

Guía docente de la asignatura

Fecha última actualización: 07/07/2021
Fecha de aprobación: 07/07/2021

Perfeccionamiento Deportivo: Ciclismo

Grado

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Rama

Ciencias Sociales y Jurídicas

Módulo

Entrenamiento Deportivo

Materia

Perfeccionamiento Deportivo

Curso

3º

Semestre

1º

Créditos

6

Tipo

Optativa

PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES

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 y perfeccionamiento técnico de los deportes. Procesos de formación deportiva en cada uno de los deportes del módulo de Fundamentos de los Deportes: Ciclismo

COMPETENCIAS ASOCIADAS A MATERIA/ASIGNATURA

COMPETENCIAS GENERALES

- CG01 - Capacidad de análisis y síntesis
- CG02 - Capacidad de organización y planificación
- CG03 - Comunicación oral y escrita
- CG05 - Destrezas informáticas y telemáticas
- CG06 - Capacidad de acceso y gestión de la información
- CG07 - Capacidad de resolución de problemas
- CG08 - Capacidad de toma de decisiones de forma autónoma
- CG09 - Capacidad de trabajo en equipo
- CG11 - Habilidades en las relaciones interpersonales
- CG13 - Capacidad crítica y autocrítica
- CG14 - Compromiso ético en el desarrollo profesional
- CG17 - Autonomía en el aprendizaje



- CG18 - Flexibilidad y capacidad de adaptación a nuevas situaciones
- CG19 - Capacidad de Liderazgo y Empatía
- CG20 - Capacidad de Creatividad
- CG22 - Iniciativa y espíritu emprendedor
- CG23 - Motivación por la calidad

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE04 - Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la A.F y D
- CE05 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte entre las diferentes poblaciones
- CE06 - Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
- CE07 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad
- CE08 - Identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de act. Físicas inadecuadas
- CE09 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de entrenamiento y de actividades físico deportivas
- CE11 - Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza/aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas
- CE19 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de actividades físico-deportivas recreativas
- CE21 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada actividad físico-deportiva recreativa
- CE22 - Comprender la literatura científica del ámbito de la A.F. y D en lengua inglesa y otras de presencia científica significativa
- CE23 - Aplicar las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) al ámbito de las CC del a F y D.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Objetivos)

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, Tandem).
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.

PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS



TEÓRICO

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.

PRÁCTICO

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 dela 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

BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL

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

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

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

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

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

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.

BIBLIOGRAFÍA 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^a 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^a edición). Human Kinetics.

Burke, E.R. (2003) High-tech cycling (2^a edición). Human Kinetics.

Castro Martínez, C. (2007) Factores Fisiológicos determinantes en el ciclismo de carretera. Revista Digital Lecturas de Educación y deportes. Año 12 n^o 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. Portal deportivo La Revista ISSN 0718-1921 Año 1 N^o 5 Marzo-Abril 2008. Chile.

Castro Martínez, C. (2008). Factores de rendimiento en el ciclismo. Portal deportivo 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 : Savoigagner.

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

Barker, 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 (BTT) 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 N° 1. Madrid: Federación Española de Ciclismo. Federación Española de Ciclismo (1986) Meta 92. Boletín Técnico N° 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

www.jsc-journal.com

www.rfec.com

www.esciclismo.com

www.uci.ch

Twitter: @zabalamikel; @cyclingresearch; @triatlonsp; @bmxtraining; @jasonanson; @sportscoachingr; @esciclismo; @fac_deporte_ugr; @ergosport; @uci_cycling; @cyclingpwrmods



METODOLOGÍA DOCENTE

- MD01 Lección magistral/expositiva
- MD02 Sesiones de discusión y debate
- MD03 Resolución de problemas y estudio de casos prácticos
- MD06 Prácticas en sala de informática
- MD07 Seminarios
- MD08 Ejercicios de simulación
- MD09 Análisis de fuentes y documentos

EVALUACIÓN (instrumentos de evaluación, criterios de evaluación y porcentaje sobre la calificación final)

EVALUACIÓN ORDINARIA

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.

EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

100% examen único.

EVALUACIÓN ÚNICA FINAL

100% examen único.

INFORMACIÓN ADICIONAL

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).

