



# PROGRAMA FORMATIVO

**Curso de Monitor de Educación Física +  
Instructor de Ciclo Indoor (Doble Titulación  
con 5 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)**

## Curso de Monitor de Educación Física + Instructor de Ciclo Indoor (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)

Duración: 325 horas

Precio: 360 € \*

Modalidad: Online

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



Titulación Expedida por  
EUROINNOVA BUSINESS  
SCHOOL y Avalada por la  
Escuela Superior de  
Cualificaciones Profesionales

### Descripción

En las escuelas, el trabajo del monitor es de suma importancia en el cumplimiento de los objetivos de la clase de Educación física, ya que dicha figura es más cercana que la del educador, jugando un papel fundamental para sus alumnos. Se debe prestar especial atención a las características que tienen los/as niños/as en estas etapas, ya que se consideran las más importantes y determinantes de su vida, por lo que la formación es crucial para su desarrollo. No obstante, el área de la educación física integra el trabajo psíquico, físico y social, por lo que el objetivo del monitor irá encaminado a ayudar a los jóvenes a realizarse, a la vez que lo hace de manera lúdica y divertida a través del juego. Además se dará una formación de carácter práctico que capacita para ejercer profesionalmente como Instructor de Ciclo-Indoor (Spinning) ya sea en un centro deportivo, gimnasio, Federación Deportiva, Club deportivo, etc. La formación está enfocada a unos conocimientos generales necesarios para cualquier instructor deportivo y otros más específicos de esta modalidad, todos ellos necesarios para poder planificar, diseñar y poner en práctica una adecuada sesión de Ciclo-Indoor. La Federación Española de Fitness acredita únicamente los contenidos referidos a la actividad física, cualquier mención a aspectos técnicos-tácticos queda fuera de sus competencias y de la acreditación.

## A quién va dirigido

Este curso está dirigido a profesionales del ámbito de la Educación física, concretamente a aquellas personas que quieran orientar su futuro laboral a desarrollar las funciones propias de un monitor de educación física o de un instructor de ciclo indoor. Así como para las personas que quieran ampliar sus conocimientos profesionales en este ámbito.

## Objetivos

- Conocer las capacidades físicas básicas para su entrenamiento según las edades y características de los/as alumnos/as.
- Comprender el proceso de aprendizaje motor de los/as niños/as para aplicar los deportes correspondientes a cada etapa.
- Diferenciar los conceptos de habilidad, destreza y tareas motrices.
- Ejecutar actividades para desarrollar en los/as alumnos/as hábitos y estilos de vida saludables en relación con la actividad física.
- Realizar la planificación de la sesión de Educación física para organizar a los alumnos y asignar las tareas que se van a ejecutar.
- Conocer las posibles lesiones y riesgos que pueden sufrir los/as alumnos/as durante una sesión de educación física.
- Formar a futuros profesionales que dispongan de los conocimientos exigidos actualmente para desempeñar la labor de Instructor de Ciclo Indoor.
- 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

## Curso de Monitor de Educación Física + Instructor de Ciclo Indoor (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)

El presente curso dotará al alumno de los conocimientos necesarios para desarrollar las funciones propias de un monitor de educación física en el desarrollo de una clase o sesión con los niños, niñas o jóvenes. Además el 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.

### *Salidas laborales*

Monitor de Educación Física, Instructor, Monitor o Formador en un centro deportivo, gimnasio, club deportivo, preparador personal.

# Curso de Monitor de Educación Física + Instructor de Ciclo Indoor (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)

## Titulación

Doble Titulación: - Titulación expedida por EDUSPORT, centro especializado en formación deportiva y Acreditada por la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF) a la que va a poder acceder como Federado recibiendo el correspondiente Carnet Profesional en Instructor de Ciclo Indoor, 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. La Federación Española de Fitness acredita únicamente los contenidos referidos a la actividad física, cualquier mención a aspectos técnicos- tácticos queda fuera de sus competencias y de la acreditación. - Titulación Universitaria en Monitor de Educación Física 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



### EUROINNOVA FORMACION

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación  
EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

