



OYC
oposiciones y cursos

Programa del curso profesional:

Monitor de Cycle

WWW.OPOSICIONESYCURSOS.ES

Metodología

El Curso será desarrollado con una metodología Semipresencial. El sistema está organizado ateniéndonos en todo momento a las necesidades del alumno de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso en las tutorías presenciales así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación.

Profesorado

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes:

Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licenciados/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadores/as sociales etc...

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

- Por el aula virtual,
- Por e-mail
- Por teléfono

Prácticas

Tenemos convenios de prácticas con las mejores empresas de cada sector y existe la posibilidad, siempre contando con la disponibilidad del alumno, de la realización de estas prácticas para afianzar sus conocimientos teóricos.

Medios y materiales docentes

- Temario desarrollado. Manuales, CD, DVD (si es el caso), cuadernos de ejercicios etc...
- Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.
- Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.



Orientación Laboral

Disponemos en nuestro equipo de psicólogos y psicopedagogos que orientarán al alumno sobre la forma de realizar su currículum y sobre las oportunidades existentes en el mercado laboral para la profesión elegida. Disponemos de Bolsa de trabajo y de agencia de colocación.

Titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo



TEMARIO

Tema 1: Introducción al cycle

- Historia
- Descripción.
- Beneficios para la salud.
- Las claves de tanto éxito.

Tema 2: Consideraciones básicas

- El instructor.
- El Usuario.
- La bicicleta.
- La indumentaria.
- La sala.
- La seguridad durante el ejercicio.

Tema 3: La sesión del entrenamiento:

- El calentamiento.
- La sesión.
- Diferentes tipos de entrenamiento.
- Cuantificación de la intensidad del ejercicio.
- Intensidades.
- Las fases del pedaleo.
- Planificación ideal anual.

Tema 4: Consideraciones generales:

- Aspectos comunicativos y emocionales.
- Las ventajas y desventajas de las sesiones de cycle.
- La música como elemento indispensable.

Tema 5: Aspectos básicos sobre nutrición e hidratación:

- Aspectos nutricionales.
- Metabolismo energético y su relación.
- Anemias nutricionales.
- Ayudas nutricionales y energéticas.
- Radicales libres de oxígeno.

Tema 6: La edición musical

- Herramientas para la construcción musical.
- La música.
- Diferentes programas de edición musical.

Tema 7: El uso del pulsómetro para controlar y monitorizar nuestras sesiones.

- Conceptos básicos sobre la frecuencia cardiaca.

Tema 8: Ciclos biológicos y bases del acondicionamiento físico.

- Estructuras y funciones orgánicas.
- Adaptaciones funcionales a la actividad física.
- Biomecánica y análisis del movimiento.
- Actividad física y salud.
- Composición corporal, balance energético y control de peso.
- Factores de la condición física y motriz.
- Características del entrenamiento en las etapas evolutivas
- Desarrollo de las etapas condicionantes y coordinativas.

Tema 9: Primeros auxilios.