

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Ciclismo I
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Escuela/ Facultad	Ciencias de la actividad física y del deporte y fisioterapia
Curso	Segundo
ECTS	4 ECTS
Carácter	Optativa
Idioma/s	Castellano
Modalidad	Presencial
Semestre	S1/S2
Curso académico	2020/2021
Docente coordinador	David Barranco Gil

2. PRESENTACIÓN

Ciclismo I es una asignatura optativa que se imparte en segundo del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Se trata de una asignatura de 4 créditos ECTS que pretende dotar al alumno de herramientas para el desarrollo de actividades y eventos relacionados con el ciclismo. De esta manera el alumno profundizará en el conocimiento de las diferentes modalidades ciclistas, reglamentos, competiciones y organismos reguladores de este deporte. Además, los alumnos aprenderán a llevar a cabo sesiones prácticas adaptadas a las diferentes edades y nivel de desarrollo biológico, enfocadas a la mejora de la técnica, la destreza sobre la bicicleta, el manejo de diferentes tipos de bicicleta, el correcto ajuste de la misma o la guía de rutas en MTB por ejemplo.

La asignatura se desarrolla de forma que los contenidos teóricos se ven reforzados con prácticas relacionadas, en el taller de ciclismo, en el gimnasio o en el exterior con el uso de bicicletas de ciclismo Indoor, MTB y carretera.

Además, se realizan prácticas en el aula, debates, análisis de vídeos y otras actividades que refuerzan el aprendizaje. De esta forma se pretende que el futuro egresado adquiera una serie de habilidades, conocimientos y competencias que le permitan organizar, desarrollar y supervisar cualquier actividad deportiva relacionada con el ciclismo con el máximo rigor.

3. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Competencias básicas:

- CB2: Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.
- CB3: Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
- CB4: Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

Competencias transversales:

- CT13: Resolución de problemas: Capacidad de encontrar solución a una cuestión confusa o a una situación complicada sin solución predefinida, que dificulte la consecución de un fin.
- CT15: Responsabilidad: Capacidad para cumplir los compromisos que alcanza la persona consigo mismo y con los demás a la hora de realizar una tarea y tratar de alcanzar un conjunto de objetivos dentro del proceso de aprendizaje. Capacidad existente en todo sujeto para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente.
- CT17: Trabajo en equipo: Capacidad para integrarse y colaborar de forma activa con otras personas, áreas y/u organizaciones para la consecución de objetivos comunes.

Competencias específicas:

- CE1: Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar procesos de enseñanza aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte atendiendo a las características individuales y contextuales de las personas y asumiendo los principios educativos, técnicos, y curriculares necesarios.
- CE2: Capacidad para transmitir actitudes y valores en la práctica profesional en todos los ámbitos de la actividad física y del deporte, participando en la mejora de la sociedad
- CE5: Capacidad para identificar prácticas inadecuadas que supongan riesgo para la salud, con el fin de evitarlas y corregirlas en los diferentes tipos de población.
- CE6: Capacidad para evaluar el nivel de condición física y habilidad motriz prescribiendo y programando ejercicios físicos orientados a la salud en las diferentes edades.
- CE7: Capacidad para promover y evaluar hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y deporte orientados a la salud.

Resultados de aprendizaje:

- Diseño de un proceso de enseñanza-aprendizaje relativo a la actividad física y el deporte atendiendo a las características individuales y contextuales de las personas y asumiendo los principios educativos, técnicos y curriculares necesarios.
- Diseño y elaboración de sesiones de enseñanza en progresión de dificultad con los objetivos, contenidos y metodología de trabajo para la enseñanza-aprendizaje las destrezas y habilidades básicas propias del ciclismo.
- Proyecto de los fundamentos didácticos en la enseñanza y el aprendizaje del ciclismo.
- Realización de la planificación, programación, aplicación, control y evaluación de los procesos de enseñanza y aprendizaje en las distintas etapas.
- Informe de diagnóstico del nivel de condición física y habilidad motriz para prescribir ejercicios físicos, motrices, técnicos y tácticos orientados a la salud y promover y evaluar hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y deportiva mediante la práctica del ciclismo y uso de la bicicleta.
- Conductas y actitudes de los estudiantes en las actividades formativas y sesiones prácticas alineadas con los códigos de buenas prácticas de referencia.
- Comprensión de conceptos relacionados con los principios del juego, los recursos técnico-tácticos, el reglamento, los aspectos fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales de los diferentes campos de la actividad física, el deporte y la recreación en esta etapa.

