



# UNIVERSIDAD DE CASTILLA - LA MANCHA

## GUÍA DOCENTE

### 1. DATOS GENERALES

<b>Asignatura:</b> ACTIVIDAD FÍSICA EN BICICLETA	<b>Código:</b> 39333
<b>Tipología:</b> OPTATIVA	<b>Créditos ECTS:</b> 4.5
<b>Grado:</b> 314 - GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE	<b>Curso académico:</b> 2023-24
<b>Centro:</b> 8 - FACULTAD CC. DEL DEPORTE DE TOLEDO	<b>Grupo(s):</b> 40
<b>Curso:</b> 4	<b>Duración:</b> C2
<b>Lengua principal de impartición:</b> Español	<b>Segunda lengua:</b> Inglés
<b>Uso docente de otras lenguas:</b>	<b>English Friendly:</b> S
<b>Página web:</b>	<b>Bilingüe:</b> N

Profesor: <b>CARLOS RODRÍGUEZ LÓPEZ</b> - Grupo(s): <b>40</b>				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE		Carlos.RLopez@uclm.es	

### 2. REQUISITOS PREVIOS

Es recomendable tener adquirida la habilidad de montar en bicicleta para un mayor aprovechamiento de la asignatura.

### 3. JUSTIFICACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS, RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS Y CON LA PROFESIÓN

**3.1 Aportación de la asignatura al plan de estudios.** El sentido de la asignatura en la carrera y en nuestro plan de estudios se base en considerar la bicicleta como un elemento mecánico con múltiples aplicaciones en la sociedad actual: *la actividad física saludable, el rendimiento deportivo, las salidas al medio natural, el ocio, la educación y una forma de desplazarse ecológica y sostenible.*

Desde el punto de vista deportivo el ciclismo se ha consolidado como un deporte muy seguido tanto en su práctica, como por los medios de comunicación. Su crecimiento ha tenido como consecuencia una mayor implicación de corredores/as y entrenadores/as en el rendimiento deportivo y en la investigación. Es especialmente significativo el aumento de la participación femenina fundamentalmente en la práctica deportiva y de ocio. Sería deseable, e intentamos potenciar desde esta asignatura, una mayor implicación femenina en otros ámbitos como el entrenamiento, la organización, etc. Las diferentes especialidades que ofrece el ciclismo: en ruta, en pista, triatlón, de montaña, bmx, etc. abre un abanico inmenso de posibilidades en relación a las técnicas, materiales, formas de entrenar, aplicaciones tácticas, etc. Por este motivo podemos establecer su relación con el itinerario de Rendimiento Deportivo dentro de nuestros estudios de Grado.

Desde la perspectiva de ocio, la bicicleta capta cada día más personas que ven en la misma una forma saludable de realizar ejercicio y de ocupar su tiempo libre. La bicicleta de montaña ha permitido que las salidas al medio natural se conviertan en la actividad preferida de muchas personas durante el fin de semana. Se presentan por tanto muchas posibilidades para nuestro alumnado desde el itinerario de Ocio y Recreación.

No podemos olvidar la vertiente educativa, puesto que la bicicleta nos permite abordar aspectos muy importantes relacionados con la adquisición de las Competencias clave y de los Valores educativos: La seguridad vial y la Ecología en lo que se refiere a la utilización de energías limpias. Su incidencia en los contenidos del currículo educativo no está vinculada sólo a estos temas, sino que a su vez podemos incidir en la mejora de la salud, la técnica, los componentes mecánicos y las habilidades necesarias para su práctica. Como temática nos permite establecer relaciones interdisciplinares y de colaboración con otras materias entre las que podemos destacar Tecnología, Ciencias Naturales, Geografía e Historia, Dibujo, Matemáticas, Física, etc.

**3.2. Relación con otras materias.** Las relaciones con otras materias son fundamentalmente horizontales por sus múltiples implicaciones con los diferentes itinerarios. Así podemos señalar como más significativas: Fisiología del ejercicio. El entrenamiento deportivo. Salud y actividad física. Enseñanza de la Actividad Física y el Deporte. Fundamentos de los Deportes Individuales. Rendimiento en deportes. Actividad Física en el Medio Natural. Deporte, turismo y recreación.

