

*Aquest curs forma part de les activitats objecte del conveni subscrit amb la Conselleria d'Educació, pel que es reconeix al COLEFCAFE com entitat col·laboradora per a la formació del professorat. També forma part del conveni subscrit amb la Universitat de València a través de la FCAFE, amb la Universitat Catòlica de València i amb la Universitat Miguel Hernández d'Elx.*

**Convoca:** Col·legi Oficial de Llicenciats en Educació Física i en Ciències de l'Activitat Física i de l'esport. Comunitat Valenciana.

**Destinatari:** Llicenciats en Ciències Activitat Física i Esport, Mestres d'Educació Física, Fisioterapeutes, Tècnic en Activitat Física i Animació Esportiva, Tècnic Mig en Conducció d'Activitats en el Medi Natural, Estudiants d'Activitat Física i Esport. Professors i Mestres d'altres matèries, Metges, Nutricionistes. Públic en general.

**Número de places:** Mínim 10 i màxim 30.

**Criteris de selecció:** Ordre d'inscripció.

**Duració:** 30 hores teòrico-pràctiques (24 assistencials més 6 de projecte)

**Dates, horaris i llocs:**

Del 9 al 31 de Març de 2012 (excepte 16 i 17 de Març per festa Fallera).

Divendres de 17-20h a la Facultat de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Universitat de València).

Dissabtes de 9 a 15h eixides a la muntanya.

### **SERÀ NECESSARIA LA DISPOSICIÓ DE BICICLETA DE MUNTANYA**

**Profesors.**

**D. Enrique Moreno Mañas**

Llicenciat en C.A.F.E.

• Col·legiat nº: 50.026

### **Objectius**

- Conèixer els diferents sistemes de frenada i el seu manteniment.
- Conèixer el funcionament del sistema de canvis i saber posar-lo a punt.
- Conèixer les diferents tipologies de pneumàtics del mercat.
- Saber canviar una coberta.
- Saber canviar una cambra.
- Saber reparar una punxada.
- Conèixer el sistema de transmissió de la bicicleta i saber mantindre-lo.
- Conèixer la metodologia de neteja de la bicicleta.
- Saber canviar uns pedals.
- Conèixer les ferramentes i equipació bàsica per a la pràctica de BTT.
- Conèixer els punts dèbils de la bicicleta i saber mantindre-los en perfectes condicions.
- Conèixer els ajustos de conducció de la bicicleta de muntanya per a realitzar una pràctica còmoda i segura.
- Conèixer les diferents tipologies de bicicletes del mercat.
- Saber qual és el tipus de bicicleta que més s'ajusta a les meues necessitats.
- Conèixer diferents itineraris per a la pràctica de BTT en la ciutat de València i proximitats.
- Preparació física bàsica per a optimitzar la pràctica de BTT.

### **Continguts**

- Els sistemes de frenada.
- Els sistemes de canvis.
- Rodes i pneumàtics del mercat.
- Materials i ferramentes per a reparacions bàsiques.
- Operacions bàsiques de manteniment i neteja.
- Equipació per a la pràctica esportiva de BTT.
- L'elecció de la bicicleta.
- Entrenament per a la pràctica de BTT.
- Tècnica bàsica de conducció.
- Itineraris de València capital i proximitats.

### **Mètode de treball:**

- Exposicions teòriques.
- Experimentació pràctica en grups on l'alumne aplicarà els coneixements teòrics.
- Reflexió sobre les activitats proposades.
- Elaboració i proposta d'activitats".
- ***Pràctica del ciclisme de muntanya a la naturalesa.***

### **Condicions de participació**

❖ **Inscripcions:** En COLEFCAFE, fins el 02 de Març 2012. Confirmar per telèfon, fax o E-mail.

❖ **Quota d'inscripció:**

General.....75 Euros  
Col·legiats/Estudiants/Precol·legiats.....50 Euros

❖ **Ingressar en:**

CAIXA POPULAR: Entitat 3159; Sucursal 0049; DC 89; Cta.: 2219940224

Enviar copia per Fax al 963643270

❖ **Acreditació:**

Se entregará certificat d'assistència a tots els participants que assistixquen a més del 85% de les hores del curs, sempre que hagen entregat el corresponent treball de la fase **pràctica**.

**Certificat acreditatiu amb reconeixement oficial de la Conselleria d'Educació(\*) al professorat exercent, o inscrit en alguna de les seues "Borses de treball" amb 0,2 punts en oposicions.**

***Certificats acreditatius de les Universitats amb Conveni suscrit amb l'ICOLEFCAFE-CV per Crèdits de lliure elecció previ pagament de la taxa corresponent, ala universitat que ho requereixi.***

***(\*)Pendent d'Aprovació***

Nº I NOM DEL CURS / O:

COGNOMS/APELLIDOS

NOM/NOMBRE

N.I.F.

DOMICILI/O

C.P.

LOCALITAT / LOCALIDAD

PROVINCIA

TELÉF.

TITULACIÓ ACADÈMICA / TITULACIÓN ACADÉMICA

LLICENCIAT/ LCDO . EN E. FÍSICA

Nº Col.

ESTUDIANT/ E –PRECOL·LEGIAT / PRECOLEGIADO

MESTRE / MAESTRO ESPEC. EN E.F.

Altres:

*Adjuntar document acreditatiu de l'ingrés de la quota d'inscripció. Estudiant, adjuntar fotocòpia de document acreditatiu.*

**Remitir a:** COLLECAFD ; Paseo el Rajolar, 5-Acc.; 46100 BURJASOT (València)

**Confirmar Fax, Teléfono, E-mail**

**E-mail: Colef@telefonica.net**

**Tfno.: 96 3636219 Fax.: 96 3643270**

**46100-BURJASSOT (València)**

*Passeig el Rajolar, 5 - Acc.*

**Comunitat Valenciana**

**COL·LEGI OFICIAL DE LLICENCIATS EN EDUCACIÓ FÍSICA I EN  
CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT.**



Universidad  
Católica  
de Valencia  
San Vicente Mártir



Programa d'activitats formatives i d'actualització per professionals i estudiants de l' activitat física i l'esport.

**CURS:**

**"Curs bàsic teòric-pràctic  
de BTT"**

**Organitzen:**



**IL·LUSTRE COL·LEGI OFICIAL DE  
LLICENCIATS EN EDUCACIÓ FÍSICA  
I EN CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I  
L'ESPORT.**

**Comunitat Valenciana**

**Tfno.: 96 3636219 Fax.: 96 3643270. E-mail:**

**[colef@telefonica.net](mailto:colef@telefonica.net)**

**<http://www.colefcafecv.es/>**