

Programma didattico

- Il programma articolato ed uniforme, verrà svolto da Formatori abilitati UISP, ed è strutturato sulla base di un collaudato schema di lavoro;
- Le lezioni teoriche, vengono realizzate con le più aggiornate tecnologie, supporti hardware, proiezione di audiovisivi, materiale fotografico;
- Il programma didattico preciso e lineare, segna l'interazione tra lezioni in aula e uscita pratica in bicicletta. Secondo le Norme e le Specifiche Nazionali Uisp.
- In esterno, l'itinerario prescelto permetterà ai partecipanti di sperimentare, apprendere e migliorare la conduzione e la guida della bicicletta da cicloturismo, da semplici nozioni che aiutano a comprendere la corretta gestualità, per passare ad affrontare situazioni sempre più impegnative, sviluppando la consapevolezza dei propri mezzi ed alle proprie capacità

Durata e orario dei corsi

- Il corso per il rilascio della qualifica di Cicloguida dura **in totale 42 ore** di lezione suddivise in 24 di Area Comune e 18 ore di lezioni teoriche/pratiche.

Le Aree comuni possono essere organizzate direttamente dai comitati in forma interlega, o all'interno del corso organizzato dalla Lega stessa.

Raccolti tutti i giudizi attribuiti ai partecipanti, (dell'esame scritto e dell'uscita pratica) dopo un'attenta valutazione, si procede a stilare la graduatoria finale che rilascerà il diploma e tesserino con la qualifica UISP.

Il corso avrà inizio con la cerimonia di apertura che introdurrà tutto lo svolgersi del programma:

- Conoscenza della bicicletta tutto terreno/cicloturismo;
- Codice della strada e Codice comportamentale;
- Meccanica;
- Cartografia;
- Pronto soccorso, ecc..

Dettaglio del programma

Ore 1 Incontro con gli allievi e presentazione

Ore 2 La Uisp e la sua Mission associativa

Ore 2 I valori educativi della Uisp

Ore 3 POSIZIONAMENTO/EQUIPAGGIAMENTO/ACCESSORI

Ore 3 CODICE DELLA STRADA/SICUREZZA/ COMPORTAMENTO/BIMBI IN BICI

Ore 3 LA CAMBIATA/LA FRENATA/LA PEDALATA (frequenza/cadenza)/CARICO E DISTRIBUZIONE DEI PESI

Ore 2 Elementi base di teoria dell'allenamento

Ore 3 Dalle relazioni alla conduzione dei gruppi

Ore 3 CARTOGRAFIA/GPS: conoscenza degli aspetti ambientali

Ore 3 TERRITORIO/ITINERARI/METEO

Ore 2 PRONTO SOCCORSO/

Ore 2 Sani stili di vita/Alimentazione

Ore 3 MECCANICA/MANUTENZIONE (cura – pulizia – interventi)

Ore 3 Elementi base sul concetto di responsabilità: leggi e norme

Ore 6 USCITA PRATICA (3+3)

- 1 ora a riserva da integrare a programma ultimato, a disposizione per:
 - Approfondimenti e domande integrative;
 - Tematiche specifiche a richiesta;
 - Eventualmente 1 ora sul tema fotografia in caso di assenza tematiche integrative.

Corso leggero e snello, con tutte le lezioni che possono essere effettuate anche in ore serali, ad eccezione delle uscite pratiche