

## 1. DATOS BÁSICOS

<b>Asignatura</b>	Ciclismo I
<b>Titulación</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
<b>Escuela/ Facultad</b>	Medicina, Salud y Deportes
<b>Curso</b>	Segundo
<b>ECTS</b>	4 ECTS
<b>Carácter</b>	Optativa
<b>Idioma/s</b>	Castellano e inglés
<b>Modalidad</b>	Presencial
<b>Semestre</b>	S1/S2
<b>Curso académico</b>	2025/2026
<b>Docente coordinador</b>	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. 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:

- RA1: 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.
- RA2: 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.
- RA3: Proyecto de los fundamentos didácticos en la enseñanza y el aprendizaje del ciclismo.
- RA4: Realización de la planificación, programación, aplicación, control y evaluación de los procesos de enseñanza y aprendizaje en las distintas etapas.
- RA5: 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.

- 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 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: 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.
	RA4: Realización de la planificación, programación, aplicación, control y evaluación de los procesos de enseñanza y aprendizaje en las distintas etapas.
CB3, CT13, CE2, CE5	RA2: 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.
	RA5: 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.
CB2, CE6, CE7, CT17	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 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.
	RA3: Proyecto de los fundamentos didácticos en la enseñanza y el aprendizaje del ciclismo.

## 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:

- Aprendizaje basado en problemas.
- 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
Lecciones magistrales	12 h
Diseño y dirección de sesiones prácticas	36 h
Actividades en talleres y/o laboratorios	12 h
Trabajo autónomo	15 h
Evaluación formativa	17h
Tutorías	4h
Lecciones magistrales asíncronas	4h
<b>TOTAL</b>	<b>100h</b>

## 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 presenciales de conocimiento	60-70%
Participación en actividades de aula	30-40%

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).

## 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 la historia y evolución de la bicicleta y el deporte del ciclismo.	Semana 15
Actividad 2: Manejo y conducción en diferentes destrezas del ciclismo.	Semana 4, 5,6,7,8,9 y 10
Actividad 3: Consistirá en ser capaz de montar y desmontar ambas ruedas y sustituir las cámaras, tronchar una cadena y unirla.	Semana 11
Actividad 4: Consistirá ser capaz de recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible.	Semana 15
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: 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](mailto:orientacioneducativa@universidadeuropea.es)

## **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.