



Formación  
Permanente del  
Profesorado .es

# PROGRAMA FORMATIVO

***Instructor de Ciclo Indoor + Formador de  
Formadores (Doble Titulación con 5 Créditos  
ECTS + CARNÉ FEDERADO)***



## Instructor de Ciclo Indoor + Formador de Formadores (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)

**Duración:** 325 horas

**Precio:** 360 € \*

**Modalidad:** Online

\* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



UNIVERSIDAD  
NEBRIJA

Centro de Formación Euroinnova Business School en colaboración con Universidad Antonio de Nebrija

### SUMA HASTA 2 PUNTOS Y MEJORA TU NOTA FINAL EN EL BAREMO

Cursos que puntúan como méritos en el Baremo de las Oposiciones para el Cuerpo de Maestros, Profesores de Secundaria, FP y EOI



1 Curso de  
110 horas



0,5 puntos  
para el baremo



2 Puntos en  
el baremo



0,60 puntos en  
la nota final

Consulta la Convocatoria de tu Comunidad Autónoma

\* Únicamente puntúan en las oposiciones docentes las titulaciones universitarias

Puntúa con tu curso como méritos en el Baremo de las Oposiciones para el Cuerpo de Maestros, Profesores de Secundaria, FP y EOI. Realizándolo podrás sumar hasta 2 puntos sobre el total de 10 en la fase de Concurso. La nota final depende, de un 60% de la nota obtenida en el examen y un 40% de la fase concurso. Con la realización de este curso puedes llegar a añadir 0,60 puntos a la nota global del concurso-oposición.

## Descripción

Los cambios acontecidos en el mundo del trabajo están exigiendo nuevas estrategias formativas y la renovación de las metodologías didácticas. Hoy en día, la formación inicial supone tan sólo el comienzo de todo un camino por recorrer. En efecto, la formación permanente de los profesionales es un requisito indispensable para poder hacer frente a las demandas y requerimientos del entorno laboral. Este curso ha sido creado bajo esta idea y tiene como objetivo capacitar al personal docente para el desarrollo de distintas acciones formativas como planes oficiales de formación continua, formación oficial no reglada o formación profesional ocupacional. Para mejorar nuestra salud a través del ejercicio físico, hoy día podemos encontrar una gran variedad de actividades que nos pueden ayudar a conseguir dicho objetivo. Sin embargo, en los centros deportivos está apareciendo una nueva actividad deportiva que está creando una verdadera adicción, una actividad fácil de desarrollar y que es el medio ideal para encontrar un equilibrio entre el cuerpo y la mente. Está exitosa modalidad deportiva se denomina Ciclo- Indoor (o Ciclismo Indoor), el cual se puede desarrollar a través de diferentes programas como Procyding (FTS), Lemond Rey Master, Schiwin Cycling o Spinning, entre los más reconocidos. Esta formación le permitirá al Instructor de Ciclo Indoor ejercer profesionalmente la docencia del mismo.

## A quién va dirigido

Dirigido a todos aquellos monitores de aeróbic, monitores de musculación, profesores de gimnasia, personal de fitness, quiromasajistas, etc. interesados en el aprendizaje de esta técnica. En general también va dirigido a profesionales de la salud y a personas que deseen ampliar sus conocimientos en un campo de gran demanda laboral.

## Salidas laborales

Instructor de Ciclo Indoor. Educación-Formacion

## Objetivos

- Adquirir las capacidades necesarias para desempeñar funciones de docentes en un centro de formación o academia privada.
- Adquirir las competencias pedagógicas y didácticas necesarias para el diseño, planificación, gestión e implantación de un Plan de Formación, tanto en el ámbito empresarial como en el de la formación oficial No Reglada.
- Dotar a los alumnos de los conocimientos necesarios que les permitan enseñar, revisar, supervisar y diseñar toda clase de ejercicios y entrenamientos programados dentro de una sesión de Ciclo-Indoor.

## Para que te prepara

El presente curso te proporciona la formación necesaria para ejercer como instructor de Ciclo-Indoor, obteniendo la formación teórica para conocer y supervisar satisfactoriamente las necesidades básicas del alumnado, a la vez que te aporta los conocimientos prácticos necesarios para planificar, diseñar y poner en práctica una sesión de Ciclo-Indoor. De igual modo el alumno obtendrá la Titulación de Formador de Formadores que le capacita pedagógicamente para ser profesor/a de Cursos impartidos por Centros de Formación y Academias, Sindicatos, Confederaciones de Empresas, Escuelas de Negocios, etc. (Cursos de Formación Profesional para el Empleo FPE, Formación Continua de Oferta, Contratos Programa, Formación Continua de Demanda, Formación Bonificada, Plan Avanza, etc.)