**3.3. Relación con la profesión.** Las aportaciones de esta asignatura para las personas tituladas y sus posibilidades profesionales se dirigen a que puedan adquirir competencias en:

- Entrenamiento dirigido al Alto Rendimiento en sus distintas vertientes deportivas.
- La Organización y puesta en práctica de Actividades de Ocio y Recreación a través de empresas, clubes e instituciones públicas (de aventura, orientación, salidas en grupo, etc).
- El trabajo en sala y en gimnasios a través del cicloindor.
- Aplicaciones educativas que van a permitir al futuro profesor/a alternativas lúdicas y naturales con base en el currículum de Educación Física.

### 4. COMPETENCIAS DE LA TITULACIÓN QUE LA ASIGNATURA CONTRIBUYE A ALCANZAR

#### Competencias propias de la asignatura

Código	Descripción
A04	Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
A06	Aplicar los conocimientos adquiridos al ámbito laboral a partir de situaciones en donde el alumno deba resolver problemas específicos y elaborar y defender argumentos.
A08	Comprender y utilizar manuales comunes, así como artículos y, en general, bibliografía puntera en materias vinculadas a la actividad física y el deporte, con el fin de elaborar informes o resolver problemas específicos que se les planteen.
B15	Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.

B18	Elaborar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad
M1161	Identificar los componentes y partes de la bicicleta, regularlas y adaptarlas en función de su uso.
M1162	Resolver problemas mecánicos básicos.
M1163	Utilizar de manera adecuada la técnica en el manejo de la bicicleta y aplicarla correctamente a las diferentes situaciones identificando los errores más comunes.
M1164	Conocer, saber identificar y aplicar los principios básicos del entrenamiento deportivo para la mejora de la salud y del rendimiento.
M1165	Aplicar los conocimientos adquiridos para proponer actividades lúdicas y recreativas bien organizadas
M1166	Diseñar actividades en bicicleta que sean aplicables en el ámbito de la Educación Física escolar.
M1167	Conocer y saber utilizar las nuevas tecnologías aplicadas al uso de la bicicleta.

## 5. OBJETIVOS O RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

### Resultados de aprendizaje propios de la asignatura

#### Descripción

Aprender a identificar las partes y componentes de la bicicleta y su correcta regulación para un buen uso.

Aprender las técnicas básicas de manejo de la bicicleta, la progresión en el aprendizaje y los momentos apropiados para la utilización de las diferentes técnicas.

Aplicar las normas básicas de seguridad vial y de protección establecidas.

Conocer, valorar y prevenir los riesgos que implica la práctica de las distintas modalidades ciclistas.

Conocer la historia y evolución de la bicicleta y de los deportes y actividades relacionados con la misma.

Adquirir recursos para organizar y proponer actividades lúdicas y recreativas. Saber orientarse utilizando distintos medios

Conocer las modalidades deportivas y de ocio que ofrece la bicicleta y sus aplicaciones en distintos ámbitos.

Conocer las nuevas tecnologías al servicio de los deportes y actividades relacionadas con la bicicleta y sus aplicaciones básicas.

Conocer las posibilidades de aplicación de la bicicleta en la Educación Física escolar, sus posibilidades interdisciplinares y su contribución a la consecución de valores.

Relacionar y saber aplicar los principios básicos del entrenamiento deportivo con la mejora de la salud y del rendimiento deportivo utilizando la bicicleta.

## 6. TEMARIO

**Tema 1: Partes y componentes de la bicicleta. Mecánica básica, funcionamiento y regulación para un uso correcto.**

**Tema 2: Técnicas básicas de manejo de la bicicleta y su utilización apropiada en diferentes ámbitos. Progresión en el aprendizaje.**

**Tema 3: Normas de seguridad en el manejo de la bicicleta en diferentes ámbitos. Seguridad vial.**

**Tema 4: Historia y evolución de la bicicleta y de los deportes y actividades relacionados con la misma.**

**Tema 5: Modalidades de ocio que ofrece la bicicleta en el medio natural. Características y aplicaciones. Organización de actividades. La orientación.**

