



INSTITUTO INTERNACIONAL DE
CIENCIAS DEPORTIVAS

CURSO

MONITOR EXPERTO EN BICICLETA DE MONTAÑA

- ACREDITADO FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS +
CARNÉ FEDERADO -

ECD028



METODOLOGÍA

Este Curso **Monitor Experto en Bicicleta de Montaña** está dirigido a profesionales, técnicos y todas aquellas personas que estén interesadas en el ámbito profesional relacionado con el deporte.

Este conjunto de materiales didácticos permite al alumnado adquirir las competencias profesionales necesarias para guiar y dinamizar a personas por itinerarios en bicicleta hasta media montaña. El alumno dispondrá de ejercicios de autoevaluación que le permitirán valorar los conocimientos adquiridos a lo largo del estudio de cada una de las unidades didácticas.

El alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre el Instituto Internacional de Ciencias Deportivas. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA



CARGA HORARIA
DE 300H



MODALIDAD
ONLINE



DURACIÓN DE
HASTA UN AÑO



CURSO INICIAL
ONLINE



TUTORÍAS
INDIVIDUALES



IDIOMA
CASTELLANO





IMPORTE TOTAL

VALOR ACTUAL:
~~4580€~~ 395€

PAGO
FRACCIONADO
DISPONIBLE

DIFERENTES
MÉTODOS DE
PAGO

ENVÍO DEL
DIPLOMA
INCLUIDO

RECONOCIMIENTO

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**MONITOR EXPERTO EN BICICLETA DE MONTAÑA**”, del INSTITUTO INTERNACIONAL DE CIENCIAS DEPORTIVAS, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y calidad, de la FEF- la Federación Española de Fitness y el Registro Español de Profesionales del Ejercicio- ESREPS.

Todos los alumnos tendrán disponible en formato digital (sin ningún cargo adicional) el Carné de Federado, y estarán inscritos en el registro de profesionales de ESREPS que está regulado por el consejo de normas de la Federación Española de Fitness (FEF) dentro de un marco internacional de las cualificaciones que describen los conocimientos, habilidades y competencias profesionales del ejercicio deben lograr para su registro. La Federación Española de Fitness acredita únicamente los contenidos referidos a la actividad física, cualquier mención a aspectos técnicos- tácticos queda fuera de sus competencias y de la acreditación.



PLAN DE ESTUDIOS

INTRODUCCIÓN

ANÁLISIS Y GESTIÓN DE ITINERARIOS PARA BICICLETAS

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL CICLISMO DE ITINERARIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HISTORIA DEL CICLOTURISMO

1. Definición y conceptos básicos
2. Pioneros del cicloturismo en el siglo XIX
3. Auge del cicloturismo en el siglo XX
4. Impacto tecnológico y desarrollo del cicloturismo moderno
 - Fuente de desarrollo y promoción local
 - Fuente de desarrollo sostenible
5. Cicloturismo en el siglo XXI: nuevas tendencias

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIONOMÍA DE LA BICICLETA

1. Cuadro
2. Sistema de propulsión – transmisión
3. Dirección
4. Sillín
5. Ruedas
6. Frenos
7. Cambios de marchas o de velocidades
8. Amortiguación

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EVOLUCIÓN DEL DISEÑO DE BICICLETAS

1. Primeras bicicletas y adaptaciones
2. Bicicletas de montaña
3. Bicicletas de carretera
4. Bicicletas de touring tradicional
5. Bicicletas híbridas y eléctricas

UNIDAD DIDÁCTICA 4. BENEFICIOS DEL CICLOTURISMO

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 2. PERFIL DEL GUÍA DE ITINERARIOS PARA BICICLETA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUIÉN ES EL GUÍA DE ITINERARIOS CICLISTAS?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FORMACIÓN Y EDUCACIÓN

1. Conocimientos sobre ciclismo
2. Conocimiento sobre el ecosistema, la historia y la cultura de la zona
3. Condición física adecuada para los itinerarios

UNIDAD DIDÁCTICA 3. HABILIDADES

1. Habilidades técnicas
 - Manejo avanzado de bicicleta y mecánica básica
 - Uso de herramientas y tecnologías de navegación
2. Habilidades interpersonales
 - Comunicación efectiva y asertiva
 - Empatía
 - Liderazgo y capacidad para gestionar grupos
 - Flexibilidad en la planificación y ejecución de rutas
 - Sensibilidad hacia diferencias culturales y limitaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ÉTICA Y VALORES PROFESIONALES

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 3. FUNDAMENTOS PSICOSOCIALES PARA LA PREPARACIÓN DE ITINERARIOS CICLISTAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INFLUENCIA DEL CICLISMO EN LA SOCIEDAD

