

MÓDULO	MATERIA	CURSO	SEMESTRE	CRÉDITOS	TIPO
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	Perfeccionamiento Deportivo	3º	PRIMERO	6	Optativa
<b>PROFESORES<sup>(4)</sup></b>			<b>DIRECCIÓN COMPLETA DE CONTACTO PARA TUTORÍAS</b> (Dirección postal, teléfono, correo electrónico, etc.)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mikel Zabala Díaz</li> </ul>			Dpto. Educación Física y Deportiva, 2ª planta, Facultad de Ciencias del Deporte. Correos electrónicos: <a href="mailto:mikelz@ugr.es">mikelz@ugr.es</a>		
			<b>HORARIO DE TUTORÍAS/O ENLACE A LA PÁGINA WEB DONDE PUEDAN CONSULTARSE LOS HORARIOS DE TUTORÍAS<sup>(1)</sup></b>		
			<u>Primer semestre:</u> Martes 10:00 a 11:00 y de 13:00 a 14:00 Jueves 10:00 a 11:00 y de 13:00 a 14:00 Viernes de 10:00 a 12:00 <u>Segundo semestre:</u> Martes 10:00 a 11:00 y de 13:00 a 14:00 Jueves 10:00 a 11:00 y de 13:00 a 14:00 Viernes de 10:00 a 12:00 *A consultar en <a href="https://deporte.ugr.es/informacion/directorio-personal/mikel-zabala-diaz">https://deporte.ugr.es/informacion/directorio-personal/mikel-zabala-diaz</a>		
<b>GRADO EN EL QUE SE IMPARTE</b>			<b>OTROS GRADOS A LOS QUE SE PODRÍA OFERTAR</b>		
Grado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte					
<b>PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES</b> (Es procede)					

<sup>1</sup> Consulte posible actualización en Acceso Identificado > Aplicaciones > Ordenación Docente

(∞) Esta guía docente debe ser cumplimentada siguiendo la "Normativa de Evaluación y de Calificación de los estudiantes de la Universidad de Granada" ([http://secretariageneral.ugr.es/pages/normativa/fichasugr/ngc7121/!](http://secretariageneral.ugr.es/pages/normativa/fichasugr/ngc7121/))

Es recomendable que el/la alumno/a haya superado previamente la asignatura obligatoria de 2º curso "Fundamentos de los deportes IV: Ciclismo".

Esta asignatura "Perfeccionamiento de los deportes: Ciclismo" es optativa en el plan de estudios del título de grado y tiene continuidad, aunque con carácter optativo, en la asignatura "Especialización deportiva: Ciclismo" y en el "Practicum" orientado tanto a la enseñanza del deporte como al alto rendimiento.

#### **BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (SEGÚN MEMORIA DE VERIFICACIÓN DEL GRADO)**

Enseñanza del Ciclismo, conocimiento más profundo de las habilidades básicas en el contexto de cada especialidad ciclista.

Descriptor:

Enseñanza del ciclismo, Destrezas básicas, Metodología, Especialidades ciclistas, Rendimiento.

#### **COMPETENCIAS GENERALES Y ESPECÍFICAS**

CGI.1, CGI.2, CGI.3, CGI.4, CGI.5, CGI.6, CGI.7, CGI.8, CGP.1, CGP.3, CGP.4, CGP.5, CGP.6, CGS.1, CGS.2, CGS.3, CGS.4, CGS.6, CGS.7, CGS.8, CPC.2, CPC.3, CPC.4, CPC.5, CPC.6, CPC.7, CPEI.1, CPEI.2, CPEI.3, CPEI.4, CPEI.5, CPEAE.1, CEPEAE.2, CEPEAD.1, CEPEAD.2, CEPEAD.3, CPEGRD.1, CPEGRD.3.

#### **OBJETIVOS (EXPRESADOS COMO RESULTADOS ESPERABLES DE LA ENSEÑANZA)**

1. Conocer y aplicar las bases de la ergonomía aplicada al ciclismo para una práctica saludable y de rendimiento (Bikefitting, Ergobike...).
2. Conocer y saber elegir el material (indumentaria y bicicleta) necesario para la práctica, así como para poder aconsejar al respecto a otros usuarios en su elección y práctica.
3. Conocer y practicar las diferentes modalidades y disciplinas ciclistas (MTB, Ruta, Pista, BMX, Trial, Cicloindoor, Tándem).
4. Saber realizar una búsqueda bibliográfica para profundizar en un contenido concreto y escribir un trabajo revisión para su posterior exposición y defensa.
5. Aprender a manejar un grupo como responsable.

#### **TEMARIO DETALLADO DE LA ASIGNATURA**

TEMARIO TEÓRICO (Martes de 16:30 a 17:30 en idioma INGLÉS y de 17:30 a 18:30 en idioma ESPAÑOL):

Contenidos del programa (bloques y temas):

TEORIA:

Bloque Temático I.