**Tema 6: El rendimiento deportivo en bicicleta. Entrenamiento. Aspectos fisiológicos y anatómicos de interés.**

**Tema 7: Las actividades de bicicleta orientadas hacia la salud y como medio de transporte ecológico. Organización. Aspectos fisiológicos y anatómicos de interés.**

**Tema 8: La bicicleta en el ámbito de la Educación Física. Aplicaciones e Interdisciplinariedad. Contribución a la consecución de Competencias clave y Valores.**

## 7. ACTIVIDADES O BLOQUES DE ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA

Actividad formativa	Metodología	Competencias relacionadas (para títulos anteriores a RD 822/2021)	ECTS	Horas	Ev	Ob	Descripción
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]	Aprendizaje cooperativo/colaborativo	A04 M1164 M1165 M1166 M1167	0.6	15	S	S	Revisar, ampliar y comentar temas. Actividad recuperable a través de la corrección y ampliación de la misma en un nuevo plazo de entrega.
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL]	Combinación de métodos	A04 A06 B15 B18 M1161 M1162 M1163 M1164 M1165 M1166 M1167	0.6	15	S	S	Preparación y puesta en práctica de las actividades teóricas y técnicas previstas en la asignatura. Actividad recuperable a través de la corrección y ampliación de la misma en un nuevo plazo de entrega.
Trabajo de campo [PRESENCIAL]	Combinación de métodos	A04 A06 B15 B18 M1161 M1162 M1163 M1164 M1165 M1166 M1167	0.6	15	S	S	Preparación y puesta en práctica de actividades en salidas en bicicleta. Actividad recuperable a través de la corrección y ampliación de la misma en un nuevo plazo de entrega.
Presentación de trabajos o temas [PRESENCIAL]	Aprendizaje cooperativo/colaborativo	A04 A08 B15 B18 M1161 M1162 M1163 M1164 M1165 M1166 M1167	0.6	15	S	S	Aportaciones teóricas: comentarios, cuestionarios y debate incluidos. Aportaciones prácticas: salidas, actividades técnicas, etc. Actividad recuperable a través de la corrección y ampliación de la misma en un nuevo plazo de entrega.
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA]	Trabajo autónomo	A04 A06 A08 B15 B18 M1161 M1162 M1163 M1164 M1165 M1166 M1167	1.5	37.5	S	S	Elaboración de una actividad que complemente la práctica. Desarrollo de la autonomía y creatividad del alumnado en relación a los temas tratados. Actividad recuperable a través de la corrección y ampliación de la misma en un nuevo plazo de entrega.
							Aportaciones en investigación o

Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]	Lectura de artículos científicos y preparación de reseñas	A04 A08 B15 M1164 M1165 M1166 M1167	0.6	15	S	S	aspectos teóricos relevantes. Actividad recuperable a través de la corrección y ampliación de la misma en un nuevo plazo de entrega.
<b>Total:</b>			<b>4.5</b>	<b>112.5</b>			
<b>Créditos totales de trabajo presencial: 1.8</b>			<b>Horas totales de trabajo presencial: 45</b>				
<b>Créditos totales de trabajo autónomo: 2.7</b>			<b>Horas totales de trabajo autónomo: 67.5</b>				

Ev: Actividad formativa evaluable

Ob: Actividad formativa de superación obligatoria (Será imprescindible su superación tanto en evaluación continua como no continua)