1. Ocio y turismo en el medio natural
2. Educación no formal y actividades ciclistas
3. Función social del deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DESARROLLO PSICOFÍSICO DE LOS USUARIOS

1. Características evolutivas
 - Niños
 - Adolescentes
 - Adultos
 - Personas mayores
2. Calidad de vida
3. Motivaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANÁLISIS DE LOS USUARIOS

1. Observación directa
2. Entrevista
3. Encuesta

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 4. LEGISLACIÓN EN EL DISEÑO DE ITINERARIOS CICLISTAS Y EN EL USO DEL ESPACIO NATURAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. NORMATIVA DE ESPACIOS NATURALES

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LEGISLACIÓN ESTATAL Y AUTORIZACIÓN ADMINISTRATIVA DE ACCESO Y PERNOCTACIÓN

1. Autorización administrativa

UNIDAD DIDÁCTICA 3. REGULACIÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN ZONAS NATURALES DE PROTECCIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 4. RESPONSABILIDAD CIVIL COMO ORGANIZADOR Y GUÍA

UNIDAD DIDÁCTICA 5. DERECHOS Y OBLIGACIONES

1. Accidentes de tráfico
2. Unión Ciclista Internacional
3. Comisiones de seguridad vial
4. Asociaciones y grupos de defensa del ciclismo
5. Departamentos o divisiones de transporte

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 5. PLANIFICACIÓN Y CREACIÓN DE ITINERARIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANÁLISIS DE DATOS PARA ELABORAR ITINERARIOS EN BICICLETA

1. Información necesaria
2. Obtención y procesamiento de la información

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DETERMINACIÓN DEL OBJETIVO DEL VIAJE

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESTABLECIMIENTO DE ETAPAS Y DISTANCIAS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ESTIMACIÓN DEL TIEMPO Y LA DURACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 5. MAPAS Y HERRAMIENTAS DIGITALES

1. Mapas y guías para cicloturistas
2. Señalización de rutas
3. Uso de elementos tecnológicos

UNIDAD DIDÁCTICA 6. GESTIÓN DE RECURSOS

1. Cálculo y criterios de uso del presupuesto
2. Transporte de material y viajeros
3. Gestión de los recursos humanos
4. Análisis, compra y proveedores de los recursos materiales
5. Servicios y recursos disponibles en la ruta
6. Seguros y coberturas
7. Marketing y publicidad

UNIDAD DIDÁCTICA 7. VALORACIÓN Y ANÁLISIS DEL SERVICIO PRESTADO

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

DESPLAZAMIENTO, ESTANCIA Y SEGURIDAD EN EL MEDIO NATURAL Y ORIENTACIÓN SOBRE EL TERRENO

MÓDULO 6. ESTUDIO DEL ENTORNO NATURAL PARA DISEÑAR ITINERARIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANÁLISIS TOPOGRÁFICO

1. Evaluación de relieves y estructuras geológicas
2. Estudio de cuencas hidrográficas y áreas de humedales
3. Identificación de zonas erosionables o inestables

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANÁLISIS DE ECOSISTEMAS Y BIODIVERSIDAD

1. Tipos de ecosistemas y su relevancia
2. Flora y fauna
3. Estrategias para minimizar el impacto en ecosistemas
 - Técnicas de observación de especies

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANÁLISIS CLIMÁTICO Y ESTACIONAL

1. Estudio de patrones climáticos locales
2. Variaciones estacionales y su impacto
3. Zonas propensas a fenómenos naturales

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EDUCACIÓN AMBIENTAL

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ZONAS DE INTERÉS DE ÁMBITO REGIONAL

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 7. ESTANCIA Y SEGURIDAD EN EL MEDIO NATURAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTANCIA EN ENTORNOS NATURALES

1. Selección de zonas de descanso y su equipamiento
 - Hoteles y albergues
 - Refugios y cabañas
 - Campamentos y campings
 - Vivac

UNIDAD DIDÁCTICA 2. NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN PARA EL CICLISTA

1. Fundamentos de la nutrición deportiva
2. Alimentación pre, durante y tras la ruta
3. Obtención de agua y fuego
4. Suplementación adecuada
5. Reconocimiento de signos de deshidratación y fatiga
6. Gestión de residuos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SEGURIDAD EN ENTORNOS NATURALES

1. Equipamiento y herramientas esenciales
 - Vestimenta adecuada según el clima y el terreno
 - Kit de primeros auxilios
2. Pautas y actuación de supervivencia
 - Encuentros con fauna salvaje
 - Actuación en situaciones climáticas adversas
 - Conocimiento de puntos estratégicos
 - Superación con seguridad de tramos con dificultad y peligrosidad
 - Itinerarios alternativos ante tramos peligrosos o contingencias

