

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	Optativa
Idioma/s	Castellano/Inglés
Modalidad	Presencial
Semestre	S1/S2
Curso académico	2025/2026
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. 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 caracteres 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: 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.
CT12, CE11	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.
	RA6: Conductas y actitudes de los estudiantes en las actividades formativas y sesiones prácticas alineadas con los códigos de buenas prácticas de referencia.
	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.
CT18, CE8	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.
	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.
CE9, CE10	RA3: Proyecto de dirección deportiva de entidades de distintos caracteres y en diferentes ámbitos relacionados con el ciclismo.

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.
- 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	13 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	25 h
Resolución de problemas	15 h
Diseño de estrategias, procedimientos y planes de intervención	16 h
Tutorías	8 h
Lecciones magistrales asíncronas	8 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 Presenciales de Conocimiento	30-40%
Observación del desempeño	20-30%
Caso/Problema	10-15%
Trabajo de diseño de estrategias y planes de intervención	10-20%
Prácticas de laboratorio	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: 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 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

¡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.