



# INESEM

BUSINESS SCHOOL

## ***Monitor de Aerocicling (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)***

**+ Información Gratis**

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

# Monitor de Aerocicling (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

**duración total:** 325 horas

**horas teleformación:** 163 horas

**precio:** 0 € \*

**modalidad:** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

## descripción

En la actualidad existe una gran variedad de actividades para mejorar la salud a través del ejercicio físico. En los gimnasios y centros deportivos está apareciendo una nueva actividad deportiva, fácil de desarrollar y que es el medio ideal para encontrar un equilibrio entre el cuerpo y la mente. Esta modalidad deportiva se denomina "aerocicling". Uno de los fenómenos más valorados de todas las sociedades de nuestro tiempo es el deporte y la actividad física, y para ello, es muy importante tener como guía y docente a un entrenador deportivo. En la actualidad es imprescindible que tener un entrenador deportivo para facilitar la actividad física del deportista y proporcionarle una mayor motivación. Para ser un buen entrenador este curso presta especialmente atención a la anatomía y fisiología implicada en la actividad física, ya que debe conocer el cuerpo humano., y además, expone las cualidades físicas básicas y psicomotrices que podemos desarrollar. Algo fundamental, para un entrenador es cómo elaborar una sesión de entrenamiento para organizar el proceso de perfeccionamiento del deportista. Y por último, expone las posibles lesiones y riesgos que pueden sufrir los deportistas, y como socorrer ante una situación de primeros auxilios. Este curso en Monitor de Aerocicling le ofrece formaciónj específica en la materia.



+ Información Gratis

## *a quién va dirigido*

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

## *objetivos*

- Conocer las bases anatómicas implicadas en el movimiento y la actividad física en relación al aparato locomotor.
- Analizar la fisiología implicada en la actividad física, en cuanto a la fisiología muscular, sistemas energéticos y los sistemas y aparatos del cuerpo humano.
- Estudiar la teoría del entrenamiento en cuanto a sus objetivos, mecanismos de adaptación, principios del entrenamiento, las capacidades básicas y coordinativas, y los efectos del entrenamiento.
- Identificar los fundamentos de la psicología y sociología aplicados al ocio y a las actividades de acondicionamiento físico.
- Definir el aerocicling junto a sus objetivos, la figura del instructor, la bicicleta, la sala para la práctica de aerocicling, así como las ventajas y desventajas de esta práctica deportiva.
- Describir los aspectos técnicos del aerocicling en cuanto a los ajustes o reglajes de la bicicleta, los fundamentos técnicos sobre pedaleo, posición y agarres, así como los errores más frecuentes y consejos para evitar lesiones en el aerocicling.
- Analizar la metodología y la planificación de sesiones llevada a cabo por el instructor en relación a los métodos de entrenamiento, las cadencias, la intensidad, el trabajo de las capacidades, las sesiones de aerocicling y a los que va destinada.
- Valorar la importancia de la música en el aerocicling como aspecto fundamental, ya que marca el patrón del movimiento y es parte de la motivación de los practicantes.
- Conocer las principales lesiones deportivas, en cuanto a su recuperación y prevención, y la actuación a llevar a cabo en primeros auxilios.
- Conocer la anatomía y fisiología de nuestro cuerpo implicada en la actividad física.
- Conocer las capacidades físicas básicas para su entrenamiento y los factores que influyen en su desarrollo.
- Comprender el proceso de aprendizaje psicomotor para poder alcanzar su desarrollo.
- Realizar la planificación de la sesión de entrenamiento para organizar el proceso de perfeccionamiento del deportista.
- Saber los reglamentos básicos de los diferentes deportes.
- Conocer las posibles lesiones y riesgos que pueden sufrir los deportistas, y como socorrer ante una situación de primeros auxilios.