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y VALORACIONES			
Sistema de evaluación	Evaluación continua	Evaluación no continua*	Descripción
Examen teórico	0.00%	60.00%	Evaluación de los contenidos de la asignatura mediante cuestionarios
Actividades de autoevaluación y coevaluación	10.00%	0.00%	<b>AUTOEVALUACIÓN:</b> Reflexión justificada sobre lo aprendido de manera teórica, práctica y el aprovechamiento personal de la asignatura. Aportaciones críticas a la mejora de los aprendizajes. Será válida siempre que esté en un margen de +/- 1,5 sobre la puntuación real del alumn@ <b>COEVALUACIÓN</b> Sobre las actividades prácticas planteadas por cada grupo; los temas elaborados y presentados en la parte teórica. La calificación de la coevaluación se da en el apartado relacionado con los temas y prácticas, a través de encuesta o cuestionario sobre la actuación de los grupos.
Valoración de la participación con aprovechamiento en clase	10.00%	0.00%	Asistencia e implicación en las clases presenciales, teóricas y prácticas. Evolución personal en mecánica básica, manejo de la bicicleta en diferentes ámbitos, seguridad vial, aplicación de técnicas, realización de cuestionarios, participación en la coevaluación.
Elaboración de trabajos teóricos	20.00%	20.00%	Incluye la elaboración y revisión bibliográfica de los temas y actividades relacionados con la materia, un cuestionario y al menos una propuesta práctica que los complementa.
Otro sistema de evaluación	20.00%	20.00%	Aportaciones en forma de investigación, lectura y valoración crítica de artículos, actividades innovadoras, etc que complementen la parte teórica o práctica de la asignatura
Resolución de problemas o casos	40.00%	0.00%	Participación activa en actividades organizadas en clase, y resolución de problemas o casos relacionados con la temática de la asignatura. Incluye la elaboración de informes o trabajos a entregar.
<b>Total:</b>	<b>100.00%</b>	<b>100.00%</b>	

\* En **Evaluación no continua** se deben definir los porcentajes de evaluación según lo dispuesto en el art. 4 del Reglamento de Evaluación del Estudiante de la UCLM, que establece que debe facilitarse a los estudiantes que no puedan asistir regularmente a las actividades formativas presenciales la superación de la asignatura, teniendo derecho (art. 12.2) a ser calificado globalmente, en 2 convocatorias anuales por asignatura, una ordinaria y otra extraordinaria (evaluándose el 100% de las competencias).

#### Crterios de evaluación de la convocatoria ordinaria:

##### Evaluación continua:

La calificación será el resultado de la evaluación de las Actividades de autoevaluación y coevaluación, Valoración de la participación con aprovechamiento en clase, Elaboración de trabajos teóricos y Otros sistemas de evaluación, de acuerdo a los porcentajes fijados para el sistema de evaluación continua. Para aprobar la asignatura la nota media de todas las partes deberá ser como mínimo de 5. Para poder hacer media entre todas las partes se debe alcanzar la nota mínima de 4 en cada apartado.

Los objetivos y contenidos evaluados son:

Conocer la historia y evolución de la bicicleta y de los deportes y actividades relacionados con la misma.  
Distinguir e identificar las partes y componentes de la bicicleta, saber regularla para un uso correcto.  
Aplicar las normas de seguridad vial y conocer los riesgos de la práctica del ciclismo en sus distintas modalidades.  
Conocer y aplicar las técnicas básicas de manejo de la bicicleta en diferentes situaciones prácticas.  
Conocer las modalidades deportivas y de ocio que ofrece la bicicleta y sus aplicaciones en distintos ámbitos.  
Relacionar y aplicar los principios básicos del entrenamiento deportivo con la mejora de la salud y del rendimiento deportivo utilizando la bicicleta.  
Proponer actividades lúdicas y recreativas y demostrar recursos para su organización y puesta en práctica.  
Proponer prácticas de los conocimientos adquiridos para su utilización en la Educación Física escolar. Conocer aportaciones interdisciplinares, a la educación en valores y a la consecución de competencias clave.  
Conocer los medios tecnológicos que se pueden utilizar en el ciclismo actual y su funcionamiento básico. Saber aplicar algunos de ellos.  
Aportar prácticas innovadoras, investigaciones o artículos que mejoren y enriquezcan la materia.

##### Evaluación no continua:

La calificación será el resultado de la evaluación del Examen teórico, Elaboración de trabajos teóricos y Otros sistemas de evaluación, de acuerdo a los porcentajes fijados para el sistema de evaluación no continua. Para aprobar la asignatura la nota media de todas las partes deberá ser como mínimo de 5. Para poder hacer media entre todas las partes se debe alcanzar la nota mínima de 4 en cada apartado.

Los objetivos y contenidos evaluados son:

Conocer la historia y evolución de la bicicleta y de los deportes y actividades relacionados con la misma.  
Distinguir e identificar las partes y componentes de la bicicleta, saber regularla para un uso correcto.

