANIZA



Facultad de Educación y Humanidades de
Melilla
Vicedecanato de Estudiantes, Extensión
Universitaria e Internacionalización

JUSTIFICACIÓN

La mejora de la salud y de la calidad de vida a través del ejercicio físico son contenidos emergentes y preferentes en la sociedad actual y, por lo tanto, deben ser abordados en profundidad por los actuales y futuros profesionales del ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Dentro de las nuevas tendencias del entrenamiento y del *fitness*, despuntan diversas tipologías de ejercicio dirigido en clases colectivas que actualmente generan una gran demanda por parte de diverso público en centros deportivos *fitness* y *wellness*. Por ello, se hace necesaria la formación complementaria del profesional de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, para que tales modalidades de actividades colectivas dirigidas *fitness* sean competencia profesional directa de ellos. En ese sentido, una de las modalidades más destacadas y demandas en la actualidad es el *Ciclo Indoor*.

El ***Ciclo Indoor*** es una actividad física colectiva, dirigida predominantemente, y centrada en el entrenamiento de resistencia cardiorrespiratoria. Al igual que la mayoría de las actividades colectivas *fitness*, se dirige mediante un soporte musical, unas técnicas específicas que simulan un entrenamiento en bicicleta al aire libre, así como unas metodologías y equipamientos determinados que deben dominarse correctamente para conseguir los objetivos previstos salvaguardando siempre la salud de la población practicante.

Así pues, este curso busca cubrir la formación específica y necesaria sobre el ***Ciclo Indoor***, para fortalecer una vía de trabajo profesional en expansión, orientada a los profesionales y graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, con el aporte de las bases científicas, teóricas y prácticas para la programación y dirección de un entrenamiento de calidad dirigido a diversas poblaciones y a la mejora de la condición física asociada a la salud.

OBJETIVOS

- Definir el concepto de ***Ciclo Indoor*** y su situación actual.
- Describir las técnicas y equipamiento específico para su aplicación en sesiones de *Ciclo Indoor*.
- Repasar los conceptos básicos de fisiología, anatomía y biomecánica, relacionados con el *Ciclo Indoor*.
- Introducir los conceptos básicos relacionados con los métodos de entrenamiento de resistencia aplicados al *Ciclo Indoor*.
- Educar en la importancia del control de la intensidad mediante las zonas de entrenamiento cardiovascular: frecuencia cardíaca, reserva cardíaca y percepción subjetiva del esfuerzo.
- Preparar sesiones de *Ciclismo Indoor* en función de un objetivo determinado, con el conocimiento de herramientas básicas de música y diseño de sesiones

PROGRAMA

- Introducción al *Ciclo Indoor*.
- Técnicas y equipamiento específico en el *Ciclo Indoor*.
- Soporte musical para entrenamientos de *Ciclo Indoor*.
- Bases metodológicas y programación del entrenamiento en *Ciclo Indoor*.
- Control de la Intensidad en las sesiones de *Ciclo Indoor*.
- Diseño de sesiones de *Ciclo Indoor*.
- Dirección de sesiones de *Ciclo Indoor*.

DIRECCIÓN ACADÉMICA

Docente:

Dña. Yaira Barranco Ruiz

Doctora en Actividad Física y Salud por la Universidad de Granada
Profesora Docente Investigadora del Departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de Granada.

Dña. María López-Vallejo

Vicedecana de Estudiantes, Extensión Universitaria e Internacionalización, Facultad de Educación y Humanidades de Melilla, Universidad de Granada.