

## DENENTZAKO INDOOR ZIKLOA (20 ordu)

Lanean dihardutenentzako eta langabetuentzako doako ikastaroak. Ekintza hau Euskal Autonomia Erkidegoko enpresetako langileei zuzendutako enplegurako prestakuntzarako diru-laguntzen 2014ko deialdiaren esparru barruan egiten da.

Ikastaro hau sektore arteko prestakuntza plan baten barruan dago eta ez dago Kualifikazio Sistema Nazionalaren Katalogo Modularrekin erlazionatuta.

**ORDU KOPURUA:** 20.

### HELBURU OROKORRA:

1. Indoor Zikloaren oinarriak ezagutzea.
2. Indoor Zikloaren saioa sortzea bai presentziala
3. Indoor Zikloaren saioa zuzentzea.

### EDUKIAK:

#### M1- Indoor Zikloaren oinarriak

- Jarrera, arreta, arnasketa eta erdigunea
- Bizikletaren egokitzea
- Pedalari eragiteko teknika
- Heltzeko moduak eta jarrerak.

#### M2- Ciclo Indoor saioa:

- Egitura eta saio baten eraketa
- Musika: Musika editatzeko programak: CD diseinua.
- Luzaketak
- Saioaren perfilaren eraketa
- Kadentzia eta erresistentziaren araberako saio motak.

#### M3- Saioaren komunikazioa:

- Informazio-iturriak: Ahozko hizkuntza eta Ahozko ez den hizkuntza

### GAINDITZEKO ARAUTEGIA:

- Gutxienezko asistencia: ikastaroaren 75%.
- Azterketa praktikoa gainditzea honako adierazleak kontutan harturik: a) teknika egokia eramaten jakitea; b) mugimenduak musikaren erritmora egokitzea; c) 15 minututan beroketarako koreografiak egitea; d) Pedagogia ezberdinak praktikan jartzea.

**PLAZA KOPURUA:** 15.

**PREZIOA:** Doan.

## CICLO INDOOR PARA TODOS Y TODAS (20 horas)

Curso gratuito para personas trabajadoras y desempleadas. Acción realizada en el marco de la Convocatoria 2014 de ayudas económicas para la realización de la formación para el empleo de oferta dirigida a personas trabajadoras de las empresas de la Comunidad Autónoma del País Vasco.

Este curso pertenece a un plan formativo intersectorial y no está asociado al Catálogo Modular del Sistema Nacional de Cualificaciones.

**NÚMERO DE HORAS:** 20.

### OBJETIVO GENERAL:

1. Conocer las bases del trabajo en el ciclo indoor.
2. Crear una sesión de ciclo indoor presencial
3. Dirigir una sesión de ciclo indoor.

### CONTENIDOS:

#### M1- Bases del trabajo en ciclo indoor

- Alineación, atención, respiración y centro .
- Ajustes de la bicicleta
- Técnica de pedaleo
- Los agarres y las posiciones

#### M2- La Sesión de Ciclo Indoor:

- Estructura y elaboración de la sesión
- Música: Programa de edición musical: diseño de un cd
- Estiramientos
- Elaboración del perfil de la sesión
- Tipos de sesiones en función cadencias y resistencias

#### M3- La comunicación en la clase

- Fuentes de información: lenguaje verbal y no verbal

### NORMATIVA PARA SUPERACIÓN:

- Asistencia: Al menos el 75% de la duración del curso.
- Superar el examen práctico teniendo en cuenta los siguientes indicadores: a) correcta técnica sobre la bicicleta; b) adecuación de los movimientos a la música; c) realización de 15' de sesión; d) utilizando diferentes tipos de pedagogía.

**NÚMERO DE PLAZAS:** 15.

**PRECIO:** Gratis.



#### GRUPO I (Martes y Jueves)

- FECHA DE INICIO: 16/09/2014
- FECHA DE FINALIZACIÓN: 30/09/2014
- DIAS DE IMPARTICIÓN: 16,18,23,25 y 30 de setiembre.
- LUGAR DE IMPARTICIÓN: Harrobia (Bilbao).
- HORARIO: Martes y Jueves de 15:30 a 19:30 (4 horas).

#### GRUPO II (Sábados)

- FECHA DE INICIO: 08/11/2014
- FECHA DE FINALIZACIÓN: 29/11/2014
- DIAS DE IMPARTICIÓN: 8,15,22 y 29 de octubre.
- LUGAR DE IMPARTICIÓN: Harrobia (Bilbao).
- HORARIO: Sábados de 9 a 14 (5 horas)