**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 EUROINNOVA en la convocatoria de 2014  
Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a 23 de Abril de 2014

La direccion General

El/La interesado/a

Sello



INTERNATIONAL COMMISSION on DISTANCE EDUCATION  
Con Estatuto Consultivo, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNESCO (Plan. Resolución 604E)



## Forma de pago

### Tarjeta de Crédito / PayPal

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 'Monitor de Educación Física'
- Manual teórico 'Instructor de Ciclo Indoor'

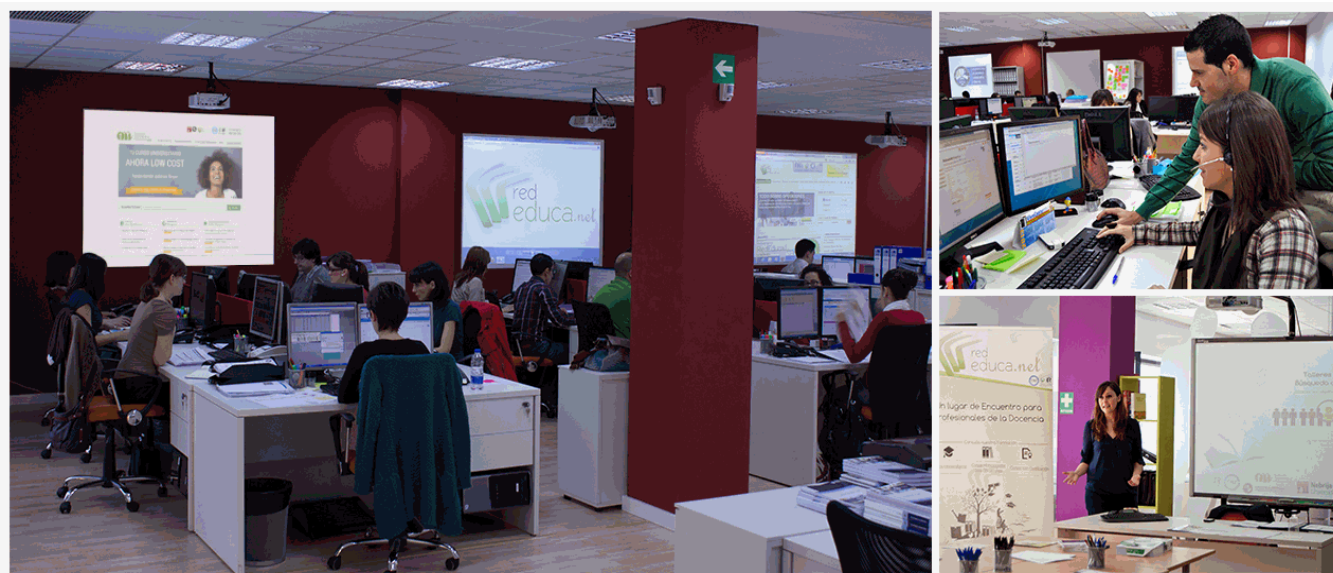


## Profesorado y servicio de tutorías

"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



## Bolsa de empleo y Prácticas

El alumnos 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 alumnado cuenta con un periodo máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo del 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



## Curso de Monitor de Educación Física + Instructor de Ciclo Indoor (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)

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 a nuestro Campus Virtual a través de: <https://campusrededuca.euoinnova.edu.es>

## Programa formativo

### PARTE 1. MONITOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA EDUCACIÓN FÍSICA: CONCEPTO, EVALUACIÓN Y BASES LEGALES

- - Concepto de Educación Física
- - Evolución y desarrollo de la Educación Física
- - La educación física en el Sistema Educativo: objetivos y contenidos
- - Evolución y desarrollo de las funciones atribuidas al movimiento como elemento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA Y PATOLOGÍAS

- - Anatomía implicada en la actividad física
- - Fisiología implicada en la actividad física
- - Patologías relacionadas con el aparato motor
- - Evaluación y tratamiento en el proceso educativo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES BIOLÓGICAS Y FISIOLÓGICAS

