EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Curso de Monitor de Aerocicling

Elige aprender en la escuela
líder en formación online

ÍNDICE

1 | Somos **Euroinnova**

2 | **Rankings**

3 | **Alianzas** y acreditaciones

4 | By **EDUCA EDTECH Group**

5 | **Metodología LXP**

6 | **Razones** por las que elegir Euroinnova

7 | Financiación y **Becas**

8 | Métodos de **pago**

9 | **Programa** Formativo

10 | **Temario**

11 | Contacto

Ver en la web

EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

SOMOS EUROINNOVA

Euroinnova International Online Education inicia su actividad hace más de 20 años. Con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiandes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminetemente práctica.

Nuestra visión es ser **una institución educativa online reconocida en territorio nacional e internacional** por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional. Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.

Más de **19** años de experiencia	Más de **300k** estudiantes formados	Hasta un **98%** tasa empleabilidad
Hasta un **100%** de financiación	Hasta un **50%** de los estudiantes repite	Hasta un **25%** de estudiantes internacionales

Ver en la web

EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Desde donde quieras y como quieras,

Elige Euroinnova

QS, sello de excelencia académica

Euroinnova: 5 estrellas en educación online

RANKINGS DE EUROINNOVA

Euroinnova International Online Education ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional, gracias por su apuesta de **democratizar la educación** y apostar por la innovación educativa para **lograr la excelencia.**

Para la elaboración de estos rankings, se emplean **indicadores** como la reputación online y offline, la calidad de la institución, la responsabilidad social, la innovación educativa o el perfil de los profesionales.

QS WORLD UNIVERSITY RANKINGS

Ranking Educativo Innovatec

EUROPEAN EXCELLENCE EDUCATION

EL MUNDO

LOS MEJORES MASTERS EN CIBERSEGURIDAD ★ CyberEOP ★

MASTER

Ver en la web

ALIANZAS Y ACREDITACIONES

Ver en la web

EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

BY EDUCA EDTECH

Euroinnova es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group** , que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación

EDUCA EDTECH Group

ONLINE EDUCATION

EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

inesem business school

INEAF BUSINESS SCHOOL

red educa.net

inesalud

EDU SPORT

oposiciones docentes

educaopen

enalde Alta Dirección Empresarial

EDUCA business school

ESIBE ESCUELA IBEROAMERICANA DE POSTGRADO

INNOVA SCHOOL OF MANAGEMENT

ceupe European Business School

Structuralia Engineering eLearning

UDAVINCI

Ver en la web

METODOLOGÍA LXP

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.

1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.

2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.

3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.

4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.

5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.

6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.

Programas

PROPIOS UNIVERSITARIOS OFICIALES

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EUROINNOVA

1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años de experiencia.**
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan.**
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Euroinnova.

2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales.** Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

3. Nuestra Metodología

100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.

APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva

EQUIPO DOCENTE

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.

NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

Ver en la web

EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

4. Calidad AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración Nº99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.

5. Confianza

Contamos con el sello de **Confianza Online** y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.

6. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial y una imprenta digital industrial.**

FINANCIACIÓN Y BECAS

Financia tu cursos o máster y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

25% Beca **ALUMNI**

20% Beca **DESEMPLEO**

15% Beca **EMPRENDE**

15% Beca **RECOMIENDA**

15% Beca **GRUPO**

20% Beca **FAMILIA NUMEROSA**

20% Beca **DIVERSIDAD FUNCIONAL**

20% Beca **PARA PROFESIONALES, SANITARIOS, COLEGIADOS/AS**

Solicitar información

MÉTODOS DE PAGO

Con la Garantía de:

educapay

Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin interéres de forma segura.

mastercard maestro VISA PayPal

bizum amazon pay Pay G Pay

Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:

OXXO mercado pago DISCOVER efecty Diners Club INTERNATIONAL CMR Falabella

y muchos mas...

CONFIANZA ONLINE

Protección al Comprador

Ver en la web

EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Curso de Monitor de Aerocicling

DURACIÓN
200 horas

MODALIDAD
ONLINE

ACOMPAÑAMIENTO
PERSONALIZADO

Titulación

TITULACIÓN expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION, miembro de la AEEN (Asociación Española de Escuelas de Negocios) y reconocido con la excelencia académica en educación online por QS World University Rankings

EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con Número de Documento XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de EUROINNOVA en la convocatoria de XXX

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXXXX

Con un nivel de aprovechamiento ALTO

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en

Granada, a (día) de (mes) del (año)

La Dirección General

NOMBRE DEL DIRECTOR ACADÉMICO

Sello

Firma del Alumno/a

NOMBRE DEL ALUMNO

Ver en la web

EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

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”.

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.

A quién va dirigido

El curso de monitor de aerocicling está dirigido a licenciados o graduados, diplomados, preparadores físicos, ciclistas, entrenadores, deportistas… relacionados con la actividad física y el deporte.

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 o

ciclo-indoor, para poder realizar una planificación deportiva para el cliente de forma óptima.

Salidas laborales

El presente curso capacita al alumnado para poder desempeñar actividades como Monitor de Aero-cycling, Monitor de Ciclo-Indoor...

TEMARIO

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. FISIOLOGÍA 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-Arnodt
    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. Prevención 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 Reeducación 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)

¿Te ha parecido interesante esta información?

Si aún tienes dudas, nuestro equipo de asesoramiento académico estará encantado de resolverlas.

Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

¡Encuéntranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH, C.P. 18.200, Maracena (Granada)

+57 601 50885563

formacion@euroinnova.com

www.euroinnova.edu.es

Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h Horario España

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!

Ver en la web

EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

EUROINNOVA

INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

By
EDUCA EDTECH
Group