Aplicar las normas de seguridad vial y conocer los riesgos de la práctica del ciclismo en sus distintas modalidades.  
 Conocer y aplicar las técnicas básicas de manejo de la bicicleta en diferentes situaciones prácticas.  
 Conocer las modalidades deportivas y de ocio que ofrece la bicicleta y sus aplicaciones en distintos ámbitos.  
 Relacionar y aplicar los principios básicos del entrenamiento deportivo con la mejora de la salud y del rendimiento deportivo utilizando la bicicleta.  
 Proponer actividades lúdicas y recreativas y demostrar recursos para su organización y puesta en práctica.  
 Proponer prácticas de los conocimientos adquiridos para su utilización en la Educación Física escolar. Conocer aportaciones interdisciplinares, a la educación en valores y a la consecución de competencias clave.  
 Conocer los medios tecnológicos que se pueden utilizar en el ciclismo actual y su funcionamiento básico. Saber aplicar algunos de ellos.  
 Aportar prácticas innovadoras, investigaciones o artículos que mejoren y enriquezcan la materia.

**Particularidades de la convocatoria extraordinaria:**

Para aprobar la asignatura la nota media de todas las partes deberá ser como mínimo de 5. Para poder hacer media entre todas las partes se debe alcanzar la nota mínima de 4 en cada apartado que se describe a continuación:

- 1) Realización de prueba teórica para valorar el nivel de conocimiento del temario impartido. (30%).
- 2) Realización de prueba práctica y sino fuera posible de supuestos teóricos y resolución de problemas en relación a la práctica, para aplicar los conocimientos de la materia en situaciones reales de ejecución (mecánica, técnica, propuestas educativas o de rendimiento, ocio, etc) (50%)
- 3) Investigación, innovación u otras aportaciones; que complemente o amplíe el apartado 1 (20%).

\*Se podrá conservar la valoración de aquellas actividades formativas que hayan sido superadas hasta un máximo de dos cursos académicos a partir del curso actual.

**Particularidades de la convocatoria especial de finalización:**

Para aprobar la asignatura la nota media de todas las partes deberá ser como mínimo de 5. Para poder hacer media entre todas las partes se debe alcanzar la nota mínima de 4 en cada apartado que se describe a continuación:

- 1) Realización de prueba teórica para resolver problemas relacionados con el temario impartido. (30%).
- 2) Realización de prueba práctica y sino fuera posible de supuestos teóricos y resolución de problemas en relación a la práctica, para aplicar los conocimientos de la materia en situaciones reales de ejecución (mecánica, técnica, propuestas educativas o de rendimiento, ocio, etc) (70%).

\*Se podrá conservar la valoración de aquellas actividades formativas que hayan sido superadas hasta un máximo de dos cursos académicos a partir del curso actual.

9. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSIÓN TEMPORAL	
<b>No asignables a temas</b>	
<b>Horas</b>	<b>Suma horas</b>
<b>Comentarios generales sobre la planificación:</b> La climatología determina claramente la planificación y secuenciación de las actividades formativas. La propuesta que se hace está por lo tanto sujeta a los cambios climatológicos y las condiciones del tiempo. Del mismo modo estamos condicionados por las averías y problemas mecánicos que pueden alterar el orden establecido de actividades.	
<b>Tema 1 (de 8): Partes y componentes de la bicicleta. Mecánica básica, funcionamiento y regulación para un uso correcto.</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	2
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	1
Trabajo de campo [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	2
Presentación de trabajos o temas [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	1
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	3
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de reseñas]	1
<b>Periodo temporal:</b> Este tema por sus características será tratado específicamente al principio de curso pero tendrá aplicaciones prácticas durante todo el periodo lectivo.	
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema:</b> 30-01-2024	<b>Fin del tema:</b> 12-02-2024
<b>Comentario:</b> La climatología determina claramente la planificación y secuenciación de las actividades formativas. La propuesta que se hace está por lo tanto sujeta a los cambios climatológicos y las condiciones del tiempo.	
<b>Tema 2 (de 8): Técnicas básicas de manejo de la bicicleta y su utilización apropiada en diferentes ámbitos. Progresión en el aprendizaje.</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	2
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	2
Trabajo de campo [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	2
Presentación de trabajos o temas [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	1
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	3
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de reseñas]	2
<b>Periodo temporal:</b> Este tema por sus características será tratado específicamente al principio de curso pero tendrá aplicaciones prácticas durante todo el periodo lectivo.	
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema:</b> 13-02-2024	<b>Fin del tema:</b> 26-02-2024
<b>Comentario:</b> La climatología determina claramente la planificación y secuenciación de las actividades formativas. La propuesta que se hace está por lo tanto sujeta a los cambios climatológicos y las condiciones del tiempo.	
<b>Tema 3 (de 8): Normas de seguridad en el manejo de la bicicleta en diferentes ámbitos. Seguridad vial.</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	2
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	2
Trabajo de campo [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	2
Presentación de trabajos o temas [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	2
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de reseñas]	1
<b>Periodo temporal:</b> Este tema por sus características será tratado específicamente al principio de curso pero tendrá aplicaciones prácticas durante todo el periodo lectivo.	

