# 1. DATOS BÁSICOS

| | |
|---|---|
| **Asignatura** | Ciclismo III |
| **Titulación** | Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte |
| **Escuela/ Facultad** | Medicina, Salud y Deportes |
| **Curso** | Cuarto |
| **ECTS** | 6 ECTS (150 horas) |
| **Carácter** | Obligatorio |
| **Idioma/s** | Castellano/Inglés |
| **Modalidad** | Presencial |
| **Semestre** | S7/S8 |
| **Curso académico** | 2027/2028 |
| **Docente coordinador** | 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 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. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

**Conocimientos**

CON3. Describe actividades de prevención, adaptación y mejora del rendimiento físico-deportivo y de la salud mediante la condición física y el ejercicio físico.

- Indicar las diferentes etapas de formación del ciclismo en base a los aprendizajes del deportista

- Situar los diferentes marcadores de rendimiento para su aplicabilidad en ciclismo
- Identificar las capacidades determinantes del rendimiento en ciclismo
- Exponer los fundamentos y la terminología específica del entrenamiento por potencia en ciclismo
- Describir los diferentes sistemas de entrenamiento en base a la modalidad y disciplina de ciclismo

**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.

- Desarrolla una planificación de entrenamiento en ciclismo con el uso de nuevas tecnologías

**Competencias**

COMP2. 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.

COMP7. Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.

COMP8. Articular y desplegar un nivel avanzado de destreza en el análisis, diseño y evaluación de las pruebas de valoración y control de la condición física y del rendimiento físico-deportivo.

COMP37. Comunicación estratégica: Transmitir mensajes (ideas, conceptos, sentimientos, argumentos), tanto de forma oral como escrita, alineando de manera estratégica los intereses de los distintos agentes implicados en la comunicación en el entorno académico y profesional.

COMP40. Trabajo en equipo: Cooperar con otros en la consecución de un objetivo académico o profesional compartido, participando de manera activa, empática y ejerciendo la escucha activa y el respeto a todos los integrantes.

COMP41. Análisis crítico. Integrar el análisis con el pensamiento crítico en un proceso de evaluación de distintas ideas o posibilidades profesionales y su potencial de error, basándose en evidencias y datos objetivos que lleven a una toma de decisiones eficaz y válida.

# 4. CONTENIDOS

Tema 1 – La formación del ciclista

Tema 2 – Marcadores de rendimiento específicos del ciclismo
Tema 3 – Capacidades determinantes del rendimiento en ciclismo
Tema 4 – Entrenamiento por potencia en ciclismo
Tema 5 – Planificación del entrenamiento específica para ciclismo
Tema 6 – Gestión de la temporada ciclista mediante herramientas tecnológicas

# 5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

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

- Clase magistral.
- Aprendizaje basado en enseñanzas de taller/laboratorio
- Método del caso
- Aprendizaje Cooperativo
- Entornos de simulación

# 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 | 12 h |
| Clases de aplicación práctica | 18 h |
| Exposiciones orales de trabajos | 10 h |
| Trabajo autónomo | 56 h |
| Debates y coloquios | 8 h |
| Tutoría | 12 h |
| Pruebas de conocimiento | 2 h |
| Actividades en talleres y/o laboratorios | 20 h |
| Elaboración de informes y escritos | 6 h |
| Análisis de casos | 6 h |
| **TOTAL** | **150 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 |
|---|---|
| Prueba de evaluación presenciales | 40-50% |
| Exposiciones orales | 5-10% |
| Cuaderno de prácticas de taller laboratorio | 15-15% |
| Caso/Problema | 5-20% |
| Informes y escritos | 10-20% |

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.

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: Conoce los factores determinantes del rendimiento en ciclismo en ciclistas de diferentes edades y/o categorías | Semana 6 |
| Actividad 2: Presenta informes claros y precisos para el desarrollo de actividades ciclistas tanto de competición como recreativas | Semana 12-14 |
| Actividad 3: 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. | Semana 12-14 |
| Actividad 5: Selecciona la respuesta correcta entre las opciones planteadas sobre los conocimientos desarrollados en la materia | Semana 15 |
| Actividad 6: 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 1-15 |

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: guia para optimizar el entrenamiento y me jorar 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 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.