## Instructor de Ciclo Indoor + Formador de Formadores (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)

### Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Instructor de Ciclo Indoor expedida por EDUSPORT y Acreditada por la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF) a la que va a poder acceder como Federado recibiendo el correspondiente Carnet Profesional además una vez finalizada la formación, el alumno pasará a formar parte del Registro Español de Profesionales del Ejercicio (ESREPs) que recoge a los profesionales del ejercicio, estableciendo un ESTÁNDAR DE CALIDAD y un REGISTRO PROFESIONAL para garantizar un asesoramiento seguro y efectivo de los clientes usuarios de instalaciones fitness por PROFESIONALES CUALIFICADOS. - Titulación Universitaria de Formador de Formadores por la UNIVERSIDAD ANTONIO DE NEBRIJA con 5 Créditos Universitarios ECTS . Curso puntuable como méritos para oposiciones de acceso a la función pública docente en todas las CC. AA., según R.D. 276/2007 de 23 de febrero (BOE 2/3/2007). Éste se lleva a cabo dentro del plan de formación permanente del profesorado de la Universidad Antonio de Nebrija

Esta titulación la expide la prestigiosa Universidad Antonio de Nebrija, con ella se obtendrán 5 créditos ECTS(European Credit Transfer System).



### Forma de pago

Tarjeta de Crédito / PayPal

## Instructor de Ciclo Indoor + Formador de Formadores (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)

Eligiendo esta opción de pago, podrá abonar el importe correspondiente, cómodamente en este mismo instante, a través de nuestra pasarela de pago segura concertada con Paypal

### **Transferencia Bancaria**

Eligiendo esta opción de pago, deberá abonar el importe correspondiente mediante una transferencia bancaria.

No será aceptado el ingreso de cheques o similares en ninguna de nuestras cuentas bancarias.

### **Contrareembolso**

Podrá pagar sus compras directamente al transportista cuando reciba el pedido en su casa. Eligiendo esta opción de pago, recibirá mediante mensajería postal, en la dirección facilitada en el formulario, el material del curso, abonando el importe correspondiente a la recepción.

## *Metodología*

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. Además recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

## *Materiales didácticos*

- Manual teórico 'Formador de Formadores'
- Manual teórico 'Instructor de Ciclo Indoor'



## Profesorado y servicio de tutorías

"RedEduca" está formado por un equipo multidisciplinar de profesionales especialistas en incorporar las Nuevas Tecnologías al ámbito educativo.

Nuestro principal objetivo es conseguir una formación didáctico-pedagógica innovadora y de calidad. Por ello, ponemos al alcance de nuestro alumnado una serie de herramientas y recursos que les permitirán potenciar su aprendizaje a lo largo del curso.

Además, a lo largo del curso, nuestro alumnado cuenta con un equipo de tutores expertos en las distintas especialidades ofertadas, con una amplia experiencia en el mundo de la enseñanza que resolverán todas tus dudas y consultas y con un equipo de soporte técnico que le ayudarán con cualquier problema de la plataforma.



## Bolsa de empleo y Prácticas

El alumnado tendrá posibilidad de incluir su currículum en nuestra Bolsa de Empleo y Prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por empresas y organismos públicos colaboradores en territorio nacional y abrir su abanico de posibilidades en el mundo laboral.

## Plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido:

- **Master a distancia y online:** El plazo de finalización será de 12 meses a contar desde la fecha de recepción de las materiales del curso.
- **Curso a distancia y online:** El plazo de finalización será de 6 meses a contar desde la fecha de recepción de los materiales del curso.

En ambos casos, si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses.

## Red Social Educativa

La Red Social Educativa es un lugar de encuentro para docentes y opositores donde poder compartir conocimiento. Aquí encontrarás todas las novedades del mundo de la educación que puedan ser de tu interés, así como noticias relacionadas con oposiciones. Es un espacio abierto donde podrás escribir y participar en todas las noticias y foros.

Te invitamos a registrarte y a comenzar a participar en esta red de profesionales de la educación.

Visítanos en: [www.redsocial.rededuca.net](http://www.redsocial.rededuca.net)





## *Campus Virtual*

Es el aula virtual donde encontrarás todos los contenidos de los cursos, cuidadosamente revisados y actualizados por nuestro equipo de profesores y especialistas.

