

## 1. DATOS BÁSICOS

<b>Asignatura</b>	Ciclismo II
<b>Titulación</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
<b>Escuela/ Facultad</b>	Ciencias de la actividad física y del deporte y fisioterapia
<b>Curso</b>	Tercero
<b>ECTS</b>	6 ECTS (150 horas)
<b>Carácter</b>	Optativa
<b>Idioma/s</b>	Castellano
<b>Modalidad</b>	Presencial
<b>Semestre</b>	S1/S2
<b>Curso académico</b>	2020/2021
<b>Docente coordinador</b>	Carlos Barbado Villalba

## 2. PRESENTACIÓN

Ciclismo II es una asignatura optativa que se imparte en tercero del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Se trata de una asignatura de 6 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:

- CT1: Aprendizaje Autónomo: Habilidad para elegir las estrategias, las herramientas y los momentos que considere más efectivos para aprender y poner en práctica de manera independiente lo que ha aprendido.
- CT6: Comunicación oral/ comunicación escrita: capacidad para transmitir y recibir datos, ideas, opiniones y actitudes para lograr comprensión y acción, siendo oral la que se realiza mediante palabras y gestos y, escrita, mediante la escritura y/o los apoyos gráficos.
- CT11: Planificación y gestión del tiempo: Capacidad para establecer unos objetivos y elegir los medios para alcanzar dichos objetivos usando el tiempo y los recursos de una forma efectiva.
- CT16: Toma de decisiones: Capacidad para realizar una elección entre las alternativas o formas existentes para resolver eficazmente diferentes situaciones o problemas.

#### Competencias específicas:

- 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.
- CE10: Capacidad para participar en la dirección y/o gestión eficiente de entidades, tanto públicas como privadas, que desarrollan servicios de actividad física en cualquiera de sus espectros (recreación, salud, deporte, educación, etc...), identificando, definiendo y sistematizando los procesos necesarios para la consecución de sus objetivos.

#### Resultados de aprendizaje:

- RA1: Diseño de un proceso de entrenamiento deportivo 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.
- RA2: Diseño y elaboración de sesiones orientadas al entrenamiento deportivo y al proceso de tecnificación en el ciclismo.
- RA3: Proyecto de tecnificación del entrenamiento deportivo en el ciclismo.
- RA4: Realización de la planificación, programación, aplicación, control y evaluación de los procesos de entrenamiento deportivo y tecnificación en sus distintos niveles.

- RA5: Informe de diagnóstico del nivel del proceso de tecnificación 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 específicamente en el ciclismo.
- RA6: Conductas y actitudes de los estudiantes en las actividades formativas y sesiones prácticas alineadas con los códigos de buenas prácticas de referencia.
- RA7: Comprensión de conceptos relacionados con los principios del juego, los recursos técnicotácticos colectivos, el reglamento, la planificación, la programación, los medios de entrenamiento, el control de la competición, 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, CT16, CE6	RA1
	RA4
CB3, CT6, CE7	RA2
	RA5
CB11, CE10	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	30 h
Análisis y resolución de casos prácticos	30 h
Actividades en talleres y/o laboratorios	15 h
Actividades participativas grupales (seminarios, participación en foros...)	20 h
Elaboración de informes y escritos	25h
Resolución de problemas	15h
Diseño de estrategias, procedimientos y planes de intervención	15h
<b>TOTAL</b>	<b>150 h</b>

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  Actividades participativas grupales	UA 1 / Tema 1 – Organigrama del Ciclismo UA 2 / Tema 2 – Competiciones ciclistas más importantes UA3/ Tema 3 - Reglamento
RA2, RA3, RA4, RA5	Actividad 2	Diseño de estrategias, procedimientos y planes de intervención  Resolución de problemas  Análisis y resolución de problemas	UA 4 / Tema 4 – Estructura de una escuela de ciclismo y de un grupo deportivo de competición. UA 5 / Tema 5 – Estructura, táctica y estrategia  UA6 / Tema 6 - Mecánica

RA6	Actividad 3	Elaboración de informes y escritos	UA 7 / Tema – 7 Alimentación
RA1	Actividad 4	Actividades en talleres y/o laboratorios	UA8 / Tema8 – Ciclismo Indoor
RA7	Actividad 5	Prueba de conocimientos	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 - Organigrama del Ciclismo

Tema 2 - Competiciones ciclistas más importantes

Tema 3 - Reglamento

Tema 4 - Estructura de una escuela de ciclismo y de un grupo deportivo de competición.

Tema 5 - Estructura, táctica y estrategia

Tema 6 - Mecánica

Tema 7 - Alimentación

Tema 8 - Ciclismo Indoor

#### 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.
- Elaboración de informe y escritos
- Actividades participativas grupales

#### 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	30 h
Análisis y resolución de casos prácticos	30 h
Actividades en talleres y/o laboratorios	15 h
Actividades participativas grupales (seminarios, participación en foros...)	20 h
Elaboración de informes y escritos	25h
Resolución de problemas	15h
Diseño de estrategias, procedimientos y planes de intervención	15h
<b>TOTAL</b>	<b>150 h</b>

**7. EVALUACIÓN**

En la tabla inferior se indican las actividades evaluables, los criterios de evaluación de cada una de ellas, así como su peso sobre la calificación total de la asignatura.

Actividad evaluable	Criterios de evaluación	Peso (%)
<i>Actividad 1</i>	Conoce los organismos reguladores del ciclismo y las competiciones más importantes en cada una de las disciplinas	5%
<i>Actividad 2</i>	Identifica el tipo de ejercicio adecuado para cada grupo de edad y desarrolla sesiones adecuadas para ello	35%
<i>Actividad 3</i>	Presenta informes claros y precisos para el desarrollo de actividades ciclistas tanto de competición como recreativas	5%
<i>Actividad 4</i>	Dirige correctamente sesiones de entrenamiento indoor enfocadas al ámbito de la actividad física y la salud	5%

<i>Actividad 5</i>	Selecciona la respuesta correcta entre las opciones planteadas sobre los conocimientos desarrollados en la materia	50%
--------------------	--	-----

En el Campus Virtual, cuando accedas a la asignatura, podrás consultar en detalle las actividades 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 calendario con fechas por semanas de eventos relevantes de la parte teórica, metodológica y práctica de la asignatura:

Actividad de aprendizaje	Contenidos	Temporalización (semana)	Peso (%)
Actividad 1	UA 1 / Tema 1 – Organigrama del Ciclismo UA 2 / Tema 2 – Competiciones ciclistas más importantes UA3/ Tema 3 - Reglamento	Semana 1,2,3 y 4	5%
Actividad 2	UA 4 / Tema 4 – Estructura de una escuela de ciclismo y de un grupo deportivo de competición. UA 5 / Tema 5 – Estructura, táctica y estrategia  UA6 / Tema 6 - Mecánica	Semana 5,6,7,8,9 y 10	35%
Actividad 3	UA 7 / Tema – 7 Alimentación	Semana 11 y 12	5%
Actividad 4	UA8 / Tema8 – Ciclismo Indoor	Semana 13, 14 y 15	5%
Actividad 5	Todos los contenidos	Semana 16	50%



## 9. BIBLIOGRAFÍA

A continuación, se indica la bibliografía recomendada:

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](mailto: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