-Ergonomía y ciclismo

-La búsqueda bibliográfica

Bloque Temático II.

-Material. Bicicletas e indumentaria

Bloque Temático III.

-Las diferentes prácticas ciclistas y sus elementos (MTB, Ruta, Pista, BMX, Trial, Cicloindoor, Tándem)

-Conducción de un grupo en el medio

PRÁCTICAS DE CAMPO (fuera de la facultad):

VIERNES DE 12:00 a 15:00 en la propia facultad o en el medio natural.



## TEMARIO PRÁCTICO:

Cada uno de los temas comprende una sesión de prácticas en las cuales se plantean los conceptos vistos en las clases de teoría.

Programa de Prácticas

Tema 1.1 Ergonomía y Deporte (ciclismo), en el pabellón B ó Pabellón Toño Santos de la Facultad de CC del deporte.

Tema 1.2 La búsqueda bibliográfica individual. Selección del tema, determinación de las palabras clave, uso de bases de datos, filtrado y re-búsqueda, síntesis de información, redacción del manuscrito. A realizar en el aula ordinaria asignada o en su caso de forma virtual).

Tema 2. Análisis de material (indumentaria y bicicletas) según el tipo de práctica y la climatología. A realizar en el pabellón B ó Pabellón Toño Santos de la Facultad de CC del deporte

Tema 3.1 Prácticas de ciclismo de montaña. A realizar en el medio natural (Llano de la perdiz, Torreón de Albolote, Pinos genil y Cumbres verdes).

Tema 3.2 Práctica de ciclismo en ruta. A realizar en el medio natural (cuyo recorrido es por Pulianas-Güevejar-Pantano Cubillas-Ermita de los 3 Juanes)

Tema 3.3 Práctica de ciclismo en pista y Tándem. A realizar en la pista municipal de Armilla.

Tema 3.4 Práctica de ciclismo Ruta-BMX. A realizar en el circuito municipal de BMX de Padul.

Tema 3.5 Práctica de Trial. A realizar en la escuela de Trial de Maracena.

Tema 3.6 Práctica de Cicloindoor. A realizar en el gimnasio Gofit de Maracena.

Tema 3.7 Conducción de un grupo en el medio natural (cada práctica de manera transversal + cross de orientación en el llano de la perdiz).

Seminarios (optativos y libres, fuera de horario oficial como complemento)

S1.- Charla de un ciclista ilustre sobre su vida deportiva desde los comienzos hasta la elite.

S2.- Asistencia a una competición ciclista a elegir.

S3.- Salida nocturna en bicicleta por el Llano de la perdiz.

S5.- Salida en fin de semana a la Alpujarra granadina (fuera de la asignatura, con seguros aparte).

## BIBLIOGRAFÍA

### FUNDAMENTAL:

LOPES, B. & MCCORMACK, L. (2006) Técnicas maestras de la mountain bike: para dominar y sobresalir en todos los estilos. Madrid: Tutor.

ALCALDE, Y (2011) Ciclismo y rendimiento. Tutor.

BARBADO, C.& BARRACO, D. (2007) Manual de ciclo indoor avanzado. Barcelona: Paidotribo.

CHARMICHAE, C. BURKE, E.R. (2006) Bicicleta. Salud y ejercicio. Barcelona: Paidotribo.

CHEUNG S. & ZABALA M. (2017) Cycling Science. Human kinetics.

PIEDNOIR, F. MEUNIER, G. & PAUGET, P. (2000) La bicicleta. Descubre y practica el cicloturismo. Barcelona: Inde.

TEOLIS, G. & LEONI, F. (2000) Mountain bike: aprende a pedalear en el medio de la naturaleza con cien ejercicios progresivos. Barcelona: Grijalbo Mondadori.

WALLACK, R.M. & KATOVSKY, B. (2007) Ciclismo de por vida. Montar en bicicleta hasta los cien años. Barcelona: Paidotribo.

ZABALA, M. (2020) Apuntes de la asignatura colgados en la plataforma online.

ZABALA, M., SOM, A., SÁNCHEZ, C., GUERRERO, D. J. & CABEZA DE VACA, S. (2007) La escuela de ciclismo. Pautas básicas y propuestas para su funcionamiento. Federación Andaluza de Ciclismo.