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 8. PREVENCIÓN Y PROTOCOLO DE SEGURIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FACTORES DE RIESGO

1. Accidentes de trabajo
2. Enfermedades profesionales

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PROTOCOLOS

1. Revisión de material de seguridad
2. Datos previos a comunicar a los servicios de socorro
3. Fundamentos en situaciones de urgencia
 - PAS
 - PAP
4. Evacuación y traslado
5. Servicios de rescate y socorro

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ACTUACIONES DE SOPORTE VITAL BÁSICO

1. Evaluación del nivel de conciencia
2. Apertura de la vía aérea
3. Comprobación de la respiración
4. Restablecimiento de la circulación
5. Restablecimiento de la respiración
6. Reanimación cardiopulmonar

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MANIOBRAS BÁSICAS DE ASISTENCIA

1. Lipotimia
2. Reacciones alérgicas
3. Asfixia
4. Infarto de miocardio
5. Heridas
6. Hemorragias
7. Quemaduras
8. Esguinces y luxaciones
9. Fracturas
10. Traumatismos cerebrales y cervicales

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 9. ORIENTACIÓN SOBRE EL TERRENO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE ORIENTACIÓN

1. Mapa
2. Brújula
3. GPS
4. Aplicaciones móviles
5. Herramientas complementarias
 - Altimetro
 - Podómetro
 - Clinómetro
 - Curvímetero

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LECTURA DEL PAISAJE Y RECONOCIMIENTO DE SEÑALES NATURALES

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS DE ACTUACIÓN

1. De orientación
 - Somera
 - Precisa
 - Orientación con visibilidad reducida
2. De triangulación
3. De posicionamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 4. COMUNICACIÓN EN ZONAS REMOTAS

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

DESARROLLO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS Y ADAPTACIÓN DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA A PERSONAS CON LIMITACIONES EN SU AUTONOMÍA PERSONAL

MÓDULO 10. ACTIVIDADES RECREATIVAS DE ESPARCIMIENTO PARA LOS USUARIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. RELEVANCIA DE LA RECREACIÓN PARA LAS PERSONAS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ¿QUÉ SON LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS?

1. Características y funciones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TIPOS DE ACTIVIDADES RECREATIVAS SEGÚN LA EDAD

1. Niños
2. Adolescentes
3. Adultos
4. Personas mayores

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PRINCIPIOS DE SELECCIÓN, SECUENCIACIÓN Y DIRECCIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

1. Desarrollo de las actividades recreativas
 - Fase de preparación
 - Fase de introducción y explicación
 - Fase de práctica y feedback
 - Fase de conclusión
2. Valoración de las actividades recreativas

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 11. RECONOCIMIENTO DE LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS USUARIOS CON LIMITACIONES EN SU AUTONOMÍA PERSONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. AUTONOMÍA PERSONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE LIMITACIONES

1. Diversidad física
 - Movilidad reducida y uso de asistencias
 - Fatiga y resistencia limitada
 - Limitaciones en la coordinación y fuerza
2. Diversidad cognitiva
 - Problemas de memoria y orientación
 - Dificultades en la comunicación y comprensión
 - Condiciones especiales
3. Diversidad sensorial
 - Deficiencias visuales y ceguera
 - Sordera y problemas auditivos
 - Limitaciones táctiles y problemas de percepción
4. Diversidad emocional
 - Ansiedad y trastornos del ánimo
 - Trastornos de personalidad
 - Limitaciones en la interacción social y habilidades comunicativas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. HERRAMIENTAS Y MÉTODOS DE RECONOCIMIENTO

1. Evaluaciones y pruebas diagnósticas
2. Observación directa y retroalimentación
3. Historiales médicos y reportes familiares

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 12. ADAPTACIÓN DE LAS ACTIVIDADES Y EL ITINERARIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CRITERIOS DE ADAPTACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ¿CÓMO ADAPTAR EL AVITUALLAMIENTO?

1. Bicicleta
2. Equipamiento y material
3. Vestimenta
4. Infraestructuras adaptadas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ¿CÓMO ADAPTAR EL ITINERARIO?

1. Estudio de la accesibilidad y señalización del terreno
2. Técnicas de enseñanza y acompañamiento
 - Metodologías para enseñar a montar bicicletas
 - Estrategias de motivación y confianza
3. Calentamiento
4. Recuperación

UNIDAD DIDÁCTICA 4. COMUNICACIÓN Y TRATO

1. Técnicas de escucha activa, empatía y respeto
2. Adaptaciones en el lenguaje y las formas de comunicación
3. Uso de tecnologías asistenciales en la comunicación

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA