



PROGRAMACIÓN CURSO BICUAL 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	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficios del uso de la bicicleta ¿Por qué desplazarse en bicicleta? • Conocimientos básicos sobre la bicicleta (tipos, características...). • El Plan BICI-UAL. 	Conferencia abierta a toda la c.u.	3
S2 Jueves 09/03	<ul style="list-style-type: none"> • El Código de Circulación en el uso de la bicicleta. • Elementos de seguridad en la bicicleta. Avances tecnológicos, sostenibilidad, rutas seguras... • Diferentes tipos de bicicletas y componentes. 		1 1 1
Prac 1 Sábado 11/03	<ul style="list-style-type: none"> • Práctica de habilidades básicas de conducción y manejo de la bicicleta en vías urbanas e interurbanas <ul style="list-style-type: none"> Vías exclusiva para bicicleta (carril bici) Vías compartidas bici y peatón Vías compartidas bici y automóvil 		4
S3 Miércoles 15/03	<ul style="list-style-type: none"> • Taller de conocimiento y prueba de bicicletas eléctricas y de diferentes tipologías. • Importancia del uso de la bicicleta para la salud. Biomecánica básica. 		2 1
S4 Jueves 16/03	<ul style="list-style-type: none"> • Taller de mantenimiento básico de la bicicleta 		3
Prac 2 Sábado 18/03	<ul style="list-style-type: none"> • Salida en bicicleta por la naturaleza <ul style="list-style-type: none"> 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