## *para qué te prepara*

Con la realización del curso de Monitor de Aerocicling se adquirirán los conocimientos necesarios para desarrollar actividades de entrenamiento en fitness, más específicamente para clases de aerocicling, spinning o ciclo-indoor, para poder realizar una planificación deportiva para el cliente de forma óptima. El presente curso Monitor de Aerocicling dotará al alumno de los conocimientos necesarios para desarrollar las funciones propias de un entrenador deportivo en el desarrollo de las fases del entrenamiento, teniendo en cuenta sus características físicas

## *salidas laborales*

El presente curso capacita al alumnado para poder desempeñar actividades como Monitor de Aerocicling, Monitor de Spinning, Monitor de Ciclo-Indoor. Entrenador deportivo o salidas laborales que requieran conocimientos de este ámbito.

## titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



### INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación  
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

#### NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

#### Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX  
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello



NOMBRE DEL ALUMNO/A



## forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

## metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

## materiales didácticos

- Manual teórico 'Entrenador Deportivo'
- Manual teórico 'Monitor de Aerocicling'



## profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación



## *plazo de finalización*

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

## *campus virtual online*

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de ineseem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

## *comunidad*

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

## *revista digital*

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

## *secretaría*

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM



**programa formativo**

# **PARTE 1. MONITOR DE AEROCICLING**

## **MÓDULO 1. BLOQUE COMÚN**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMÍA DEL CUERPO HUMANO**

- 1.El aparato locomotor
- 2.Sistema osteoarticular
  - 1.- Los huesos
  - 2.- Funciones de los huesos
  - 3.- División del esqueleto humano
  - 4.- Columna vertebral
  - 5.- Tronco
  - 6.- Extremidades
  - 7.- Cartílagos
  - 8.- Articulaciones y movimiento
  - 9.- Los ligamentos
- 3.Sistema muscular
  - 1.- Funciones del sistema muscular
  - 2.- Inervación de los músculos
  - 3.- Clasificación muscular
  - 4.- Los tendones

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLÓGÍA DEL CUERPO HUMANO**

- 1.Fisiología muscular y sistemas energéticos
  - 1.- Sistema energético: ATP
- 2.Tipos de fuentes energéticas
  - 1.- Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
  - 2.- Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
  - 3.- Sistema aeróbico
- 3.Adaptaciones orgánicas por el ejercicio
  - 1.- Adaptaciones metabólicas
  - 2.- Adaptaciones circulatorias
  - 3.- Adaptaciones cardíacas
  - 4.- Adaptaciones respiratorias
  - 5.- Adaptaciones de la sangre
  - 6.- Adaptaciones del medio interno
- 4.La contracción muscular
  - 1.- Características de la unidad motora
  - 2.- Mecanismo de transmisión neuromuscular del impulso nervioso
  - 3.- Mecanismo de contracción muscular
  - 4.- Relajación muscular
  - 5.- Desarrollo gradual de la fuerza de contracción
- 5.Efectos fisiológicos del ejercicio

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO**

- 1.Introducción al entrenamiento deportivo
- 2.Objetivos del entrenamiento deportivo
- 3.Mecanismos de adaptación al entrenamiento
  - 1.- Ley de Schultz-Arnoldt
  - 2.- Principio de la supercompensación
  - 3.- Teoría del estrés de Selye

#### 4.Carga de entrenamiento y sus variables

- 1.- Magnitud de la carga
- 2.- Tendencia de la carga
- 3.- Naturaleza de la carga
- 4.- Complejidad de la carga
- 5.- Organización de la carga

#### 5.Fundamentos generales referidos a los principios del entrenamiento deportivo

- 1.- Principios de la carga para producir efectos de adaptación
- 2.- Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
- 3.- Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
- 4.- Principios de proporcionalización

#### 6.Capacidades físicas básicas

- 1.- Resistencia: aeróbica - anaeróbica
- 2.- Fuerza: fuerza máxima - fuerza explosiva - potencia - fuerza resistencia
- 3.- Flexibilidad: movilidad articular - elasticidad muscular - amplitud de movimiento
- 4.- Velocidad: velocidad de desplazamiento - velocidad explosiva, rapidez segmentaria

#### 7.Capacidades coordinativas

- 1.- Habilidad motriz: Propiocepción - Equilibrio - Coordinación

#### 8.Efecto del entrenamiento

#### 9.Efecto residual de entrenamiento

#### 10.El desentrenamiento

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA Y SOCIOLOGÍA APLICADOS AL OCIO Y A LAS ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

