

MF0508_2 MANTENIMIENTO Y CONDUCCIÓN DE BICICLETAS (ONLINE)



350,00 € - 425,00 €

En el ámbito de la actividad física y deportiva en el área profesional de las actividades física deportiva recreativas es necesario conocer al guía por itinerarios en bicicleta. Así, con el presente curso se pretende aportar los conocimientos necesarios para el mantenimiento y conducción de bicicletas.

Categorías: [Actividades Físicas y Deportivas](#) |

INFORMACIÓN

Duración	140 h
Modalidad	Online
Docencia	TUTOR PERSONAL
Prácticas	GESTIÓN DE PRÁCTICAS EN EMPRESAS
Centro de empleo	AGENCIA DE COLOCACIÓN
Formación acreditada	CENTRO ACREDITADO POR EL SEPE

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

1. MÓDULO 1. MANTENIMIENTO Y CONDUCCIÓN DE BICICLETAS

UNIDAD FORMATIVA 1. MANTENIMIENTO, REPARACIÓN Y TRASLADO DE BICICLETAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MATERIAL Y EQUIPO.

1. Bicicleta: componentes básicos.
2. Tipos de bicicleta: carretera, híbrida y de montaña.
3. Equipo y material personal y complementario: distribución de material y equipo en las alforjas.
4. Equipamiento personal y colectivo: casco, características y homologación, gafas, guantes, culotte, maillot, calzado, impermeable, camel-back, material de reparación y primeros auxilios.
5. Herramientas y recambios necesarios para la ruta.
6. Adecuación de medidas al usuario:
7. Condiciones de la bicicleta y técnicas de conducción según tipo de terreno en que se desarrolle la ruta.
8. Adaptación de la bicicleta y el material auxiliar y complementario para ser utilizado por personas con limitaciones de su autonomía personal.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MANTENIMIENTO Y MECÁNICA DE BICICLETAS.

1. Piezas de la bicicleta: Cuadro, ruedas y horquilla rígida y de suspensión, eje de pedalear, dirección, potencia, manillar, tija, sillín, bielas, pedales y piñones, cadena, platos, desviadores, frenos y manetas del cambio.
2. Operaciones técnicas de la bicicleta: potencia, frenado, dirección, suspensión.
3. Montaje y desmontaje de los componentes de la bicicleta.
4. Taller de bicicletas:

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TRASLADO DE BICICLETAS.

1. Organización del almacén: material y bicicletas.
2. Transporte de bicicletas:
3. Conocimiento de la legislación con respecto al traslado de bicicletas.
4. Técnicas de sujeción: anclado, atado y tipos de nudos.

UNIDAD FORMATIVA 2. DESPLAZAMIENTO, ESTANCIA Y SEGURIDAD EN EL MEDIO NATURAL Y ORIENTACIÓN SOBRE EL TERRENO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTUDIO DEL ENTORNO NATURAL PARA EL DISEÑO DE ITINERARIOS.

1. Geografía, clima, flora y fauna de diferentes zonas.
2. Zonas de interés de ámbito comarcal y regional.
3. El medio de montaña y su caracterización ecológica.
4. Turismo en el medio natural: turismo deportivo, ecoturismo, agroturismo y turismo rural.
5. Aspectos antropológicos y socioculturales autóctonos de diferentes zonas.
6. Impacto medioambiental de las prácticas deportivas de conducción por itinerarios en bicicleta:
7. Educación ambiental:

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RECONOCIMIENTO DEL MEDIO NATURAL EN LA REALIZACIÓN DE ITINERARIOS.

1. Geomorfología de los sistemas montañosos: tipos de valle.
2. Tipos de ecosistemas:
3. Técnicas de observación directa de especies vegetales y animales.
4. Procedimientos para la obtención de agua y alimentos.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. APLICACIÓN DE LAS BASES GENERALES DE CARTOGRAFÍA Y ORIENTACIÓN.

1. Manejo de mapas
2. Manejo de planos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ORIENTACIÓN MEDIANTE INSTRUMENTOS.

1. Orientación aplicada al diseño de itinerarios:
2. La brújula:
3. El GPS:
4. Aparatos complementarios que ayudan a la orientación: altímetro, podómetro, clinómetro y curvómetro.
5. Técnicas de orientación: orientación somera y precisa.
6. Técnicas de orientación con visibilidad reducida: error voluntario, siguiendo la curva de nivel, el rumbo inverso.

UNIDAD FORMATIVA 3. CONDUCCIÓN DE BICICLETAS POR TERRENOS VARIADOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TÉCNICAS DE CONDUCCIÓN DE BICICLETAS.

1. Cambio de velocidades y modificación del desarrollo en diferentes situaciones.
2. Acciones técnicas por terrenos variados:
3. Adaptación de las técnicas de conducción a personas con limitaciones de su autonomía personal.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERNOCTACIÓN EN EL MEDIO NATURAL.

1. Acampada:
2. Tiendas de campaña:
3. Vivac:

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PREDICCIÓN METEOROLÓGICA PARA LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL.

1. Conceptos generales:
2. Presión atmosférica:
3. Nubes: definición, partes, tipos según su génesis y géneros.
4. Sensación térmica: por el efecto del viento y la humedad ambiental.
5. Mapa meteorológico:
6. Relación del isoterma cero con la helada.
7. Influencia del efecto foehn en el clima de montaña.
8. Inversión térmica: situaciones en las que se produce y fenómenos meteorológicos que produce.
9. Predicción del tiempo por indicios naturales.
10. Actuación en caso de situaciones meteorológicas adversas: tempestades, niebla o viento.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ENTRENAMIENTO PREVENTIVO Y DE MANTENIMIENTO PARA EL GUÍA DE ITINERARIOS EN BICICLETA.

1. Capacidades condicionales y coordinativas demandadas en el guía de itinerarios en bicicleta.
2. Factores y métodos básicos que permiten el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en la práctica de recorridos en bicicleta.
3. Principios de la mejora del rendimiento deportivo: definición y explicación.
4. Procedimientos básicos para la autoevaluación de las capacidades técnicas y físicas demandadas en el guía de itinerarios en bicicleta.
5. Actividades de acondicionamiento: objetivos, condiciones de realización y carga de esfuerzo.

