Universidad Europea

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Ciclismo I
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Escuela/ Facultad	Medicina, Salud y Deportes
Curso	Segundo
ECTS	3 ECTS
Carácter	Obligatorio
Idioma/s	Castellano e inglés
Modalidad	Presencial
Semestre	S3
Curso académico	2025/2026
Docente coordinador	David Barranco Gil

2. PRESENTACIÓN

Ciclismo I es una asignatura obligatoria que se imparte en segundo curso del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Se trata de una asignatura de 3 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. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Conocimientos

CON7. Identifica los principios históricos, jurídicos, éticos y deontológicos en el marco de las intervenciones deportivas.

- Describe la historia, pruebas y grandes ciclistas de la historia.

Habilidades

HAB2. Diseña tareas, progresiones y estrategias de ejercicio físico orientado a la salud y al rendimiento deportivo en función de las variables individuales y las condiciones del entorno.

- Ejecuta sobre la bicicleta diferentes pruebas de técnica básica en ciclismo
- Realiza de forma autónoma tareas básicas de mecánica del ciclismo

Competencias

CP1. Describir, elaborar y aplicar los procedimientos, estrategias, actividades, recursos, técnicas y métodos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje con eficiencia, desarrollando todo el curso de la acción en todos los sectores de intervención profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte).

CP2. Diseñar y aplicar el proceso metodológico integrado por la observación, reflexión, análisis, diagnóstico, ejecución, evaluación técnico-científica y/o difusión en diferentes contextos y en todos los sectores de intervención profesional de la actividad física y del deporte.

CP36. Creatividad: Crear ideas nuevas y conceptos a partir de ideas y conceptos conocidos, llegando a conclusiones o resolviendo problemas, retos y situaciones de una forma original en el entorno académico y profesional.

CP42. Resiliencia. Adaptarse a situaciones adversas, inesperadas, que causen estrés, ya sean personales o profesionales, superándolas e incluso convirtiéndolas en oportunidades de cambio positivo.

4. CONTENIDOS

Tema 1. Historia de la bicicleta
Tema 2. Técnica básica de ciclismo
Tema 3. La bicicleta y sus componentes, mecánica básica, indumentaria y tipos de bicicleta.

5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

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

- Clase magistral
- Método del caso
- Aprendizaje cooperativo

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:

Actividad formativa	Número de horas
Clases magistrales	6 h
Clases de aplicación práctica	9 h
Trabajo autónomo	28 h
Debates y coloquios	4 h
Tutoría	6 h
Pruebas de conocimiento	3 h
Elaboración de informes y escritos	11 h
Análisis de casos	8 h
TOTAL	**75 h**

7. EVALUACIÓN

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

Modalidad presencial:

Sistema de evaluación	Peso
Pruebas de evaluación presenciales	40-50 %
Caso/problema	45-50%
Informes y escritos	5-10%

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).
Para optar a la media de todas las partes de la asignatura en convocatoria ordinaria la nota ha de ser igual o superior a 5,0, mediante el siguiente sistema de medias ponderadas:

- Prueba Objetiva (30% del total). Para hacer media se debe tener una calificación mínima de 5;
- Componentes técnicos. (25% del total). Para hacer media se debe tener una calificación mínima de 3;
- Prueba mecánica (15% del total). Para hacer media se debe tener una calificación mínima de 3;
- Prueba de condición física. (25% del total). Para hacer media se debe tener una calificación mínima de 3;
- Aptitud en clase (5% del total).

La asistencia es obligatoria en un 80% del total de la asignatura, el incumplimiento de este criterio exime el derecho a evaluarse mediante convocatoria ordinaria.

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.
Para optar a la media de todas las partes de la asignatura en convocatoria ordinaria la nota ha de ser igual o superior a 5,0, mediante el siguiente sistema de medias ponderadas:

- Prueba Objetiva (30% del total). Para hacer media se debe tener una calificación mínima de 5;
- Componentes técnicos. (25% del total). Para hacer media se debe tener una calificación mínima de 3;
- Prueba mecánica (15% del total). Para hacer media se debe tener una calificación mínima de 3;
- Prueba de condición física. (25% del total). Para hacer media se debe tener una calificación mínima de 3;
- Aptitud en clase (5% del total).

Los casos particulares y excepcionales serán estudiados por el profesor que informará al alumno de forma personal sobre qué ocurre en su situación.

8. CRONOGRAMA

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

Actividades evaluables	Fecha
Actividad 1: Selecciona la respuesta correcta entre las opciones planteadas sobre los conocimientos desarrollados en la materia.	Semana 2-7
Actividad 2: Manejo y conducción en diferentes destrezas del ciclismo.	Semana 2-7
Actividad 3: Consistirá en ser capaz de montar y desmontar ambas ruedas y sustituir las cámaras.	Semana 6
Actividad 4: Consistirá ser capaz de recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible.	Semana 8
Actividad 5: 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.	Semana 1-8
Prueba de conocimientos presencial	Semana 8

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 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.
- Celdrán R, Sola J, Arguedas JM, Barranco B. Potencia tus pedaladas 2. Analiza tus datos de potencia. Planifica Asesores deportivos, SL; 2022.
- 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 ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y DIVERSIDAD

Desde la Unidad de Orientación Educativa y Diversidad (ODI) ofrecemos acompañamiento a nuestros estudiantes a lo largo de su vida universitaria para ayudarles a alcanzar sus logros académicos. Otros de

los pilares de nuestra actuación son la inclusión del estudiante con necesidades específicas de apoyo educativo, la accesibilidad universal en los distintos campus de la universidad y la equiparación de oportunidades.

Desde esta Unidad se ofrece a los estudiantes:

1. Acompañamiento y seguimiento mediante la realización de asesorías y planes personalizados a estudiantes que necesitan mejorar su rendimiento académico.
2. En materia de atención a la diversidad, se realizan ajustes curriculares no significativos, es decir, a nivel de metodología y evaluación, en aquellos alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo persiguiendo con ello una equidad de oportunidades para todos los estudiantes.
3. Ofrecemos a los estudiantes diferentes recursos formativos extracurriculares para desarrollar diversas competencias que les enriquecerán en su desarrollo personal y profesional.
4. Orientación vocacional mediante la dotación de herramientas y asesorías a estudiantes con dudas vocacionales o que creen que se han equivocado en la elección de la titulación

Los estudiantes que necesiten apoyo educativo pueden escribirnos a:
orientacioneducativa@universidadeuropea.es

11. ENCUESTAS DE SATISFACCIÓN

¡Tu 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.