#### 1.Desarrollo evolutivo

- 1.- Características de las distintas etapas en relación con la participación
- 2.- Base de la personalidad
- 3.- Psicología del grupo
- 4.- Individuo y grupo
- 5.- Grupo de pertenencia y grupo de referencia
- 6.- Calidad de vida y desarrollo personal
- 7.- Necesidades personales y sociales
- 8.- Motivación
- 9.- Actitudes

#### 2.Sociología del ocio y la actividad físico deportiva

- 1.- Socialización en el ámbito de fitness
- 2.- Necesidades personales y sociales
- 3.- La decisión inicial de participar en una actividad de fitness
- 4.- Participación y orientación a las distintas actividades: la continuidad en la participación
- 5.- Calidad de vida y desarrollo personal
- 6.- El fitness como fenómeno sociológico

## **MÓDULO 2. BLOQUE ESPECÍFICO**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL AEROCICLING**

#### 1.Consideraciones generales

- 1.- Definición y contextualización del Aerocicling
- 2.- Datos a tener en cuenta antes de comenzar una sesión
- 3.- La indumentaria

#### 2.Objetivos en Aerocicling

#### 3.El instructor/a

- 1.- Características del instructor de Aerocicling

#### 4.La bicicleta

- 1.- Elementos y características

- 5.La sala de Aerocicling
  - 1.- Premisas mínimas
  - 2.- Uso de la sala

- 6.Ventajas y desventajas de la práctica del Aerocicling

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. ASPECTOS TÉCNICOS DEL AEROCICLING**

- 1.Ajustes o reglajes de la bicicleta en Aerocicling
  - 1.- Ajustes del sillín
  - 2.- Altura del manillar
- 2.Fundamentos técnicos del Aerocicling
  - 1.- La acción de pedaleo
  - 2.- Posición del cuerpo
  - 3.- Tipos de agarres
- 3.Errores más frecuentes
- 4.Consejos para evitar lesiones en el Aerocicling

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. METODOLOGÍA Y PLANIFICACIÓN DE SESIONES**

- 1.Métodos de entrenamiento en Aerocicling
  - 1.- Métodos continuos
- 2.Las cadencias
  - 1.- ¿Por qué se debe pedalear más despacio?
  - 2.- ¿Cuál es la cadencia adecuada?
- 3.La intensidad
  - 1.- Resistencias de trabajo en Aerocicling
- 4.Trabajo de las capacidades en Aerocicling
  - 1.- Resistencia aeróbica
  - 2.- Fuerza
  - 3.- Velocidad
  - 4.- Potencia
- 5.Las sesiones de Aerocicling
  - 1.- El calentamiento en Aerocicling
  - 2.- Descripción de una sesión
  - 3.- Movimientos básicos
  - 4.- Tipos de ejercicios
  - 5.- Otras variantes
- 6.Los destinatarios
  - 1.- Nivel básico o iniciación
  - 2.- Nivel medio
  - 3.- Nivel alto o avanzado
  - 4.- Poblaciones especiales
- 7.Ejemplos de sesiones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA MÚSICA EN EL AERO-CICLING**

- 1.La música en la sesión de Aerocicling
  - 1.- Interpretación de los beats
  - 2.- La motivación a través de la música
- 2.Componentes de la música
  - 1.- Frases y series musicales
  - 2.- Adaptaciones del ritmo natural
  - 3.- Lagunas rítmicas
- 3.La transcripción musical y los tiempos
- 4.Cómo crear bases para tus canciones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. PLANIFICACIÓN DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO**

- 1.Programación del proceso de entrenamiento
- 2.Planificación del entrenamiento

- 3.Sesión de entrenamiento
  - 1.- Fases de una Sesión de Entrenamiento
  - 2.- Objetivos de la Sesión de Entrenamiento
  - 3.- Tipos de sesiones de entrenamiento
- 4.Características de un buen entrenador

## **MÓDULO 3. HÁBITOS HIGIÉNICOS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES DEPORTIVAS: RECUPERACIÓN Y PREVENCIÓN**