### COMPLEMENTARIA:

ENSEÑANZA Y DIVULGACION



- Alfonso, A. & Rubio, E. (1998) Ciclismo. La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Consejo Superior de Deportes.
- Bietolini, A. Ciclismo, la pasión por la bicicleta. Madrid: Susaeta.
- Bizot, J. (1994) La bicyclette. El grande section. Education Physique et Sport, 1 (67), 9.
- Chabbert, P. (1998) A VTT sur les traces d'un roman. Education Physique et Sport, 1 (86), 33-35.
- Donaldson, T. (2004) BMX Trix and techniques for the track. USA: MBI.
- Federación Española de Ciclismo (1984) Juegos. Escuelas de ciclismo. Madrid: Federación Española de Ciclismo.
- Federación Española de Ciclismo. Comisión Nacional de Pista. Ciclismo en Pista. Escuela de Campeones. Consejo Superior de Deportes.
- García, A. (1996) Guía para la buena práctica del deporte. Ciclismo. Madrid: Olalla.
- Hewit, B. (2007) 1000 consejos para ciclistas. Madrid: Tutor.
- Lanza, S. (1999) Actividades de una escuela de ciclismo. Cuadernos técnicos. Palencia: Patronato Municipal de Deportes Ayuntamiento de Palencia.
- Pavelka, E. (2002) 900 consejos para ciclistas: los secretos de los grandes corredores de todos los tiempos para aumentar la diversión, la seguridad y el rendimiento sobre dos ruedas. Madrid: Tutor.
- Pinos, M. (2003) Bicicleta de montaña. Una actividad "todo terreno" que apasiona a un buen número de personas, independientemente de su edad. Gymnos, 2 (6), 9-12.
- Ràfolls, X. D., Peris, E. & Farrús, J. (2007) Iniciació al ciclisme: La bicicleta a l'escola, por què no?. Federació Catalana de Ciclisme.
- Raya, H. & Rodríguez, J. M. (2006) Ciclopedia. Diccionario del ciclismo español moderno: 1990-2005. Madrid: Fundación Andalucía Olímpica.
- Teolis, G. & Leoni, F. (2000) Mountain bike: aprende a pedalear en el medio de la naturaleza con cien ejercicios progresivos. Barcelona: Grijalbo Mondadori.
- Vandevenne, C. & Warzee, G. (1995) Le velo tout terrain. Revue de l'Education physique, 35 (4), 151-158.
- Varios autores (2005) Apuntes de las "I Jornadas técnicas sobre ciclismo de base ». Federación Andaluza de Ciclismo". Varios autores (2007) Apuntes del curso de "Director Deportivo de ciclismo nivel I". Federación Andaluza de Ciclismo. Varios autores (2007) Apuntes del curso de "Director Deportivo de ciclismo nivel II". Federación Andaluza de Ciclismo. Varios autores (2007) Apuntes del curso de "Monitor de ciclismo". Federación Andaluza de Ciclismo.
- Wallack, R.M. & Katovsky, B. (2007) Ciclismo de por vida. Montar en bicicleta hasta los cien años. Barcelona: Paidotribo.
- Zabala, M., Fernández, A., Agustín, J. M., Moya, A. J. & Quintero, A. A. (1999) Experiencias en Educación Física: Disfrutamos utilizando la Bicicleta de Montaña. Asociación de Maestros de Educación Física de Córdoba (AMEFCO), 4, 8-17.
- Zabala, M., Som, A., Sánchez, C., Guerrero, D. J. & Cabeza de Vaca, S. (2007) La escuela de ciclismo. Pautas básicas y propuestas para su funcionamiento. Federación Andaluza de Ciclismo.

#### RENDIMIENTO

- Abad, J.R (2008) Ciclismo de carretera: Test de valoración del umbral anaeróbico. Sevilla: Wanceulen.
- Algarra, J.L (1990) Ciclismo. Comité Olímpico Español.
- Algarra, J.L. & Gorrotxategui, A. (1996) Ciclismo total: 1: Fundamentos del ciclismo. Madrid: Gymnos.
- Algarra, J.L. & Gorrotxategui, A. (1996) Ciclismo total: 2: El rendimiento del ciclismo. Madrid: Gymnos.
- Algarra, J.L. & Gorrotxategui, A. (1996) Ciclismo total: 3: La formación del ciclista. Madrid: Gymnos.
- Allen, H. & Coggan, a. (2006) Training and racing with a power meter. Colorado: Velo Press.
- Año 1 N<sup>º</sup> 7 Julio - Agosto 2008. Chile. pp 13-23.
- Añó, V. (1997) Planificación y organización del entrenamiento juvenil. Madrid: Gymnos.
- Armstrong, A. & Carmichael, C. (2001) Lance Armstrong. El plan de entrenamiento. Dorleta.
- Bernhardt, G. (1999) The female cyclist. Colorado: Velo Press.
- Burke, E R. (1996) Ciclismo de precisión. Dorleta.
- Burke, E.R. (1997) Off-season training for cyclists. Colorado: Velo Press.
- Burke, E.R. (2002) Serious cycling (2<sup>a</sup> edición). Human Kinetics.



