ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Actividades Dirigidas con Soporte Musical: Diseño de Sesiones, Coreografía y Ciclo Indoor

4 ECTS | 100 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Especialízate con este Curso de Formación Permanente en Actividades Dirigidas con Soporte Musical de ICUFOR y conviértete en un profesional altamente cualificado dentro del sector del fitness grupal. En un mercado donde la demanda de instructores capacitados crece constantemente, esta formación te permitirá diferenciarte y ofrecer experiencias únicas que fidelicen a los participantes de tus clases.

A través de nuestro programa, dominarás los fundamentos de las actividades dirigidas, desde la teoría musical aplicada al fitness hasta las técnicas de construcción coreográfica más efectivas. Aprenderás a diseñar sesiones completas utilizando el mapa musical como herramienta de planificación, aplicando métodos de enseñanza como la adición lineal, pirámide o layering.

Duración
100 horas

Créditos
4 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Conocer los fundamentos, la evolución y la clasificación de las actividades dirigidas con soporte musical, identificando sus bases fisiológicas y los perfiles de participantes a los que se destinan.

Diseñar sesiones de actividades dirigidas con soporte musical, integrando los principios del entrenamiento, la curva de intensidad y los métodos de enseñanza apropiados al perfil del grupo.

Analizar los fundamentos técnicos, biomecánicos y fisiológicos del ciclo indoor, describiendo el ajuste individualizado de la bicicleta, la técnica de pedaleo y los sistemas de monitorización de la intensidad.

Aplicar técnicas de comunicación verbal y no verbal, cueing anticipatorio y estrategias motivacionales, desarrollando competencias de liderazgo que optimicen la experiencia y la dinámica del grupo.

Dominar la estructura musical —pulso, tempo, frase y bloque— aplicando técnicas de análisis rítmico, elaboración de mapas musicales y selección de repertorio adecuado a cada modalidad y objetivo de sesión.

Construir secuencias coreográficas progresivas para distintos formatos —aeróbic, step, tonificación y combat—, utilizando técnicas de adición, sustitución y transición que garanticen simetría, seguridad y fluidez.

Elaborar programas y sesiones específicas de ciclo indoor con soporte musical, diferenciando perfiles de resistencia, interválicos, de simulación de terreno y mixtos, e incorporando estrategias de visualización y narrativa inmersiva.

Fundamentar la práctica profesional del instructor de actividades dirigidas, identificando el marco competencial, los protocolos de prevención de riesgos y las vías de desarrollo profesional continuo en el sector del fitness grupal.

Temario

01 Fundamentos de las actividades dirigidas con soporte musical en el contexto del fitness grupal

1.1. Concepto, evolución histórica y situación actual de las actividades dirigidas con soporte musical
1.2. Clasificación y caracterización de las principales modalidades de actividades dirigidas
1.3. Bases fisiológicas y bioenergéticas del ejercicio aplicadas a las actividades dirigidas
1.4. Análisis del perfil de los participantes y adaptación de las sesiones a diferentes poblaciones
1.5. Marco profesional, competencias y cualificaciones del técnico en actividades dirigidas

Temario

02 La música como herramienta fundamental: estructura musical, ritmo y aplicación en actividades dirigidas

2.1. Fundamentos de teoría musical aplicada al fitness con soporte musical
2.2. Los beats por minuto (BPM) y su relación con la intensidad del ejercicio
2.3. La estructura de la canción y su aprovechamiento en el diseño de sesiones
2.4. El mapa musical (musical mapping): técnica de análisis y planificación sobre la música
2.5. Criterios para la selección y secuenciación de la música en una sesión completa
2.6. Mezcla, edición y adaptación de pistas musicales para actividades dirigidas
2.7. Aspectos legales y derechos de autor en el uso de música para actividades dirigidas

Temario

03 Diseño y planificación metodológica de sesiones en actividades dirigidas con soporte musical

3.1. Principios del entrenamiento aplicados al diseño de sesiones grupales
3.2. Estructura general de una sesión de actividad dirigida con soporte musical
3.3. La curva de intensidad como herramienta de planificación de la sesión
3.4. Métodos de enseñanza y estrategias didácticas en actividades dirigidas
3.5. Individualización y adaptación dentro del formato colectivo
3.6. Programación a medio y largo plazo: periodización y progresión en actividades dirigidas
3.7. Herramientas de registro, evaluación y mejora continua de las sesiones

Temario

04 Coreografía aplicada a las actividades dirigidas: construcción, progresión y técnicas de enseñanza

4.1. Fundamentos de la coreografía en el ámbito del fitness grupal
4.2. Elementos básicos de movimiento y su nomenclatura estandarizada
4.3. Técnicas de construcción coreográfica: del movimiento simple a la secuencia compleja
4.4. El step como herramienta coreográfica: técnica, seguridad y diseño de secuencias
4.5. Coreografía aplicada a formatos de tonificación y acondicionamiento muscular
4.6. Diseño coreográfico para formatos de alta intensidad y combat
4.7. Estrategias de cueing verbal y visual para la enseñanza coreográfica eficaz
4.8. Errores frecuentes en la construcción y enseñanza coreográfica: identificación y corrección

Temario

05 Ciclo indoor: fundamentos técnicos, biomecánicos y fisiológicos

5.1. Origen, evolución y características definitorias del ciclo indoor como disciplina
5.2. La bicicleta de ciclo indoor: componentes, ajustes y configuración personalizada
5.3. Biomecánica del pedaleo: técnica, posiciones y análisis del movimiento
5.4. Bases fisiológicas específicas del entrenamiento en ciclo indoor
5.5. Control y monitorización de la intensidad durante las sesiones de ciclo indoor
5.6. Contraindicaciones, precauciones y gestión de riesgos en la práctica del ciclo indoor

06 Programación y diseño de sesiones específicas de ciclo indoor con soporte musical

6.1. Estructura y componentes de una sesión de ciclo indoor
6.2. Perfiles de sesión en ciclo indoor: tipología y diseño
6.3. Selección y secuenciación musical específica para ciclo indoor
6.4. Integración de la visualización y la narrativa en las sesiones de ciclo indoor
6.5. Programación periódica y progresión en programas de ciclo indoor
6.6. Gestión del espacio, la iluminación y la ambientación en la sala de ciclo indoor
6.7. Innovación y tendencias actuales en el formato de ciclo indoor

Temario

07 Comunicación, liderazgo y competencias profesionales del instructor de actividades dirigidas

7.1. El rol del instructor como líder y facilitador de la experiencia grupal
7.2. Técnicas de comunicación eficaz durante la dirección de sesiones
7.3. Estrategias motivacionales y gestión de la dinámica grupal
7.4. Cuidado integral de la salud del instructor y prevención de riesgos profesionales
7.5. Desarrollo profesional continuo y tendencias emergentes en el sector del fitness grupal

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 4 créditos ECTS y 100 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06

Contenidos actualizados

Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07

El curso, por escrito

Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08

Autónomo, pero acompañado

Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09

Enseñanza adaptada

Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10

Estudio sencillo e intuitivo

Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