- 1.Concepto de lesión deportiva y su relevancia
- 2.Lesiones deportivas más frecuentes
  - 1.- Lesiones musculares
  - 2.- Lesiones en los tendones
  - 3.- Lesiones articulares
  - 4.- Lesiones óseas
- 3.Causas de las lesiones deportivas
  - 1.- Lesiones comunes en aero-cicling
- 4.Fases de la lesión deportiva
- 5.Factores que influyen en la lesión y curación
  - 1.- Factores predisponentes para sufrir una lesión deportiva
  - 2.- Factores que intervienen en el proceso de curación
- 6.Prevenición de la lesión deportiva
- 7.Reconocimiento médico previo
- 8.Psicología de la lesión deportiva
- 9.Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
  - 1.- Fases de tratamiento de recuperación de la lesión
  - 2.- Fases de la Reeducción Funcional del Deportista
- 10.Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS**

- 1.Introducción a los primeros auxilios
  - 1.- Principios básicos de actuación en primeros auxilios
  - 2.- La respiración
  - 3.- El pulso
- 2.Actuaciones en primeros auxilios
  - 1.- Ahogamiento
  - 2.- Las pérdidas de consciencia
  - 3.- Las crisis cardíacas
  - 4.- Hemorragias
  - 5.- Las heridas
  - 6.- Las fracturas y luxaciones
  - 7.- Las quemaduras
- 3.Normas generales para la realización de vendajes
- 4.Técnicas de reanimación
  - 1.- RCP básica
- 5.Maniobras de resucitación cardiopulmonar
  - 1.- Ventilación manual
  - 2.- Masaje cardíaco externo
  - 3.- Maniobra de Heimlich
- 6.Actualizaciones RCP 2015 del Consejo Europeo de Resucitación (ERC)

## **PARTE 2. ENTRENADOR DEPORTIVO**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE**

- 1.Conceptos generales

2. Logro y mantenimiento de la salud

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA**

1. Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
2. El sistema muscular
3. Articulaciones y movimiento
4. Los tendones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA**

1. Fisiología muscular y sistemas energéticos
2. Fisiología cardio-circulatoria
3. Fisiología respiratoria
4. El sistema nervioso

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS**

1. Resistencia
2. Fuerza
3. Velocidad
4. Flexibilidad

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR SU DESARROLLO**

1. El esquema corporal
2. El proceso de lateralización
3. Coordinación
4. Equilibrio
5. Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
6. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO**

1. El entrenamiento y sus tipos
2. El desentrenamiento
3. Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnoldt
4. Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
5. Factores que intervienen en el entrenamiento físico

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMA Y ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO**

1. Programación del proceso de entrenamiento
2. Planificación del entrenamiento
3. Sesión de entrenamiento
4. Características de un buen entrenador

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES. INICIACIÓN DEPORTIVA**

1. Deportes individuales
2. Deportes colectivos
3. Técnicas en el deporte colectivo. El juego y el deporte
4. Tipos de juegos
5. El juego como método de enseñanza
6. Iniciación deportiva
7. Tipos de juegos para la iniciación deportiva
8. Juegos de iniciación para deportes de equipo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE**

1. Atletismo
2. Natación
3. Bádminton
4. Judo
5. Tenis
6. Gimnasia rítmica
7. Gimnasia artística

8. Aerobic
9. Voleibol
10. Baloncesto
11. Fútbol
12. Balonmano

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. NORMAS DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL USO DE MATERIALES E INSTALACIONES DEPORTIVAS**

1. Normas elementales de seguridad e higiene en la utilización del material e instalación
2. Mantenimiento para la seguridad e higiene de las diferentes instalaciones
3. La legislación relacionada con las instalaciones deportivas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO**

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesiones durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
9. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS**

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Ahogamientos
3. Pérdida de conciencia
4. Crisis cardíacas
5. Crisis convulsivas
6. Hemorragias
7. Heridas
8. Las fracturas y luxaciones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 13. CONTACTO Y TRATAMIENTO CON EL CLIENTE**

1. Ética profesional
2. Claves para el éxito