- Burke, E.R. (2003) High-tech cycling (2ª edición). Human Kinetics.
- Castro Martínez, C. (2007) Factores Fisiológicos determinantes en el ciclismo de carretera. Revista Digital Lecturas de Educación y deportes. Año 12 nº 114 Noviembre 2007. Buenos Aires.  
<http://www.efdeportes.com/efd114/factores-fisiologicos-determinantes-en-el-ciclismo-de-carretera.htm>.
- Castro Martínez, C. (2008) Propuesta para el análisis cinemático del pedaleo desde una perspectiva del trabajo de campo. Portaldeportivo La Revista ISSN 0718-1921 Año 1 N° 5 Marzo - Abril 2008.Chile.
- Castro Martínez, C. (2008). Factores de rendimiento en el ciclismo. Portaldeportivo La Revista ISSN 0718-4921
- Charmichael, C. (2005) Guía maestra del entrenamiento del ciclista. Madrid: Tutor.
- Delore, M. (1998) Preparación y entrenamiento del ciclista. Barcelona: Hispano Europea.
- Dorleta.
- El modelo de la selección española. En Chiroso, L.J. y Viciano, J.: El entrenamiento integrado en deportes de equipo. Reprografía Digital Granada, 191-212.
- Federación Francesa de Ciclismo (2008) BMX Race. Comprendre la technique et l'améliorer. Toulouse : Savoir gagner. Fiorin, D. & Vedana, F. (2000) Técnica y táctica ciclista. Sugerencias y ejercicios prácticos para andar fuerte y bien en bicicleta. Bilbao: Dorleta. . Traducido del original en italiano (1998): Tecnica e tattica ciclista. Suggestimenti, esercizi e tabelle per andare forte e bene in bicicletta. Erika.
- Friel, J. (1996) The cyclist's. Training bible. Colorado: Velo Press.
- Friel, J. (1998) Cycling past 50. Human Kinetics.
- Friel, J. (2000) The mountain biker's. Training bible. Colorado: Velo Press.
- Glaskin, M. & Torr, J. (1999) Mountain bike, recreación, aventura y competición, equipo, mantenimiento y técnica de ciclismo de montaña. Madrid: Hispano Europeo.
- Gorrotxategi, A. & Algarra, J. L (1996) Entrenar con pulsómetro. Preparación personalizada para el ciclista. Dorleta.
- Gould, T. & Burney, S. (1993) Mountain bike de competición. Madrid: Tutor.
- Gregor, R. J. & Conconi, F. (2000) Road cycling. IOC Medical Comisión Publication.
- Hernández, J.L (1985) Ciclismo básico. Madrid : Alhambra.
- Hinault-Claude, B. (1987) Ciclismo con Bernard Hinault. Barcelona: Martínez Roca.
- Hottenrott, K. & Zülch, M. (2000) Entrenamiento de resistencia. Preparación física para la bicicleta.
- Jeukendrup, A. E. (2002) High-performance cycling. Human Kinetics.
- Lindner, W. (1995) Ciclismo en ruta. Entrenamiento. Barcelona : Martínez Roca.
- Lizarraga, K. & Serra, J. (2000) Diario de entrenamiento. Dorleta.
- Lopes, B. & McCormack, L. (2006) Técnicas maestras de la mountain bike: para dominar y sobresalir en todos los estilos. Madrid: Tutor.
- Marchand, J. (1964) El ciclismo. Comité Olímpico Español.
- Mateo, M. & Zabala, M. (2007) Optimización del rendimiento en la salida ciclista de BMX mediante la técnica "slingshot". Revista digital: EF Deportes, 111. En web: <http://www.efdeportes.com/efd111/optimizacion-del-rendimiento-en-la-salida-ciclista-de-bmx.htm>
- Morris, D. (2003) Performance cycling: Training for power endurance and speed. USA: McGraw-Hill.
- Pavelka, E. (2001) Técnica de entrenamiento para ciclistas. Madrid: Tutor.
- Pavelka, E. (2004) Guía maestra del ciclismo en ruta. Madrid: Tutor.
- Prehn, T. (2004) Racing tactics for cyclists. Colorado: Velo Press.
- Ramírez, J., Zabala, M., Sánchez, C., Hernández, M., Mateo, M. & Gutiérrez, A. (2008) Desarrollo de un protocolo simple para evaluar el rendimiento físico específico del piloto de BMX. Revista digital: EF Deportes, 116. En web: <http://www.efdeportes.com/efd116/rendimiento-fisico-especifico-del-piloto-de-bmx.htm>.
- Roberts, O. (2005) En forma con la bicicleta. Hispano Europea.
- Schmidt, A. (1999) Mountain bike training. Oxford: Meyer & Meyer Sport.
- Schmitz, E. & Doyle, K. (1998) Weight training for cyclists. Colorado: Velo Press.
- Trombley, A. (2005) Serious mountain biking. Human Kinetics.
- Van der Plas, R. (1991) Ciclismo de montaña. Barcelona: Martínez Roca.
- Van der Plas, R. (1994) Mountain bike. Barcelona: Martínez Roca.