El campus virtual se convierte en el principal escenario de aprendizaje y es aquí donde el alumnado podrá acceder a los contenidos del curso con tan sólo un clic.

Este nuevo sistema de aprendizaje online puede facilitar el trabajo del alumnado y del equipo docente en varios sentidos:

La presentación online de la acción formativa hace posible incluir contenidos en muy diversos formatos: texto, imagen, vídeo, audio, etc.

Asimismo, el alumnado puede descargarse en pdf el temario de su curso conforme vaya avanzando en los contenidos para que pueda tenerlos guardados.

Además, el campus virtual permite establecer contacto directo con el tutor o tutora a través del sistema de comunicación por correo electrónico que también permitirá intercambiar archivos entre las partes.

El entorno virtual simplifica y agiliza la evaluación y seguimiento del alumnado, tanto para el propio alumno o alumna como para el equipo docente. Por un lado, el alumnado podrá observar su avance a lo largo del itinerario formativo y recibirá retroalimentación inmediata sobre sus resultados en las pruebas de evaluación. En segundo lugar, el equipo docente verá simplificado su trabajo, puesto que todos los datos acerca de la actividad del alumnado en la plataforma, así como los resultados de las pruebas quedan registrados de manera automática, evitando así la labor de corrección manual y permitiendo al profesor o profesora tener una visión del progreso de sus alumnos/as con tan sólo un clic.

Puede acceder como invitado a nuestro Campus Virtual a través del siguiente enlace:

<https://campusrededuca.euroinnova.edu.es>

## Programa formativo

### PARTE 1. FORMADOR DE FORMADORES

#### MÓDULO 1. FORMADOR DE FORMADORES

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL

- - Sistema Nacional de las Cualificaciones: Catálogo Nacional de Cualificaciones formación modular, niveles de cualificación
- - Subsistema de Formación Profesional Reglada: Programas de Cualificación Pr Inicial y Ciclos Formativos: características, destinatarios y duración
- - Subsistema de la Formación Profesional para el Empleo: características y dest Formación de demanda y de oferta: Características
- - Programas Formativos: estructura del programa
- - Proyectos Formativos en la formación en alternancia con el empleo: estructura características

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ELABORACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE UNA FORMATIVA EN FORMACIÓN PARA EL EMPLEO

- - La formación por competencias
- - Características generales de la programación de acciones formativas
- - Los objetivos: definición, funciones, clasificación, formulación y normas de redacción
- - Los contenidos Formativos: conceptuales, procedimentales y actitudinales. Normas de redacción. Funciones. Relación con los objetivos y la modalidad de formación
- - Secuenciación. Actualización y aplicabilidad
- - Las actividades: tipología, estructura, criterios de redacción y relación con los contenidos. Dinámicas de trabajo en grupo
- - Metodología: Métodos y técnicas didácticas
- - Características metodológicas de las modalidades de impartición de los Certificados de Profesionalidad
- - Recursos pedagógicos. Relación de recursos, instalaciones, bibliografía, anexos características y descripción
- - Criterios de Evaluación: tipos, momento, instrumentos, ponderaciones
- - Observaciones para la revisión, actualización y mejora de la programación

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ELABORACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN TEMPORALIZADA DE UNA ACCIÓN FORMATIVA

- - La temporalización diaria
- - Secuenciación de Contenidos y Concreción de Actividades
- - Elaboración de la Guía para las acciones formativas, para la modalidad de impartición en línea

## Instructor de Ciclo Indoor + Formador de Formadores (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISEÑO Y ELABORACIÓN DE MATERIAL DIDÁCTICO IMPRESO

- - Finalidad didáctica y criterios de selección de los materiales impresos
- - Características del diseño gráfico
- - Elementos de un guion didáctico
- - Selección de materiales didácticos impresos en función de los objetivos a conseguir respetando la normativa sobre propiedad intelectual
- - Aplicación de medidas de prevención de riesgos laborales y protección medioambiental en el diseño y elaboración de material didáctico impreso

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. PLANIFICACIÓN DE LA FORMACIÓN

- - ¿Por qué surgen las necesidades de formación?
- - Contenidos generales de un plan de formación
- - Recursos para la implantación de los planes de formación
- - Nuevos enfoques de la formación
- - Desarrollo continuo de la formación
- - Recursos materiales para la formación
- - Métodos, sistemas formativos y gestión de la planificación operativa

