

CURSOS DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA 2011

TÍTULO: FUNDAMENTOS Y DISEÑO DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO CON CICLISMO-INDOOR

DIRECTORES: ÁLVARO AVELLANEDA PATÓN, JUAN GARCÍA LÓPEZ, JOSÉ ANTONIO RODRÍGUEZ MARROYO, HÉCTOR DE PAZ ALCOLADO

LUGAR: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD DE LEÓN. CENTRO DE DEPORTE Y OCIO “ERAS DE RENUEVA”

FECHAS: Viernes 18 de Noviembre de 2011 de 16.00-21.00 h.
Sábado 19 de Noviembre de 2011 de 9.00-14.00 h y 15.30-22.00 h.
Domingo 20 de Noviembre de 2011 de 10.00-14.00 h.
Viernes 25 de Noviembre de 2011 de 16.00-21.00
Sábado 26 de Noviembre de 2011 de 9.00-13.00 h y 15.00-21.00 h.

DURACIÓN: 30 horas

NÚMERO DE ALUMNOS: Mínimo 25 y Máximo 30. *NOTA: Para matricularse al mismo, y antes de proceder a su abono, es preciso que previamente confirme si dispone de plaza con los Directores del curso.*

TASAS: Estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (3º Curso o superior) y Licenciados en CAFD en paro: 100 €. Resto de Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte: 120 €

DESTINATARIOS: Estudiantes y Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN: se solicitará el reconocimiento de 3 créditos

OBJETIVOS:

Conocer los fundamentos científicos que sustentan esta actividad.

Saber diferenciar las partes y duración de cada una de ellas en una sesión de ciclismo indoor.

Adquirir los conocimientos necesarios para saber elegir la música y estructura correcta en sesiones de ciclismo indoor.

Dominar la técnica correcta en la diferentes posiciones sobre la bicicleta.

Utilizar y manejar los diferentes materiales para la elaboración de sesiones de ciclismo indoor.

Facilitar la labor profesional formando a expertos que posteriormente puedan tener una fácil inserción en el mundo laboral.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:

Es obligatoria la asistencia a más del 80% de las clases teóricas y/o prácticas para poder presentarse al examen.

Examen final sobre los contenidos del curso, que han de aprobar para demostrar haber adquirido los conocimientos básicos sobre el Ciclismo indoor.

PROGRAMA:

VIERNES DIA 18 DE NOVIEMBRE DE 2011

BLOQUE 0: PARTICIPACIÓN EN UNA CLASE DE CICLISMO INDOOR.

16:00 a 18:00 h: Sesión práctica I de ciclismo indoor

D. Alvaro Avellaneda Patón

Lcdo. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Diploma de Estudios Avanzados por la Universidad de León. Técnico del Centro de Deporte y Ocio "Eras de Renueva".

BLOQUE I: FUNDAMENTOS DEL CICLISMO INDOOR.

19:00 a 20:00 h: Evolución histórica y situación actual del ciclismo indoor.

D. Alvaro Avellaneda Patón

Lcdo. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Diploma de Estudios Avanzados por la Universidad de León. Técnico del Centro de Deporte y Ocio "Eras de Renueva".

20:00 a 21:00 h: Beneficios, perfiles de usuarios y características del monitor de ciclismo indoor

D. Alvaro Avellaneda Patón

Lcdo. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Diploma de Estudios Avanzados por la Universidad de León. Técnico del Centro de Deporte y Ocio "Eras de Renueva".

SÁBADO DIA 19 DE NOVIEMBRE DE 2011.

09:00 a 10:30 h: Estudios realizados sobre la exigencia física del ciclismo indoor.

D. Alvaro Avellaneda Patón

Lcdo. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Diploma de Estudios Avanzados por la Universidad de León. Técnico del Centro de Deporte y Ocio "Eras de Renueva".

Dr. José Antonio Rodríguez Marroyo

Dr. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Profesor Titular del Departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de León.

11:00 a 12:00 h: La gestión del ciclismo indoor en la estructura de un Complejo Deportivo.

Lcdo. Héctor De Paz Alcolado. Licenciado en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León. Gerente del Centro de Deporte y Ocio "Eras de Renueva".

12:30 a 14:00 h: Fundamentos metodológicos de una clase de ciclismo indoor.

D. Alvaro Avellaneda Patón

Lcdo. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Diploma de Estudios Avanzados por la Universidad de León. Técnico del Centro de Deporte y Ocio "Eras de Renueva".