Varios autores (2000) Lo esencial para entrenar a fondo. Dorleta.  
 Varios autores. (2003) Guía maestra de la mountain bike. Madrid: Tutor.  
 Wenzel, K. & Wenzel, R. (2003) Bike racing 101. Human Kinetics.  
 Zabala, M. & Mendizabal, M. (2001) Entrenamiento integrado en los equipos ciclistas de Mountain Bike.  
 Zabala, M., Ruiz, J., Mesa, J.L. & Gutiérrez, A. (2004) Adaptaciones fisiológicas del entrenamiento en altitud: Experiencia del equipo nacional de Mountain bike en el mundial de Colorado. Revista de Entrenamiento Deportivo, 732-739.  
 Zala, G. (2007) BMX Race. S'initier et progresser. Paris: Amphora.

**CICLOTURISMO**

Alonso, J. (1999) Manual de cicloturismo. Madrid: Desnivel.  
 Alonso, J. (2004) El camino de Santiago en mountain bike. Madrid: Tutor.  
 Calmelet, J.J. (1996) Cicloturisme. Relais en milieu rural. Education Physique et Sport, 1 (78), 8.  
 Cetursa Sierra Nevada (2000) Libro de rutas : Bicicleta de montaña y senderismo. Sierra Nevada.  
 Fundación de los Ferrocarriles Españoles. (2005) Guía de Vías Verdes. VOL. 1. Madrid: Anaya.  
 Fundación de los Ferrocarriles Españoles. (2005) Guía de Vías Verdes. VOL. 2. Madrid: Anaya.  
 Guerrero, D. J. (2006) Proyecto de escuelas de ciclismo en Andalucía. Federación Andaluza de Ciclismo.  
 Guerrero, E. (2004) Guía del Camino de Santiago en Bicicleta. Madrid: T&A.  
 Juaristi, L. & Juaristi, O. (2007) Ruta de Don Quijote en BTT. Salamanca: Amaru.  
 Laval, J.C. (1996) Cicloturisme. Quatre vallées pour une ronde. Education Physique et Sport, 1 (78), 9.  
 López Vázquez, L., Delgado, M. Ángel (2008) Mapa de la casa de campo y del anillo verde ciclista de Madrid (2ª edición). Morante, M. (1995) Itinerarios para bicicletas de montaña. Travesías por Sierra Nevada. Desnivel.  
 Pedales, J. (1999) 100 rutas en bicicleta de montaña por la naturaleza española. Madrid: Espasa.  
 Piednoir, F. Meunier, G. & Pauget, P. (2000) La bicicleta. Descubre y practica el cicloturismo. Barcelona: Inde.  
 Ploquin, R. (1996) Cicloturisme. Relais-rallye de Haute-Saintonge, Education Physique et Sport, 1 (78), 10.  
 Varios autores (2006) Guía de rutas cicloturistas de Ibiza.

#### OTRAS MODALIDADES

Barbado, C. (2005) Manual de ciclo indoor. Barcelona: Paidotribo.  
 Barbado, C. & Barraco, D. (2007) Manual de ciclo indoor avanzado. Barcelona: Paidotribo.  
 Carmichael, C. (2004) Ciclismo y triatlón : Los mejores consejos para su entrenamiento. Madrid : Tutor.  
 Castellanos, C. (2004) Body cycling. El sistema saludable de ciclismo indoor. Mega Fitness.  
 Demet, D., Barry, M. & Sovndal, S. (2006) Fitness cycling. Human Kinetics.  
 Ehrler, W. (1999) Triatlón. Técnica, táctica y entrenamiento (2ª edición). Barcelona: Paidotribo.  
 Evans, M. (2003) Triathlete's edge. Human Kinetics.  
 Gil, L., Gutiérrez, J. & Sánchez, F. (2000) Manual técnico de triatlón. Madrid: Gymnos.  
 Hobson, W., Campbell, C. & Vickers, M. (2001) Swin, bike, run. Human Kinetics.  
 Kory, K. & Seabourne, T. (1999) Power pacing for indoor cycling. Human Kinetics.  
 Rogner, T. (2007) La mountain bike: Manual de mantenimiento y preparación. Madrid: Tutor.  
 Sisson, M. (1997) Duatlón, el entrenamiento y la competición. Madrid: Gymnos.  
 Torres, M.A. (2007) Triatlón, deporte para todos. Barcelona: Paidotribo.

