



INESEM

BUSINESS SCHOOL

Mantenimiento y Conducción de Bicicletas (Online)

+ Información Gratis

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

Mantenimiento y Conducción de Bicicletas (Online)

duración total: 140 horas

horas teleformación: 70 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

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.



a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

objetivos

- Realizar el mantenimiento operativo de la bicicleta y preparar adecuadamente el material necesario para asegurar su buen estado y correcto funcionamiento y llevar a buen fin la actividad evitando lesiones o accidentes.
- Estimar las condiciones, la peligrosidad y dificultad de aquellos tramos que lo requieran para establecer las posibles trayectorias y técnicas más adecuadas para su superación teniendo en cuenta su nivel técnico y físico y atendiendo a criterios de seguridad.
- Conducir la bicicleta con eficacia y seguridad para poder realizar recorridos por terrenos variados hasta media montaña superando las diferentes condiciones del terreno.
- Orientarse para determinar la ubicación o dirección que se debe seguir en el entorno natural en todo momento y utilizando los medios adecuados.
- Pernoctar en el medio natural en zonas preparadas o no preparadas para tal fin, utilizando técnicas de acampada y/o vivac.
- Reconocer los recursos del entorno para aprovechar las posibilidades que ofrecen sin perjudicar su valor ecológico.
- Reconocer los signos meteorológicos y ambientales para prevenir situaciones adversas y actuar consecuentemente en el medio natural utilizando los medios adecuados.

para qué te prepara

La presente formación se ajusta al itinerario formativo del Módulo Formativo MF0508_2 Mantenimiento y Conducción de Bicicletas certificando el haber superado las distintas Unidades de Competencia en él incluidas, y va dirigido a la acreditación de las Competencias Profesionales adquiridas a través de la experiencia laboral y de la formación no formal, vía por la que va a optar a la obtención del correspondiente Certificado de Profesionalidad, a través de las respectivas convocatorias que vayan publicando las distintas Comunidades Autónomas, así como el propio Ministerio de Trabajo (Real Decreto 1224/2009 de reconocimiento de las competencias profesionales adquiridas por experiencia laboral).

salidas laborales

Ejerce su actividad en el ámbito de actividades deportivo-recreativas en la naturaleza y turismo activo, deportivo o de aventura en las áreas de programación, organización, desarrollo, seguimiento y evaluación de itinerarios en bicicleta por terrenos variados hasta media montaña para todo tipo de usuario.

titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello



NOMBRE DEL ALUMNO/A

forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

metodología

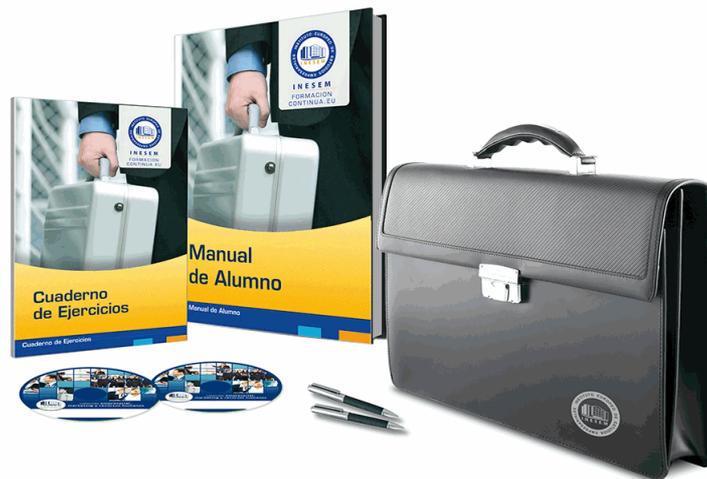
El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

materiales didácticos

- Manual teórico 'UF0299 Mantenimiento, Reparación y Traslado de Bicicletas'
- Manual teórico 'UF0300 Conducción de Bicicletas por Terrenos Variados'
- Manual teórico 'UF0297 Desplazamiento, Estancia y Seguridad en el Medio Natural y Orientación sobre el



+ Información Gratis

profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio.

Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como



plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

comunidad

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

revista digital

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

secretaría

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

programa formativo

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 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 pedaleo, dirección, potencia, manija, 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 e 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.