

## 1. DATOS BÁSICOS

<b>Asignatura</b>	Ciclismo III
<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>	Cuarto
<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>	David Barranco Gil

## 2. PRESENTACIÓN

Ciclismo III es una asignatura optativa que se imparte en cuarto del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Se trata de una asignatura de 6 créditos ECTS que pretende profundizar en el conocimiento del ciclismo prestando especial atención a la competición y alto rendimiento en las diferentes disciplinas de este deporte. En esta asignatura se tratan todas las temáticas relacionadas con la alta competición y el rendimiento en ciclismo estando en constante actualización dada la gran evolución que sufre este deporte en cuanto a materiales, equipamientos y sistemas de entrenamiento destinados a mejorar el rendimiento del deportista.

La asignatura se desarrolla de forma que los contenidos teóricos se ven reforzados con prácticas relacionadas, en el taller de ciclismo, en el gimnasio, el laboratorio de entrenamiento y 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 dirigir entidades destinadas al rendimiento en ciclismo como clubes o empresas especializadas.

## 3. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Competencias básicas:

- CB4: Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
- CB5: Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

Competencias transversales:

- CT5: Capacidad para aplicar los conocimientos a la práctica, para utilizar los conocimientos adquiridos en el ámbito académico en situaciones lo más parecidas posibles a la realidad de la profesión para la cual se están formando.
- CT12: Razonamiento crítico: Capacidad para analizar una idea, fenómeno o situación desde diferentes perspectivas y asumir ante él/ella un enfoque propio y personal, construido desde el rigor y la objetividad argumentada, y no desde la intuición.
- CT18: Utilización de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC): Capacidad para utilizar eficazmente las tecnologías de la información y las comunicaciones como herramienta para la búsqueda, procesamiento y almacenamiento de la información, así como para el desarrollo de habilidades comunicativas.

Competencias específicas:

- CE8: Capacidad para diseñar, planificar, organizar, ejecutar y evaluar programas de actividades deportivas y recreativas de carácter continuado y/o eventual, atendiendo a todos aquellos factores que condicionan su desarrollo en los diferentes contextos profesionales, sociales y económicos.
- CE9: Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y el equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad, identificando las características técnicas de los diferentes espacios deportivos.
- 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.
- CE11: Capacidad para intervenir con criterio propio en la sociedad manifestando un discurso teórico, académico y profesional relativo a las ciencias de la actividad física y del deporte.

Resultados de aprendizaje:

- RA1: Diseño de un proceso de planificación de ciclismo atendiendo a las características individuales y contextuales de las personas y asumiendo los principios educativos, técnicos y curriculares necesarios.
- RA2: Diseño y elaboración de un proyecto deportivo en el que se incluyan todos los elementos a tener en cuenta para la dirección de equipos ciclistas.
- RA3: Proyecto de dirección deportiva de entidades de distintos carácter y en diferentes ámbitos relacionados con el ciclismo.

- RA4: Realización de la planificación, programación, aplicación, control y evaluación de los procesos de enseñanza, aprendizaje, entrenamiento y de la competición en sus distintos niveles para un ciclista o equipo ciclista de cualquiera de las disciplinas propias de este deporte.
- RA5: Informe de diagnóstico del nivel de consecución de los objetivos establecidos en la planificación así como de la periodización desarrollada en un ciclista o equipo ciclista de cualquiera de las disciplinas propias de este deporte.
- 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 modelos de planificación, programación de las cargas, elementos que condicionan el rendimiento, medios de entrenamiento, orientación del entrenamiento, variables que intervienen en la planificación, programación de las cargas en los diferentes periodos, control del proceso y evaluación en un ciclista o equipo ciclista de cualquiera de las disciplinas propias de este deporte.

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
CB4, CB5, CT5	RA1
	RA2
CT12, CE11	RA6
	RA4
CT18, CE8	RA5
	RA7
CE9, CE10	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
RA1, RA2, RA3	Actividad 1	Lecciones magistrales  Actividades participativas grupales	UA 1 / Tema 1 – Factores que influyen en el rendimiento ciclista UA 2 / Tema 2 – Etapas en la formación del ciclista UA3/ Tema 3 – La resistencia, fuentes metabólicas y zonas de entrenamiento
RA4, RA5, RA7	Actividad 2	Diseño de estrategias, procedimientos y planes de intervención  Resolución de problemas  Análisis y resolución de problemas	UA 4 / Tema 4 – Estructuras temporales de la planificación del entrenamiento. UA 5 / Tema 5 – Pautas para el diseño de la planificación de una temporada  UA6 / Tema 6 – Modelos de planificación del entrenamiento
RA1, RA6	Actividad 3	Elaboración de informes y escritos	UA 7 / Tema – 7 Alimentación específica
	Actividad 4	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 – Factores que influyen en el rendimiento ciclista

Tema 2 – Etapas en la formación del ciclista

Tema 3 – La resistencia, fuentes metabólicas y zonas de entrenamiento

Tema 4 – Estructuras temporales de la planificación del entrenamiento

Tema 5 – Pautas para el diseño de la planificación de una temporada

Tema 6 – Modelos de planificación del entrenamiento

Tema 7 – Alimentación específica

#### 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 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	15h

de intervención	
<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 factores determinantes del rendimiento en ciclismo en ciclistas de diferentes edades y/o categorías	10%
<i>Actividad 2</i>	Diseña programas de entrenamiento adecuados a las diferentes disciplinas ciclistas, con diferentes objetivos, así como las estructuras de planificación más adecuadas para cada una de ellos.	30%
<i>Actividad 3</i>	Presenta informes claros y precisos para el desarrollo de actividades ciclistas tanto de competición como recreativas	10%
<i>Actividad 4</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 – Factores que influyen en el rendimiento ciclista UA 2 / Tema 2 – Etapas en la formación del ciclista UA3/ Tema 3 – La resistencia, fuentes metabólicas y zonas de entrenamiento	Semana 1-7	10%
Actividad 2	UA 4 / Tema 4 – Estructuras temporales de la planificación del entrenamiento. UA 5 / Tema 5 – Pautas para el diseño de la planificación de una temporada  UA6 / Tema 6 – Modelos de planificación del entrenamiento	Semana 8-12	30%
Actividad 3	UA 7 / Tema – 7 Alimentación específica	Semana 13-14	10%
Actividad 4	Todos los contenidos	Semana 15-16	50%

## 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](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.