En la tabla inferior se muestra la relación entre las competencias que se desarrollan en la asignatura y los resultados de aprendizaje que se persiguen:

Competencias	Resultados de aprendizaje
CB2,CB4, CT1, CT15, CE1	RA1
	RA4
CB3, CT13, CE2, CE5	RA2
	RA5
CB2, CE6, CE7, CT17	RA6
	RA7
	RA3

A continuación, se detalla la distribución de tipos de actividades formativas y la dedicación del estudiante a cada una de ellas:

Tipo de actividad formativa	Número de horas
Lecciones magistrales	28 h
Diseño y dirección de sesiones prácticas	28 h
Actividades en talleres y/o laboratorios	14 h
Trabajo autónomo	15 h
Evaluación formativa	15h
TOTAL	100 h

Para desarrollar las competencias y alcanzar los resultados de aprendizaje indicados, deberás realizar las actividades que se indican en la tabla inferior:

Resultados de aprendizaje	Actividad de aprendizaje	Tipo de actividad	Contenidos
RA6, RA7	Actividad 1	Lecciones magistrales	UA 1 / Tema 1 – Historia de la bicicleta.
RA2, RA3, RA4, RA5	Actividad 2	Diseño y dirección de sesiones prácticas. Actividades y talleres y laboratorios.	UA 2 / Tema 2 – Técnica básica de ciclismo. UA 3 / Tema 3 – La bicicleta y sus componentes, mecánica básica.
RA6	Actividad 3	Trabajo autónomo.	UA 4/ Tema – 4 Indumentaria específica del ciclista.
RA1	Actividad 4	Participación y prueba con carácter competitivo en sesiones prácticas. Actividades y talleres y laboratorios.	UA5 / Tema 5 – Modalidades del Ciclismo. Ciclo-orientación
RA7	Actividad 5	Prueba de conocimientos	Todos los contenidos
RA1, RA2, RA3, RA4, RA5, RA6, RA7	Actividad 6	Actitud y asistencia a clase	Todos los contenidos

En el Campus Virtual, cuando accedas a la asignatura, podrás ver en detalle los enunciados de las actividades que tendrás que realizar, así como el procedimiento y la fecha de entrega de cada una de ellas.

4. CONTENIDOS

Tema 1 - Historia de la bicicleta.

Tema 2 - Técnica básica del ciclismo.

Tema 3 - La bicicleta y sus componentes, mecánica básica.

Tema 4 - Indumentaria específica del ciclista.

Tema 5 – Modalidades del Ciclismo. Ciclo-orientación.

5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

A continuación, se indican los tipos de metodologías de enseñanza-aprendizaje que se aplicarán:

- Clase magistral.
- Diseño y dirección de sesiones prácticas
- Aprendizaje basado en problemas.
- Aprendizaje basado en proyectos.

6. ACTIVIDADES FORMATIVAS

A continuación, se identifican los tipos de actividades formativas que se realizarán y la dedicación en horas del estudiante a cada una de ellas:

Modalidad presencial:

Tipo de actividad formativa	Número de horas
Lecciones magistrales	28 h
Diseño y dirección de sesiones prácticas	28 h
Actividades en talleres y/o laboratorios	14 h
Trabajo autónomo	15 h
Evaluación formativa	15h
TOTAL	100 h

7. EVALUACIÓN

A continuación, se relacionan los sistemas de evaluación, así como su peso sobre la calificación total de la asignatura:

