

## CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN SPINNING 1º TAFAD

### I. PRUEBA ELIMINATORIA

**Elaboración de sesiones tipo (30%).** Cada CD con su respectiva guía y perfil de etapa.

1 sesión de adaptación enfocada a la técnica y al rigor postural a diferentes cadencias.

1 sesión de recuperación.

1 sesión montaña extensiva.

1 sesión montaña intensiva.

1 sesión interválica.

1 sesión enfocada al trabajo de fuerza.

***Mínimo un 4 para acceder al examen teórico***

## II. CONTENIDOS . EXAMEN TEÓRICO

### 1º EVALUACIÓN

Descripción/Definición/Historia/Generalidades.

Bicicleta de spinning- Características.

Sala de spinning -Organización.

Normas generales de seguridad-Indumentaria.

Ajuste de la bicicleta-Posicionamiento del ciclista.

Análisis mecánico y motor de la pedalada-Técnica básica.

Seguimiento de sesiones tipo-Estructura de la sesión.

### 2º EVALUACIÓN.

La música/ estructura-Cadencia-Estilo.

Programas informáticos para la elaboración de la sesión. **Mix meister.**

Aspectos metodológicos del spinning. Comunicación, motivación, estilo,...

Preparación de la sesión de spinning. Pautas y guía.

Conducción-animación de sesiones.

### **3º EVALUACIÓN.**

Fisiología aplicada al spinning. Adaptaciones e intensidades de trabajo. %FC. Seguridad.

Sistemas de entrenamiento aplicados. Objetivos.

Periodización básica.

Grupos de población especiales.

Conducción-animación de sesiones.

#### **Examen teórico (40%).**

#### **III. Diseño y conducción de sesiones (30%).**

Criterios:

- gestión del material y el espacio.
- adecuación de actividad a los objetivos planteados y al nivel del grupo.
- Control del nivel de intensidad de la sesión.
- dominio del soporte musical: cadencias, estructura, ritmos, estilos,...
- capacidad de comunicación y animación.
- aplicación de medidas correctoras durante la sesión. Resolución de conflictos
- creatividad, asertividad,...

***Será necesario el 5 en las dos últimas pruebas***