#### MEDICINA Y SALUD

Baker, A. (2002) Medicina del ciclismo. Barcelona: Paidotribo.  
 Burke, E.R. (1998) Cycling health and physiology. (2ª edición). Vitesse Press.  
 Charmichael, C. Burke, E.R. (2006) Bicicleta. Salud y ejercicio. Barcelona: Paidotribo.  
 Collodel, L. (1998) Deporte de resistencia y doping. Dorleta.  
 Gálvez, A.J., Romero, F.J. & Serrano, V. (2007) Análisis de las lesiones más frecuentes en Mountain Bike (BMX) y aspectos preventivos a tener en cuenta. Revista digital: EF Deportes, 108. En web:  
<http://www.efdeportes.com/efd108/analisis-de-las-lesiones-mas-frecuentes-en-mountain-bike-mtb.htm>.  
 Neri, M. & Bargossi, A. (1999) Alimentación y ciclismo. Dorleta.



Pavelka, E. (2000) Ciclismo para mujeres. Madrid: Tutor.  
Pavelka, E. (2004) Ciclismo: Salud y ejercicio. Madrid: Tutor.

#### HISTORIA

Arribas, C. & López-Egea, S. (2005) Cumbres de leyenda. Barcelona: RBA.  
De Pablos, A.M (1985) Historia de la Vuelta Ciclista a España (2ª edición). Diputación Provincial de Valladolid.  
Federación Española de Ciclismo (1986) Meta 92. Boletín Técnico Nº 1. Madrid: Federación Española de Ciclismo.  
Federación Española de Ciclismo (1986) Meta 92. Boletín Técnico Nº 2. Madrid: Federación Española de Ciclismo.  
Federación Española de Ciclismo (1987) Anuario 1986. Madrid: Federación Española de Ciclismo.  
Federación Española de Ciclismo (1987) Calendario de carreras. Madrid: Federación Española de Ciclismo.  
Pérez, J.C. (1976) Ciclismo en pista. (2ª edición).  
Rodríguez Huertas J.M.; Raya Lara H. (2011) La ciclopedia. Diccionario del ciclismo español moderno 1990-2005.

#### ENLACES RECOMENDADOS

[www.cycling-research.com](http://www.cycling-research.com)

[www.jsc-journal.com](http://www.jsc-journal.com)

[www.rfec.com](http://www.rfec.com)

[www.esciclismo.com](http://www.esciclismo.com)

[www.uci.ch](http://www.uci.ch)

Twitter: @zabalamikel; @cyclingresearch; @triatlonsp; @bmxtraining; @jasonanson; @sportscoachingr;  
@esciclismo; @fac\_deporte\_ugr; @ergosport; @uci\_cycling; @cyclingpwrmods

#### METODOLOGÍA DOCENTE

Del programa teórico:

La parte teórica de cada tema se desarrolla al principio del mismo mediante lección magistral participativa. Toda exposición se acompaña con una presentación de diapositivas. Se realizarán pruebas escritas sobre la marcha si es necesario y al final de cada sesión el alumno debe entregar su trabajo al profesor.

Además, se realizará un examen final tipo test y preguntas cortas.

Del programa práctico:

El alumno deberá llevar su propia bicicleta de montaña en buen uso, así como casco obligatorio. Será obligatorio atender al menos al 80% de la docencia práctica.

#### EVALUACIÓN (INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y PORCENTAJE SOBRE CALIFICACIÓN FINAL, ETC.)

Sobre 10 puntos (100%) de valor máximo, cada una de las siguientes partes debe ser superada-aprobada, para realizar el cómputo final:

- 2 puntos (20%): Trabajos semanales y cuestionarios de clase: Sobre los contenidos más importantes de la teoría y la práctica. Cada alumno deberá completar y entregar, diferentes propuestas enviadas. Los trabajos de ejercicios técnicos podrán ser expuestos en las prácticas.
- 2,5 puntos (25%): Pruebas Teóricas (tipo test): Se preguntará por los contenidos teórico-prácticos vistos en las sesiones (teóricas y prácticas). Realización de examen final tipo test y preguntas cortas.
- 3 puntos (30%): Trabajo teórico (2 puntos, 20%) y defensa (1 punto, 10%): Desarrollo de un tema por escrito (revisión) + defensa del mismo durante 10' Cada alumno elige un contenido, realiza una revisión por escrito y defiende el tema ante los compañeros.



- 2,5 puntos (25%): Realización de las prácticas: Sobre cualquiera de los contenidos de la técnica práctica adquiridos. Realización: Evaluación continua. Podrá hacerse un test final en la última sesión práctica.

**DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS QUE FORMARÁN PARTE DE LA EVALUACIÓN ÚNICA FINAL ESTABLECIDA LA "NORMATIVA DE EVALUACIÓN Y DE CALIFICACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA"**

- Véase apartado anterior, realizándose de forma presencial al 100%.

