



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE  
DEL ÉXITO**

# Guía del Curso

## UF0300 Conducción de Bicicletas por Terrenos Variados

---

Modalidad de realización del curso: [A distancia y Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

---

### OBJETIVOS

Son muchas las grandes ciudades del mundo que han regulado la excesiva presencia de coches y autobuses implementando las denominadas “ciclovías” o “carriles para bici”, una opción ideal para proteger la infraestructura de los cascos antiguos o para descongestionar el tránsito en los desplazamientos a través de distancias cortas que muchas veces se realizan en autobús. Así, también son múltiples 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 competición o simplemente por diversión. Con este curso se aportarán los conocimientos necesarios para conducir bicicletas con eficacia y seguridad por terrenos variados hasta media montaña.

### CONTENIDOS

#### 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 la 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



C/ San Lorenzo 2 - 2  
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476  
Fax: 951 987 941



[www.academiaintegral.com.es](http://www.academiaintegral.com.es)  
E-mail: [info@academiaintegral.com.es](mailto:info@academiaintegral.com.es)