UNIVERSIDAD DE GRANADA

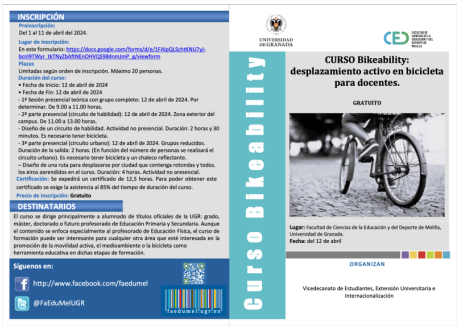
Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de Melilla

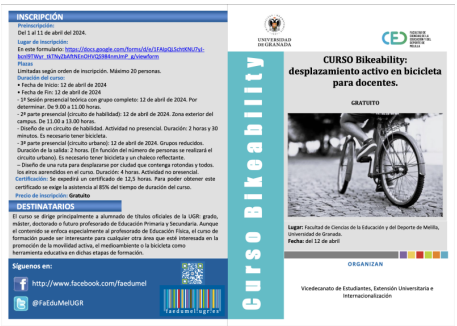
Curso 'Bikeability: desplazamiento activo en bicicleta para docentes'

Desde el Vie, 12/04/2024 - 09:00 hasta el Vie, 12/04/2024 - 21:00

curso, bicicletas, movilidad, ciclismo, sostenibilidad

El Vicedecanato de Estudiantes, Extensión Universitaria e





Internacionalización de la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de Melilla organiza el curso 'Bikeability: desplazamiento activo en bicicleta para docentes', que tendrá lugar el viernes, 12 de abril.

Inscripción:

- **Preinscripción:** Del 1 al 11 de abril del 2024.
- **Lugar de inscripción:** En este formulario
- **Plazas:** Limitadas según orden de inscripción. Máximo 20 personas.
- **Duración del curso:**
  - **Fecha de Inicio:** 12 de abril de 2024
  - **Fecha de Fin:** 12 de abril de 2024

  - **1a Sesión presencial teórica con grupo completo:** 12 de abril de 2024. Por determinar. De 9.00 a 11.00 horas.
  - **2a parte presencial (circuito de habilidad):** 12 de abril de 2024. Zona exterior del campus. De 11.00 a 13.00 horas.
  - **Diseño de un circuito de habilidad.** Actividad no presencial. Duración: 2 horas y 30 minutos. Es necesario tener bicicleta.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

    - **3a parte presencial (circuito urbano):** 12 de abril de 2024. Grupos reducidos. Duración de la salida: 2 horas. (En función del número de personas se realizará el circuito urbano). Es necesario tener bicicleta y un chaleco reflectante.
    - **Diseño de una ruta para desplazarse por ciudad** que contenga rotondas y todos. los giros aprendidos en el curso. Duración: 4 horas. Actividad no presencial.

- **Certificación:** Se expedirá un certificado de 12,5 horas. Para poder obtener este certificado se exige la asistencia al 85% del tiempo de duración del curso.
- **Precio de inscripción:** Gratuito

Destinatarios:

El curso se dirige principalmente a alumnado de títulos oficiales de la UGR: grado, máster, doctorado o futuro profesorado de Educación Primaria y Secundaria. Aunque el contenido se enfoca especialmente al profesorado de Educación Física, el curso de formación puede ser interesante para cualquier otra área que esté interesada en la promoción de la movilidad activa, el medioambiente o la bicicleta como herramienta educativa en dichas etapas de formación.

Justificación:

Existe una gran preocupación generalizada por el bajo nivel de actividad física en la población general. Una de las oportunidades es realizar los desplazamientos diarios hacia y desde el centro educativo o de trabajo de forma activa (es decir, andando, en bicicleta o patinete). El desplazamiento activo es un comportamiento en el que el cuerpo es el motor que produce el movimiento, destacándose el andar o ir en bicicleta como los más utilizados y estudiados. De los anterior surge Bikeability, pretendiendo ser una herramienta para que la población general pueda usar la bicicleta como modo desplazamiento saludable.