**ESCENARIO A (ENSEÑANZA/APRENDIZAJE PRESENCIAL Y NO PRESENCIAL)**

**ATENCIÓN TUTORIAL**

**HORARIO**

(Según lo establecido en el POD)

**HERRAMIENTAS PARA LA ATENCIÓN TUTORIAL**

(Indicar medios telemáticos para la atención tutorial)

Teoría los Martes de 16:30 a 17:30 (grupo en INGLÉS) ó de 17:30 a 18:30 (grupo en ESPAÑOL)

Prácticas los Viernes de 12:00 a 15:00

Tutoría presencial en horario establecido  
Virtual: Email, Whatsapp, Skype, PRADO, SWAD, Kahoot

**MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA METODOLOGÍA DOCENTE**

- Impartición de la docencia teórica en el horario establecido oficialmente de manera VIRTUAL por medio de SKYPE, y PRESENCIAL en aquellos contenidos que requieran de demostraciones ó uso de otros recursos que requieran interacción presencial (de esta forma se desarrollaría también el temario en Powerpoint pero usando también otros recursos específicos, para permitir la resolución de dudas y la interacción/comunicación directa profesor-alumnos).
- Impartición de la docencia práctica de manera PRESENCIAL según el horario establecido, en las aulas de la Facultad de CC del deporte donde se podrían mantener las distancias de seguridad para el número de alumnos establecido para esta asignatura ó en prácticas de campo al aire libre en las que no debería existir ningún problema para su impartición.
- La resolución de dudas individualizadas fuera del horario de impartición de la docencia se llevará a cabo de manera VIRTUAL mediante la plataforma Skype en el horario establecido en el POD y/o mediante atención tutorial on-line continua, en función de las necesidades del estudiante, a través de correo electrónico institucional ([mikelz@ugr.es](mailto:mikelz@ugr.es)), whatsapp y/o teléfono particular facilitado por el profesor.

**MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA EVALUACIÓN (Instrumentos, criterios y porcentajes sobre la calificación final)**

**Convocatoria Ordinaria**

- Herramienta: Presencial ó Plataforma Prado y correo electrónico institucional.



- **Descripción:** La evaluación continua se realizará mediante la realización de los trabajos y examen final detallados en la evaluación anteriormente, relacionados con temáticas relacionadas con el temario impartido, y en los % establecidos de manera general independientemente de que se dé la forma presencial, mixta o virtual.  
La evaluación de las prácticas se realizará presencialmente adaptando las circunstancias a las medidas de seguridad requeridas por las instituciones competentes.
- **Criterios de evaluación:** a) Las prácticas se evaluarán individualmente durante su realización mediante un registro específico de cumplimiento de tareas y su grado de consecución.  
El examen final consistirá en preguntas tipo test con cuatro posibilidades y una única respuesta correcta, además de preguntas cortas con un espacio de escritura determinado y limitado, que debe realizarse en el tiempo establecido (1h 30'). Cada respuesta incorrecta se restará una correcta. Para superar el examen se tendrá que obtener un 50% de respuestas correctas (una vez descontadas las penalizaciones por respuestas incorrectas).  
Cada trabajo consistirá en el desarrollo de un contenido por escrito y, en su caso, su defensa oral.

**Porcentaje sobre calificación final:** El detallado en la primera modalidad presencial, no cambia.

#### Convocatoria Extraordinaria

- **Herramienta:** Plataforma Prado y correo electrónico institucional.
- **Descripción:** La evaluación extraordinaria se realizará mediante la realización de un examen único online a través de la plataforma Prado.
- **Criterios de evaluación:** El examen consistirá en preguntas tipo test con cuatro posibilidades y una única respuesta correcta que debe realizarse en el tiempo establecido previamente y sobre los contenidos teórico-prácticos incluidos en el temario. Cada respuesta incorrecta restará una correcta. Para superar la asignatura en el examen se tendrá que obtener el 50% de respuestas correctas (una vez descontadas las penalizaciones por respuestas incorrectas).
- **Porcentaje sobre calificación final:** 100% examen único.

#### Evaluación Única Final

- **Herramienta:** Plataforma Prado y correo electrónico institucional.
- **Descripción:** La evaluación extraordinaria se realizará mediante la realización de un examen único online a través de la plataforma Prado.
- **Criterios de evaluación:** El examen consistirá en preguntas tipo test con cuatro posibilidades y una única respuesta correcta que debe realizarse en el tiempo establecido previamente y sobre los contenidos teórico-prácticos incluidos en el temario. Cada respuesta incorrecta restará una correcta. Para superar la asignatura en el examen se



tendrá que obtener el 50% de respuestas correctas (una vez descontadas las penalizaciones por respuestas incorrectas).

- Porcentaje sobre calificación final: 100% examen único.

