

## 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>	Medicina, Salud y Deportes
<b>Curso</b>	Tercero
<b>ECTS</b>	6 ECTS (150 horas)
<b>Carácter</b>	Optativa
<b>Idioma/s</b>	Castellano/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 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: 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.
CB3, CT6, CE7	RA4: Realización de la planificación, programación, aplicación, control y evaluación de los procesos de entrenamiento deportivo y tecnificación en sus distintos niveles.
	RA2: Diseño y elaboración de sesiones orientadas al entrenamiento deportivo y al proceso de tecnificación en el ciclismo.
	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.
CB11, CE10	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.
	RA3: Proyecto de tecnificación del entrenamiento deportivo en el ciclismo.

## 4. CONTENIDOS

Tema 1 - Organigrama del Ciclismo

Tema 2 - Competiciones ciclistas más importantes

Tema 3 – Reglamento de las competiciones

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:

- Método del caso
- Aprendizaje Cooperativo
- Aprendizaje Basado en Problemas (ABP)

## 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	20 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	20 h
Resolución de problemas	15 h
Diseño de estrategias, procedimientos y planes de intervención	14h
Tutorías	8 h
Lecciones magistrales asíncronas	8 h
<b>TOTAL</b>	<b>150 h</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
Prueba Presenciales de conocimiento	60-70%
Observación del Desempeño	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) 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 organismos reguladores del ciclismo y las competiciones más importantes en cada una de las disciplinas	Semana 15
Actividad 2: Identifica el tipo de ejercicio adecuado para cada grupo de edad y desarrolla sesiones adecuadas para ello	Semana 15
Actividad 3: Presenta informes claros y precisos para el desarrollo de actividades ciclistas tanto de competición como recreativas	Semana 12-14
Actividad 4: Dirige correctamente sesiones de entrenamiento enfocadas al ámbito de la actividad física y la salud	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: 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, 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 nexa 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.