Objetivos del curso:

- Fomentar el uso de la bicicleta como medio de desplazamiento y a otros destinos habituales en entornos urbanos.
- Conocer e identificar las normas básicas de circulación y señalización en bicicleta en el entorno urbano.
- Indagar y saber la indumentaria y accesorios de la bicicleta para su uso como medio de desplazamiento en el entorno urbano.
- Saber y poner en práctica las pautas básicas de mantenimiento de la bicicleta.
- Conocer y practicar las habilidades de manejo de la bicicleta en un circuito cerrado al tráfico.
- Practicar y dominar las habilidades de conducción de la bicicleta de forma segura en entornos urbanos, en circuitos cerrados y abiertos al tráfico.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

Metodología:

1a Sesión teórica

La primera sesión será teórica y se realizará en un aula de la universidad con proyector. Se harán debates de cada uno de los temas que se traten. Además, se utilizará la herramienta Google Earth para creación y diseño de rutas.

2a Sesión en circuito cerrado

Para la segunda sesión, llamada circuito cerrado, se va a utilizar espacios internos de la universidad apropiados para el uso de la bicicleta, por ejemplo, una pista polideportiva exterior o zonas peatonales de ésta.

3a Sesión de circuito urbano

Para la tercera sesión, llamada circuito urbano, se realizará una salida al entorno urbano de la universidad para circular en bicicleta y aplicar lo aprendido anteriormente. La ruta será previamente diseñada para garantizar la seguridad y el espacio necesario para la práctica de las situaciones propuestas.

Evaluación:

- La sesión teórica se evaluará con el Test de evaluación de normas de circulación y comportamiento ciclista. Tras la finalización de las 3 sesiones se volverá a realizar el test para así comprobar si las sesiones han causado algún efecto.
- Para evaluar la sesión circuito cerrado se utilizará el Test de Habilidad y su correspondiente ficha de evaluación; es necesario superarla para poder acceder a la siguiente sesión.
- La tercera sesión Circuito Urbano se evaluará mediante la ficha de evaluación de circulación del alumnado; que sirve para determinar de forma individual las habilidades prácticas a la hora de realizar las maniobras básicas de circulación de bicicleta por el entorno urbano.

Contenidos:

1ª sesión teórica:

Copyright© 2025 Universidad de Granada

a) Presentación del manual Bikeability.
b) Desplazamiento activo vs desplazamiento pasivo.
c) Normas de circulación para la bicicleta.
d) Señalizaciones en bicicleta.
e) Indumentaria y accesorios.
f) Ventajas y desventajas.
g) Diseño de rutas a través de Google Earth
h) Acceso en bicicleta a la universidad.

2ª sesión teórica-práctica:

a) Información inicial.
b) El casco y estacionamiento de la bicicleta.
c) Revisión básica de la bicicleta.
d) Ajuste de la bicicleta y correcto pedaleo.
e) Arrancada y frenado progresivo.
f) Cambios de marchas/desarrollo.
g) Circuito de habilidades (Zig-zag con conos, señalización de maniobra de giro, etc).

3ª sesión práctica:

a) Incorporación a la circulación e inicio de la marcha.
b) Cambio de carril/adelantamientos.
c) Cambio de dirección hacia una calle principal a la derecha.
d) Cambio de dirección hacia una calle secundaria a la derecha.
e) Cambio de dirección hacia una calle principal a la izquierda.
f) Cambio de dirección hacia una calle secundaria a la izquierda.
g) Rotondas.

Dirección académica:

D. José Manuel Segura Díaz

Profesor del Departamento de Educación Física y Deportiva. Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de Melilla, Universidad de Granada.
Correo: jmsegdia@ugr.es

Dña. Romina Gisele Saucedo Araujo

Profesora del Departamento de Expresión Musical, Plástica y Corporal, Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de Melilla, Universidad de Granada.
Correo: rgs@ugr.es

Copyright© 2025 Universidad de Granada

Dña. Amaya Epelde

Vicedecana de Estudiantes, Extensión Universitaria e Internacionalización, Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de Melilla, Universidad de Granada.
Correo: aepelde@ugr.es

ADJUNTO	TAMAÑO
Curso 'Bikeability: desplazamiento activo en bicicleta para docentes'	292.38 KB

Copyright© 2025 Universidad de Granada