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. DISEÑO DE PROGRAMAS FORMATIVOS

- - Contextualizados
- - Diseño formativo y desempeño

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. EVALUACIÓN DEL PLAN DE FORMACIÓN

- - El proceso de evaluación
- - Evaluación de los efectos

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. EVALUACIÓN EN FORMACIÓN PARA EL EMPLEO APLICADA A DISTINTAS MODALIDADES DE IMPARTICIÓN

- - La evaluación del aprendizaje
- - La evaluación por competencias

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. ANÁLISIS DEL PERFIL PROFESIONAL

- - El Perfil Profesional
- - El contexto sociolaboral
- - Itinerarios formativos y profesionales

### UNIDAD DIDÁCTICA 10. CALIDAD DE LAS ACCIONES FORMATIVAS. INNOVACIÓN Y ACTUALIZACIÓN DOCENTE

## Instructor de Ciclo Indoor + Formador de Formadores (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)

- - Procesos y mecanismos de evaluación de la calidad formativa
- - Realización de propuestas de los docentes para la mejora para la acción forma
- - Centros de Referencia Nacional
- - Perfeccionamiento y actualización técnico-pedagógica de los formadores: Plan perfeccionamiento técnico
- - Centros Integrados de Formación Profesional
- - Programas Europeos e iniciativas comunitarias

### UNIDAD DIDÁCTICA 11. LA FORMACIÓN E-LEARNING

- - El aprendizaje autónomo a través de un Campus Virtual
- - El/La Formador/a-Tutor/a E-learning
- - Las acciones tutoriales E-learning
- - Supervisión y seguimiento del aprendizaje individualizado
- - Recursos didácticos y soportes multimedia

### UNIDAD DIDÁCTICA 12. EL PAPEL DEL TELEFORMADOR/A

- - Introducción
- - Funciones del formador

## PARTE 2. INSTRUCTOR DE CICLO INDOOR

### MODULO I. ASPECTOS TEÓRICOS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS.

- - Huesos.
- - Generalidades.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS ARTICULACIONES DEL CUERPO HUMANO.

- - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-peroneo Astragalina.
- - Articulación de la rodilla.
- - Articulación coxo-femoral.
- - Articulación espacio humeral.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ELEMENTOS DEL APARATO LOCOMOTOR.

- - Teoría psicocinética.
- - El movimiento.
- - Las articulaciones.

## Instructor de Ciclo Indoor + Formador de Formadores (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)

- - El esqueleto humano.
- - Los músculos.
- - Las acciones musculares más usuales.

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. FUNCIONAMIENTO DEL METABOLISMO.

- - Introducción al metabolismo y al sistema aeróbico y anaeróbico de aporte de E
- - Historia.
- - Investigación y manipulación.
- - Biomoléculas principales.
- - Catabolismo.
- - Anabolismo.
- - Xenobióticos y metabolismo reductor.
- - Homeostasis: regulación y control.
- - Termodinámica de los organismos vivos.

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

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

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. LAS SESIONES DE CICLO-INDOOR.

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

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

- - Utilización de sustratos metabólicos durante el ejercicio físico
- - Hidratos de carbono
- - Lípidos
- - Proteínas
- - Adaptaciones orgánicas en el ejercicio

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. CONOCIMIENTO BÁSICO PARA UN CORRECTO ENTRENAM

- - Introducción al entrenamiento.
- - Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerz

## Instructor de Ciclo Indoor + Formador de Formadores (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)

- - Factores que intervienen en el entrenamiento de la condición física.
- - Recomendaciones para iniciar un entrenamiento de actividad física dirigido a la salud.

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN.

- - Conceptos generales.
- - Necesidad de nutrientes.
- - Coste energético.
- - La mujer y el deporte.
- - Deshidratación y rendimiento físico.
- - Bebidas para deportistas.
- - La cocina y el deporte.

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

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

### UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA.

- - Introducción a los primeros auxilios.
- - Paro cardiorrespiratorio.
- - Hemorragias.
- - Heridas.
- - Quemaduras.
- - Cuerpos Extraños.
- - Intoxicaciones.

## MODULO II. FORMACIÓN PRÁCTICA: CICLO INDOOR (VIDEOS INTERACTIVOS)

- - Introducción.



## Instructor de Ciclo Indoor + Formador de Formadores (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)

- - La bicicleta.
- - El instructor.
- - Análisis motor.
- - Estructura de la clase.