## ESCENARIOS (SUSPENSIÓN DE LA ACTIVIDAD PRESENCIAL)

### ATENCIÓN TUTORIAL

#### HORARIO

(Según lo establecido en el POD)

#### HERRAMIENTAS PARA LA ATENCIÓN TUTORIAL

(Indicar medios telemáticos para la atención tutorial)

Martes y Jueves de 11:00 a 13:00

Skype, PRADO, Email, Whatsapp, SWAD, Kahoot

### MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA METODOLOGÍA DOCENTE

- Impartición de la docencia teórica en el horario establecido oficialmente de manera VIRTUAL por medio de SKYPE, PRADO ó similar (atendiendo a la gratuidad y buen funcionamiento para todo el alumnado).
- Impartición de la docencia práctica de manera VIRTUAL, adaptando los contenidos a las posibilidades materiales del alumnado. Evidentemente no se podría utilizar el laboratorio de ciclismo, con lo que se sustituirían prácticas solo realizables en las dependencias de la UGR por otras factibles para el alumnado aunque MUY LIMITANTES para el desarrollo normal de sus competencias profesionales.
- La resolución de dudas individualizadas fuera del horario de impartición de la docencia se llevará a cabo de manera VIRTUAL mediante la plataforma Skype en el horario establecido en el POD y/o mediante atención tutorial on-line continua, en función de las necesidades del estudiante, a través de correo electrónico institucional ([mikelz@ugr.es](mailto:mikelz@ugr.es)), whatsapp y/o teléfono particular facilitado por el profesor.

### MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA EVALUACIÓN (Instrumentos, criterios y porcentajes sobre la calificación final)

#### Convocatoria Ordinaria

- Herramienta: Plataforma Prado y correo electrónico institucional.
- Descripción: La evaluación continua se realizará mediante la realización de los exámenes parciales (a través de la plataforma Prado) y los trabajos detallados en la evaluación anteriormente, relacionados con temáticas relacionadas con el temario impartido, y en los % establecidos de manera general independientemente de que se dé la forma presencial, mixta o virtual.
- Criterios de evaluación: a) Cada examen parcial consistirá en preguntas tipo test con cuatro posibilidades y una única respuesta correcta que debe realizarse en el tiempo establecido previamente. Cada respuesta incorrecta se restará una correcta. Para superar



el examen parcial se tendrá que obtener un 50% de respuestas correctas (una vez descontadas las penalizaciones por respuestas incorrectas). Si se supera el primer parcial se elimina materia y los dos parciales hacen media entre sí. En el caso de no superar el primer parcial, el segundo parcial (examen final) consistirá en preguntas tipo test y con el mismo formato del primer parcial anteriormente mencionado y con la misma forma de evaluación, pero incluyendo toda la materia impartida en la asignatura. b) Cada trabajo consistirá en el desarrollo de un contenido por escrito y, en su caso, su defensa oral.

Porcentaje sobre calificación final: El detallado en la primera modalidad presencial, no cambia.

#### Convocatoria Extraordinaria

- Herramienta: Plataforma Prado y correo electrónico institucional.
- Descripción: La evaluación extraordinaria se realizará mediante la realización de un examen único online a través de la plataforma Prado.
- Criterios de evaluación: El examen consistirá en preguntas tipo test con cuatro posibilidades y una única respuesta correcta que debe realizarse en el tiempo establecido previamente y sobre los contenidos teórico-prácticos incluidos en el temario. Cada respuesta incorrecta restará una correcta. Para superar la asignatura en el examen se tendrá que obtener el 50% de respuestas correctas (una vez descontadas las penalizaciones por respuestas incorrectas).
- Porcentaje sobre calificación final: 100% examen único.

#### Evaluación Única Final

- Herramienta: Plataforma Prado y correo electrónico institucional.
- Descripción: La evaluación extraordinaria se realizará mediante la realización de un examen único online a través de la plataforma Prado.
- Criterios de evaluación: El examen consistirá en preguntas tipo test con cuatro posibilidades y una única respuesta correcta que debe realizarse en el tiempo establecido previamente y sobre los contenidos teórico-prácticos incluidos en el temario. Cada respuesta incorrecta restará una correcta. Para superar la asignatura en el examen se tendrá que obtener el 50% de respuestas correctas (una vez descontadas las penalizaciones por respuestas incorrectas).
- Porcentaje sobre calificación final: 100% examen único.

#### INFORMACIÓN ADICIONAL (Si procede)

Esta asignatura tiene un componente práctico MUY IMPORTANTE por lo que la presencialidad para realizar las prácticas es FUNDAMENTAL. Salvo confinamiento, la presencialidad en las prácticas de la asignatura se podría desarrollar utilizando las medidas de seguridad establecidas por las instituciones competentes dado que se harían en espacios muy grandes y casi siempre al aire libre en el medio natural (tal y como se ha detallado en el temario práctico a desarrollar).

