Conducción de bicicletas por terrenos variados (90 horas)



Categoría: Actividad Física y del Deporte
Página del curso: https://www.ensenanzadual.com/cursos/conduccion-de-bicicletas-por-terrenos-variados-90-horas/

Objetivo

Con el **Curso** de 90 horas de **Conducción de bicicletas por terrenos variados** adquirirás los conocimientos necesarios para realizar las rutas e itinerarios que se llevan a cabo en lo que respecta a la conducción de bicicletas en terrenos variados, ya sea a modo de competición o simplemente por diversión.

Descripción

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TÉCNICAS DE CONDUCCIÓN DE BICICLETAS

- Cambio de velocidades y modificación del desarrollo en diferentes situaciones. - Acciones técnicas por terrenos variados. - Adaptación de las

técnicas de conducción a personas con limitaciones de su autonomía personal.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERNOCTACIÓN EN EL MEDIO NATURAL

- Acampada. - Tiendas de campaña. - Vivac.

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

- Conceptos generales. - Presión atmosférica. - Nubes: definición, partes, tipos según su génesis y géneros. - Sensación térmica: por el efecto del viento y la humedad ambiental. - Mapa meteorológico. - Relación del isoterma cero con la helada.

Influencia del efecto foehn en el clima de montaña.

- Inversión térmica: situaciones en las que se produce y fenómenos meteorológicos que produce. - Predicción del tiempo por indicios naturales. - 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

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

Información adicional

- Online: Si
- Horas: 90
- Tipo: Profesiones
- Unidades: 4