periodo lectivo.

Grupo 40:

**Inicio del tema:** 27-02-2024

**Fin del tema:** 12-03-2024

**Comentario:** La climatología determina claramente la planificación y secuenciación de las actividades formativas. La propuesta que se hace está por lo tanto sujeta a los cambios climatológicos y las condiciones del tiempo.

**Tema 4 (de 8): Historia y evolución de la bicicleta y de los deportes y actividades relacionados con la misma.**

Actividades formativas	Horas
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	1
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	1
Trabajo de campo [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	1
Presentación de trabajos o temas [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	3
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de resecciones]	2

**Periodo temporal:** Se puede ajustar a días de lluvia, mal tiempo u otras circunstancias que no permitan actividades prácticas. u otra

Grupo 40:

**Inicio del tema:** 13-03-2024

**Fin del tema:** 26-03-2024

**Comentario:** La climatología determina claramente la planificación y secuenciación de las actividades formativas. La propuesta que se hace está por lo tanto sujeta a los cambios climatológicos y las condiciones del tiempo.

**Tema 5 (de 8): Modalidades de ocio que ofrece la bicicleta en el medio natural. Características y aplicaciones. Organización de actividades. La orientación.**

Actividades formativas	Horas
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	2
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	2
Trabajo de campo [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	2
Presentación de trabajos o temas [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	6
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de resecciones]	2

**Periodo temporal:** Su aplicación se irá alternando con otras actividades hasta final de curso.

Grupo 40:

**Inicio del tema:** 27-03-2024

**Fin del tema:** 09-04-2024

**Comentario:** La climatología determina claramente la planificación y secuenciación de las actividades formativas. La propuesta que se hace está por lo tanto sujeta a los cambios climatológicos y las condiciones del tiempo.

**Tema 6 (de 8): El rendimiento deportivo en bicicleta. Entrenamiento. Aspectos fisiológicos y anatómicos de interés.**

Actividades formativas	Horas
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	2
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	3
Trabajo de campo [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	2
Presentación de trabajos o temas [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	3
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	10
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de resecciones]	2

**Periodo temporal:** Su aplicación se irá alternando con otras actividades hasta final de curso.

Grupo 40:

**Inicio del tema:** 10-04-2024

**Fin del tema:** 23-04-2024

**Comentario:** La climatología determina claramente la planificación y secuenciación de las actividades formativas. La propuesta que se hace está por lo tanto sujeta a los cambios climatológicos y las condiciones del tiempo.

**Tema 7 (de 8): Las actividades de bicicleta orientadas hacia la salud y como medio de transporte ecológico. Organización. Aspectos fisiológicos y anatómicos de interés.**

Actividades formativas	Horas
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	1
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	2
Trabajo de campo [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	2
Presentación de trabajos o temas [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	2.5
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de resecciones]	2

Grupo 40:

**Inicio del tema:** 24-04-2024

**Fin del tema:** 07-05-2024

**Comentario:** La climatología determina claramente la planificación y secuenciación de las actividades formativas. La propuesta que se hace está por lo tanto sujeta a los cambios climatológicos y las condiciones del tiempo.

**Tema 8 (de 8): La bicicleta en el ámbito de la Educación Física. Aplicaciones e Interdisciplinariedad. Contribución a la consecución de Competencias clave y Valores.**

Actividades formativas	Horas
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	3
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	2
Trabajo de campo [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	2
Presentación de trabajos o temas [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	8
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de resecciones]	3

Grupo 40:

**Inicio del tema:** 08-05-2024

**Fin del tema:** 12-05-2024

**Comentario:** La climatología determina claramente la planificación y secuenciación de las actividades formativas. La propuesta que se hace está por lo tanto sujeta a los cambios climatológicos y las condiciones del tiempo.

