



PROGRAMACIÓN CURSO BICICLAL DE MOVILIDAD SOSTENIBLE

¡¡Nuevas fechas!!

Modalidad: Presencial

Fechas: del 08 al 18 de marzo de 2023
Miércoles 08/03, jueves 09/03, sábado 11/03 (salida)
Miércoles 15/03, jueves 16/03, sábado 18/03 (salida)

Horario: X08, J09, X15, J16, de 16:00 a 19:00 (3 horas)
S11 y S18, de 09:00 a 13:00 aprox. -salidas en bici-

Lugar: Aula pendiente de definir

Plazo de inscripción:

Plazas: Mínimo: 12 plazas
Máximo: 30 plazas

Cuota: Precio General: 20 €
Precio TD Básica: 15 €
Precio TD Plus: 10 €

Horas de duración: 25 horas

Número de sesiones:

4 sesiones teóricas presenciales x 3 horas = 12 horas (X-J)

2 salidas grupales en bici x 4 horas = 8 horas (sábados)

Teleformación mediante actividades prácticas = 5 horas

Créditos: 1 crédito académico ECTS

Objetivos:

- El objetivo de la actividad es concienciar de la viabilidad del uso de la bicicleta como medio de transporte en entornos urbanos y afianzar la confianza, autoestima y seguridad en su conducción.
- Dotar de conocimientos y herramientas a todas aquellas personas interesadas en colaborar activamente en el fomento de la movilidad sostenible entre universitarios almerienses.

Para ello se facilitarán las herramientas necesarias, tanto a nivel del manejo y mantenimiento de la bici, conocimientos de medios alternativos como bicicletas eléctricas, conocimiento de los elementos de seguridad y normas básicas de circulación, así como poner en práctica una conducción segura en diferentes entornos.

Destinatarios: Esta actividad está abierta tanto a la **comunidad universitaria** como a **público general no relacionado con la Universidad de Almería**.

- Estudiantes de la Universidad de Almería.
- Cualquier persona interesada, aunque no pertenezca a la comunidad universitaria.
- Requisito: 16 años, a la fecha de inicio del curso.

Dirección: Raul Bermujez Arjona y Pablo Martínez Martínez

Realiza: Vicerrectorado de Deportes, Sostenibilidad y Universidad Saludable

Profesorado:

Raul Bermujez Arjona

Francisco Navarro Montes

Vinci Active Sport VAS Cycling Boutique – Cycling Friendly (<https://vinciactivesport.com/>)

Contenidos-Programación:

| Sesión | Contenido | Docente | Horas apr. |
|---------------------------|---|---|------------|
| S1 Miércoles 08/03 | • Beneficios del uso de la bicicleta ¿Por qué desplazarse en bicicleta? | <i>Conferencia abierta a toda la c.u.</i> | 3 |
| | • Conocimientos básicos sobre la bicicleta (tipos, características...). | | |
| | • El Plan BICI-UAL. | | |
| S2 Jueves 09/03 | • El Código de Circulación en el uso de la bicicleta. | | 1 |
| | • Elementos de seguridad en la bicicleta. Avances tecnológicos, sostenibilidad, rutas seguras... | | 1 |
| | • Diferentes tipos de bicicletas y componentes. | | 1 |
| Prac 1 Sábado 11/03 | • Práctica de habilidades básicas de conducción y manejo de la bicicleta en vías urbanas e interurbanas Vías exclusiva para bicicleta (carril bici) Vías compartidas bici y peatón Vías compartidas bici y automóvil | | 4 |
| S3 Miércoles 15/03 | • Taller de conocimiento y prueba de bicicletas eléctricas y de diferentes tipologías. | | 2 |
| | • Importancia del uso de la bicicleta para la salud. Biomecánica básica. | | 1 |
| S4 Jueves 16/03 | • Taller de mantenimiento básico de la bicicleta | | 3 |
| Prac 2 Sábado 18/03 | • Salida en bicicleta por la naturaleza Ruta MTB en P.N. Cabo de Gata - Níjar | | 4 |

Reconocimiento: Certificado de Asistencia emitido por la Universidad de Almería.
1 crédito ECTS

Contacto:

Unidad de Deportes – Pablo Martínez Martínez

Teléfono: 950214214 / 15 / 11

e-mail: formacion.deportes@ual.es