D. Juan García López y José Antonio Rodríguez Marroyo

Dres. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Profesor Titular del Departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de León.

BLOQUE II: DISEÑO DE SESIONES DE CICLISMO INDOOR.

15:30 a 16:30 h: Aspectos biomecánicos del pedaleo en ciclismo indoor.

Dr. Juan García López

Dr. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Profesor Titular del Departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de León.

16:30 a 17:30 h: Diferentes tipos de música para las clases de ciclismo indoor.

D. Alvaro Avellaneda Patón

Lcdo. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Diploma de Estudios Avanzados por la Universidad de León.
Técnico del Centro de Deporte y Ocio "Eras de Renueva".

18.00 a 19:30 h: Criterios y material necesario para el diseño de sesiones de entrenamiento de ciclismo indoor.

D. Alvaro Avellaneda Patón

Lcdo. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Diploma de Estudios Avanzados por la Universidad de León.
Técnico del Centro de Deporte y Ocio "Eras de Renueva".

20:00 a 22:00 h: Sesión práctica II de ciclismo indoor

D. Jorge Díaz Rodríguez

Lcdo. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de León. Técnico del Centro de Deporte y Ocio "Eras de Renueva".

DOMINGO DIA 20 DE NOVIEMBRE DE 2011

10:00 a 14:00 h: Elaboración de una primera sesión de ciclismo indoor*.

Los alumnos deben diseñar una clase de Ciclismo indoor teniendo en cuenta los fundamentos y criterios explicados con anterioridad.

D. Alvaro Avellaneda Patón

Lcdo. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Diploma de Estudios Avanzados por la Universidad de León.
Técnico del Centro de Deporte y Ocio "Eras de Renueva".

D. Juan García López y José Antonio Rodríguez Marroyo

Dres. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Profesor Titular del Departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de León.

VIERNES DIA 25 DE NOVIEMBRE DE 2011

BLOQUE III: APLICACIÓN PRÁCTICA DE LAS SESIONES.

16:00 a 18:00 h: Exposición y ejecución de las primeras sesiones.

D. Alvaro Avellaneda Patón

Lcdo. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Diploma de Estudios Avanzados por la Universidad de León.
Técnico del Centro de Deporte y Ocio "Eras de Renueva".

19:00 a 21:00 h: Discusión metodológica sobre las primeras sesiones.

D. Alvaro Avellaneda Patón

Lcdo. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Diploma de Estudios Avanzados por la Universidad de León.
Técnico del Centro de Deporte y Ocio "Eras de Renueva".

D. Juan García López y José Antonio Rodríguez Marroyo

Dres. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Profesor Titular del Departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de León.

SÁBADO DIA 26 DE NOVIEMBRE DE 2011.

09:00 a 13:00 h: Elaboración de sesiones finales o definitivas.

D. Alvaro Avellaneda Patón

Lcdo. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Diploma de Estudios Avanzados por la Universidad de León.
Técnico del Centro de Deporte y Ocio "Eras de Renueva".

15:00 a 19:30 h: Exposición, ejecución y discusión metodológica sobre las sesiones definitivas.

D. Alvaro Avellaneda Patón

Lcdo. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Diploma de Estudios Avanzados por la Universidad de León.
Técnico del Centro de Deporte y Ocio "Eras de Renueva".

D. Juan García López y José Antonio Rodríguez Marroyo
Dres. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Profesor Titular del Departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de León.

EXAMEN (1 h)

20:00 a 21:00h: Demostración de los conocimientos adquiridos.

PROFESORADO:

Lcdo. ALVARO AVELLANEDA PATÓN

Lcdo. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Diploma de Estudios Avanzados por la Universidad de León. Técnico del Centro de Deporte y Ocio "Eras de Renueva".

Dr. JUAN GARCÍA LÓPEZ

Profesor de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León.

Dr. JOSÉ ANTONIO RODRÍGUEZ MARROYO

Profesor de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León.

Lcdo. HÉCTOR DE PAZ ALCOLADO

Licenciado en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León. Gerente del Centro de Deporte y Ocio "Eras de Renueva".

Lcdo. JORGE DÍAZ RODRÍGUEZ

Lcdo. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de León. Técnico del Centro de Deporte y Ocio "Eras de Renueva".

ENTIDADES COLABORADORAS:

Complejo Deportivo Eras de Renueva Dirección: C/ Abad de Santullán 2 24008

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Campus de Vegazana S/N 24071