**Actividad global**

Actividades formativas	Suma horas
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	15
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	15
Trabajo de campo [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	15
Presentación de trabajos o temas [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	15
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	37.5
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de reseñas]	15
<b>Total horas:</b>	<b>112.5</b>

10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS						
Autor/es	Título/Enlace Web	Editorial	Población	ISBN	Año	Descripción
ALGARRA, JL y GORROTXATEGUI, A	El rendimiento en ciclismo	Gymnos			1996	
ALGARRA, JL y GORROTXATEGUI, A	Fundamentos del Ciclismo: el ciclista y su mundo.	Gymnos			1996	
BERNAL RUIZ, JAVIER ALBERTO	Juegos y Actividades en Bicicleta	WANCEULEN			2002	
BUENO LLORENTE	El libro del mountain bike	Desnivel			1992	
BURKE, EDMUND R. y CARMICHAEL, CHRIS	Bicicleta, salud y ejercicio	Paidotribo			1997	
Coggan, Andrew y Allen, Hunter	Entrenar y correr con Potenciómetro	Paidotribo	Barcelona	978-84-9910-459-1	2014	
Friel, Joe	Manual de entrenamiento del ciclista	Paidotribo	Barcelona	978-84-9910-073-9	2011	
Grant Richard, Ballantine Richar	El gran libro de la bicicleta	El País-Aguilar	Madrid	84-03-59182-9	1992	
Gimenez Cases, Juan Tomás	Ciclismo adaptado	Formación Alcalá		978-84-9088-003-6	2014	
LABARGA NACHO	Samuel, el ciclista de oro	Libros de ruta		978-84-941287-5-2	2015	
LEMOND, G. y GREG, G	Ciclismo completo	Hispano Europea			1991	
PAVELKA ED	Ciclismo para mujeres	Tutor		84-7902-270-1	2000	
Pruitt Andrew L y Matheny Fred	Guía Médica completa para ciclistas	Tutor		978-84-7902-680-6	2006	
SIDWELLS, CHRIS	Manual de reparación de bicicletas	Omega			2004	
Shannon Sovndal	Anatomía del ciclista	Tutor		978-84-7902-780-3	2009	
Urrea, A., & Martin, A	Viajar en bici	Desnivel	Madrid		2010	Manual muy interesante para iniciarse al cicloturismo
	Legislación Nacional y de Ciudades sobre la bicicleta en Ciclojurista <a href="http://ciclojuristas.wordpress.com/normativa/">http://ciclojuristas.wordpress.com/normativa/</a>					
	Mapa de los principales sistemas de bicis públicas del mundo <a href="https://maps.google.com/maps/ms?ie=UTF8&amp;oe=UTF8&amp;msa=0&amp;msid=214135271590990954041.00043d80f9456b3416ced">https://maps.google.com/maps/ms?ie=UTF8&amp;oe=UTF8&amp;msa=0&amp;msid=214135271590990954041.00043d80f9456b3416ced</a>					
	Revista Cicloesfera, actualidad sobre la bicicleta y propuestas interesantes <a href="http://ciclosfera.com/revista-ciclismo-urbano">http://ciclosfera.com/revista-ciclismo-urbano</a>					
	Rutas de todo tipo para descargar en Wikiloc <a href="http://www.wikiloc.com">http://www.wikiloc.com</a>					
	<a href="http://bicymas.blogspot.com/2009/02/el-desarrollo-de-la-bicicleta">http://bicymas.blogspot.com/2009/02/el-desarrollo-de-la-bicicleta</a>					
	<a href="http://ec.europa.eu/environment/cycling/">http://ec.europa.eu/environment/cycling/</a>					
	<a href="http://www.eurovelo.org">http://www.eurovelo.org</a>					
	<a href="http://www.rodadas.net">http://www.rodadas.net</a>					
	<a href="http://www.amigosdelciclismo.com">www.amigosdelciclismo.com</a>					