- - El crecimiento y el desarrollo aeromotor, óseo y muscular
- - Factores endógenos y exógenos que repercuten en el desarrollo y crecimiento
- - Patologías relacionadas con el crecimiento y la evolución de la capacidad del m
- - Evaluación y tratamiento en el proceso educativo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

- - Capacidades físicas básicas
- - Resistencia
- - Fuerza
- - Velocidad
- - Flexibilidad

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO

- - Coordinación
- - Equilibrio

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. APRENDIZAJE MOTOR

- - El aprendizaje motor

## Curso de Monitor de Educación Física + Instructor de Ciclo Indoor (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)

- - Principales modelos explicativos del aprendizaje motor
- - El proceso de enseñanza-aprendizaje
- - Mecanismos y factores que intervienen en el aprendizaje

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. HABILIDADES, DESTREZAS Y TAREAS MOTRICES

- - Habilidades, destrezas y tareas motrices
- - Análisis y clasificación
- - Actividades para su desarrollo

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. EDUCACIÓN PSICOMOTRIZ Y EVOLUCIÓN MOTRIZ

- - Evolución de las capacidades motrices en relación con el desarrollo evolutivo g
- - Educación sensomotriz y psicomotriz en las primeras etapas de la infancia

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. ESQUEMA Y EXPRESIÓN CORPORAL

- - El esquema corporal
- - El proceso de lateralización
- - Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
- - La expresión corporal en el desarrollo del área de educación física
- - Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 10. EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE, JUEGOS POPULARES Y ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

- - Los deportes. Concepto y clasificaciones
- - El deporte como actividad educativa
- - Los deportes individuales y colectivos en la escuela; técnica, táctica y su metod
- - El juego como actividad de enseñanza y aprendizaje en el área de educación fí
- - Adaptaciones metodológicas basadas en las características de los juegos, en e educación física
- - La educación física y el deporte como elemento sociocultural
- - Juegos y deportes populares, autóctonos y tradicionales
- - Las actividades físicas organizadas en el medio natural

### UNIDAD DIDÁCTICA 11. ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y LAS HABILIDADES BÁSICAS

- - Desarrollo de las capacidades físicas básicas en la edad escolar
- - Factores entrenables y no entrenables
- - Adaptación al esfuerzo físico en niños



## Curso de Monitor de Educación Física + Instructor de Ciclo Indoor (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)

- - El desarrollo de las habilidades
- - Principios fundamentales del entrenamiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 12. SALUD, AUTONOMÍA Y AUTOESTIMA

- - La salud y la calidad de vida
- - Hábitos y estilos de vida saludables en relación con la actividad física
- - El cuidado del cuerpo
- - Autonomía y autoestima

### UNIDAD DIDÁCTICA 13. LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA. ORGANIZACIÓN DE GRUPOS Y TAREAS

- - Organización de grupos y tareas
- - La planificación de e.-a. en el área de Educación Física
- - Alumnos con Necesidades Educativas Especiales (NEE)

### UNIDAD DIDÁCTICA 14. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- - Métodos de enseñanza en educación física
- - Los estilos de enseñanza
- - La evaluación de la educación física en la educación primaria
- - El proceso evaluador, clases y tipos de evaluación
- - Instrumentos y mecanismos de evaluación

### UNIDAD DIDÁCTICA 15. PRIMEROS AUXILIOS

- - Introducción a los primeros auxilios
- - Ahogamiento
- - Pérdida de conciencia
- - Crisis cardíacas
- - Crisis convulsiva
- - Hemorragias
- - Heridas
- - Las fracturas y luxaciones

## PARTE 2. INSTRUCTOR DE CICLO INDOOR

### MÓDULO I. ASPECTOS TEÓRICOS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS.

## Curso de Monitor de Educación Física + Instructor de Ciclo Indoor (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)

- - 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.
- - 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.

## Curso de Monitor de Educación Física + Instructor de Ciclo Indoor (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)

### 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 ENTRENAMIENTO.

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

## Curso de Monitor de Educación Física + Instructor de Ciclo Indoor (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)

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

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

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

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