



Actividades Formativas

Oficina de Deportes

TÍTULO	CURSO DE FORMACIÓN DEPORTIVA: Ciclo Indoor			
OBJETIVOS		CONTENIDOS		
<ul style="list-style-type: none"> • Dirigir sesiones colectivas en bicicleta estática al ritmo de la música. • Planificar estructuras de trabajo motivantes. • Diseñar sesiones de entrenamiento adaptadas al nivel del usuario. • Utilizar una comunicación eficaz. 		<ul style="list-style-type: none"> • La Sesión: material y componentes. • Biomecánica del pedaleo. • Aprendizaje de técnicas básicas. • Fisiología del esfuerzo y zonas de entrenamiento. • Estructuras y la música. • Psicología en la sesión. 		
DIRIGIDO A:		Todas las personas interesadas, y en especial a alumnos de la titulación de Ciencias del Deporte		
CRITERIOS DE SELECCIÓN:		Orden de inscripción		
NÚMERO DE PARTICIPANTES:	MÍNIMO	8	MÁXIMO	25
DURACIÓN:	20 Horas de teoría 20 Horas de prácticas	FECHAS Y HORARIOS:	Viernes 22 de abril de 17:00 a 21:00h. Sábado 23 de abril de 09:00 a 15:00h. Viernes 29 de abril de 17:00 a 21:00h. Sábado 30 de abril de 09:00 a 15:00h.	
LUGAR DE REALIZACIÓN:	Palau dels Esports y edificio El Clot			
EVALUACIÓN:	Examen teórico + clases prácticas			
INSCRIPCIÓN:	http://deportes.umh.es/			
MATRÍCULA COMPLETA:	200 €	Rellenar y enviar el formulario web y esperar confirmación para hacer el pago. Plazo de inscripción desde el 10 de noviembre hasta el 21 de abril del 2016.		
MATRÍCULA EXTENSA:	150 €			
MATRÍCULA UMH:	100 €			
PROFESORADO:	Daniela Morales			
COORDINACIÓN:	Oficina de Deportes			
OBSERVACIONES:	Las prácticas se realizarán en las Actividades Dirigidas de la Universidad Miguel Hernández de Elche			
Vicerrectorado de Estudiantes y Deportes OFICINA DE DEPORTES Edif. El CLOT, Av. de la Universidad s/n 03202 ELCHE - Tel.: 96 665 86 87 e-mail: deportes@umh.es web: http://deportes.umh.es/				

Oficina de Deportes
Edificio el Clot

www.umh.es/deportes deportes@umh.es