Actividad evaluable	Criterios de evaluación	Peso (%)
<i>Actividad 1 Prueba teórica</i>	Conoce la historia y evolución de la bicicleta y el deporte del ciclismo.	5%
<i>Actividad 2 Prueba Técnica</i>	Manejo y conducción en diferentes destrezas del ciclismo.	25%
<i>Actividad 3 Prueba Mecánica</i>	Consistirá en ser capaz de montar y desmontar ambas ruedas y sustituir las cámaras, tronchar una cadena y unirla.	15%
<i>Actividad 4 Prueba Física</i>	Consistirá ser capaz de recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible.	25%
<i>Actividad 5 Prueba teórica</i>	Selecciona la respuesta correcta entre las opciones planteadas sobre los conocimientos desarrollados en la materia	25%
<i>Actividad 6 Actitud en clase y asistencia</i>	Asiste de forma habitual en clase y tiene un comportamiento adecuado y acorde a lo que se espera de un alumno de su edad y nivel académico	5%

En el Campus Virtual, cuando accedas a la asignatura, podrás consultar en detalle las actividades de evaluación que debes realizar, así como las fechas de entrega y los procedimientos de evaluación de cada una de ellas.

7.1. Convocatoria ordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria ordinaria es necesario obtener una nota definitiva igual o superior a 5,0 que resultará de la suma de las calificaciones obtenidas en las diferentes actividades evaluables (prácticas, entrega de informes, y prueba objetiva de conocimiento) siempre y cuando la calificación sea mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en cada una de las actividades evaluables de la asignatura.

7.2. Convocatoria extraordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria extraordinaria es necesario obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final de la asignatura. Se deben entregar las actividades no superadas en convocatoria ordinaria, tras haber recibido las correcciones correspondientes a las mismas por parte del profesor, o bien aquellas que no fueron entregadas.

8. CRONOGRAMA

En este apartado se indica el cronograma con fechas de entrega de actividades evaluables de la asignatura:

Actividad de aprendizaje	Contenidos	Temporalización (semana)	Peso (%)
Actividad 1	UA 1 / Tema 1	Semana 16	5%
Actividad 2	UA 2 / Tema 2 UA 3 / Tema 3	Semana 4,5,6,7,8,9 y 10	25%
Actividad 3	UA4 / Tema 4	Semana 11	15%
Actividad 4	UA 5 / Tema 5	Semana 16	25%
Actividad 5	Todos los contenidos	Semana 16	25%
Actividad 6	Todos los contenidos	Semana 1-16	5%

Este cronograma podrá sufrir modificaciones por razones logísticas de las actividades. Cualquier modificación será notificada al estudiante en tiempo y forma.

9. BIBLIOGRAFÍA

A continuación, se indica la bibliografía recomendada:

- Alcalde Y. Ciclismo y rendimiento: guía para optimizar el entrenamiento y mejorar el ciclismo. Madrid: Tutor; 2011
- Allen H. Ciclismo: Entrenamiento avanzado. Madrid: Tutor; 2013
- Allen H; Coggan A. Entrenar y correr con potenciómetro. Barcelona: Paidotribo; 2013.
- Barbado C. Manual de Ciclo Indoor. Barcelona: Paidotribo; 2005.
- Barbado C, Barranco D. Manual de Ciclo Indoor Avanzado. Barcelona: Paidotribo; 2007.
- Zabala M, Cheung S. La ciencia del ciclismo. El nexo definitivo entre conocimiento y rendimiento. Madrid: Ed Tutor; 2018
- Zani Z. Pedalear bien. Madrid: Tutor; 2010.

10. UNIDAD DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo:

Las adaptaciones o ajustes curriculares para estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo, a fin de garantizar la equidad de oportunidades, serán pautadas por la Unidad de Atención a la Diversidad (UAD).

Será requisito imprescindible la emisión de un informe de adaptaciones/ajustes curriculares por parte de dicha Unidad, por lo que los estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo deberán contactar a través de: unidad.diversidad@universidadeuropea.es al comienzo de cada semestre.

11. ENCUESTAS DE SATISFACCIÓN

¡Tú opinión importa!

La Universidad Europea te anima a participar en las encuestas de satisfacción para detectar puntos fuertes y áreas de mejora sobre el profesorado, la titulación y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las encuestas estarán disponibles en el espacio de encuestas de tu campus virtual o a través de tu correo electrónico.

Tu valoración es necesaria para mejorar la calidad de la titulación.

Muchas gracias por tu participación.