



1. DATOS GENERALES

Asignatura: ACTIVIDAD FÍSICA EN BICICLETA**Tipología:** OPTATIVA**Grado:** 314 - GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE**Centro:** 8 - FACULTAD CC. DEL DEPORTE DE TOLEDO**Curso:** 4**Lengua principal de impartición:** Español**Uso docente de otras lenguas:****Página web:****Código:** 39333**Créditos ECTS:** 4.5**Curso académico:** 2018-19**Grupo(s):** 40**Duración:** C2**Segunda lengua:** Francés**English Friendly:** N**Bilingüe:** N**Profesor:** JUAN PARRA MARTINEZ - Grupo(s): 40

Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
Sabatini/1.67	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE	5528	juan.parra@uclm.es	

2. REQUISITOS PREVIOS

Saber montar en bicicleta con soltura.

Tener una condición física que permita salidas en bicicleta al menos de una hora de duración de intensidad media o media-alta.

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 viene de entender 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 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 y entrenadores en el rendimiento deportivo y en la investigación. Por otra parte, las diferentes especialidades que ofrece permiten una variedad interesantes que pasa desde el ciclismo en ruta, en pista, triatlón, de montaña, bmx, etc. Esto da lugar a diferentes 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 componente mecánicos y las habilidades necesarias para su práctica, sus aplicaciones interdisciplinares, 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 los futuros titulados y sus posibilidades profesionales van por tanto 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	Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
A06	Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo, independientemente del sexo, credo, raza y discapacidad.
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

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

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

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.

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

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.

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

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 Escolar. Aplicaciones e Interdisciplinariedad. Contribución a la consecución de Competencias clave y Valores.

COMENTARIOS ADICIONALES SOBRE EL TEMARIO

7. ACTIVIDADES O BLOQUES DE ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA

Actividad formativa	Metodología	Competencias relacionadas (para títulos anteriores a RD 822/2021)	ECTS	Horas	Ev	Ob	Rec	Descripción
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]	Aprendizaje cooperativo/colaborativo	A04 M1164 M1165 M1166 M1167	0.6	15	S	S	S	Revisar, ampliar y comentar temas
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL]	Combinación de métodos	A04 A06 B15 B18 M1161 M1162 M1163 M1164 M1165 M1166 M1167	0.6	15	S	S	S	Preparación y puesta en práctica de las actividades teóricas y técnicas previstas en la asignatura
Trabajo de campo [PRESENCIAL]	Combinación de métodos	A04 A06 B15 B18 M1161 M1162 M1163 M1164 M1165 M1166 M1167	0.6	15	S	S	S	Preparación y puesta en práctica de actividades en salidas en bicicleta
Presentación de trabajos o temas [PRESENCIAL]	Aprendizaje cooperativo/colaborativo	A04 B15 B18 M1161 M1162 M1163 M1164 M1165 M1166 M1167	0.6	15	S	S	S	Aportaciones teóricas: comentarios, cuestionarios y debate incluidos. Aportaciones prácticas: salidas, actividades técnicas, etc.
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA]	Trabajo autónomo	A04 A06 B15 B18 M1161 M1162 M1163 M1164 M1165 M1166 M1167	1.5	37.5	S	N	S	Elaboración de una actividad que complemente la práctica. Desarrollo de la autonomía y creatividad del alumnado en relación a los temas tratados.
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA]	Trabajo autónomo	A04 B15 M1164 M1165 M1166 M1167	0.6	15	S	N	S	Aportaciones en investigación o aspectos teóricos relevantes.
Total:			4.5	112.5				
Créditos totales de trabajo presencial: 1.8			Horas totales de trabajo presencial: 45					
Créditos totales de trabajo autónomo: 2.7			Horas totales de trabajo autónomo: 67.5					

Ev: Actividad formativa evaluable

Ob: Actividad formativa de superación obligatoria

Rec: Actividad formativa recuperable

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y VALORACIONES

	Valoraciones	

Sistema de evaluación	Estudiante presencial	Estud. semipres.	Descripción
Actividades de autoevaluación y coevaluación	10.00%	0.00%	AUTOEVALUACIÓN 10%: 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 del alumn@ COEVALUACIÓN 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	50.00%	0.00%	Asistencia e implicación en las clases presenciales, teóricas y prácticas. Mínimo 70% de asistencia, con menor porcentaje se aplican condiciones de evaluación extraordinaria. 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	30.00%	0.00%	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	10.00%	0.00%	Aportaciones en forma de investigación, lectura y valoración crítica de artículos, actividades innovadoras, etc que complementen la parte teórica o práctica de la asignatura
Total:	100.00%	0.00%	

Criterios de evaluación de la convocatoria ordinaria:

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.
La calificación es el resultado de la suma de los distintos porcentajes marcados en el sistema de evaluación que responden a los criterios aquí fijados.
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 básicas.
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:

- 1) Realización de prueba teórica para resolver problemas relacionados con el temario impartido. Puede sustituirse (si el profesor así lo acuerda con el/la estudiante) por una aportación de investigación, lecturas, reflexiones u otros datos de interés (40%).
- 2) Realización de prueba 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 complementa o amplíe el apartado 1 (10%).

Particularidades de la convocatoria especial de finalización:

- 1) Realización de prueba teórica para resolver problemas relacionados con el temario impartido. Puede sustituirse (si el profesor así lo acuerda con el/la estudiante) por una aportación de investigación, lecturas, reflexiones u otros datos de interés (50%).
- 2) Realización de prueba práctica para aplicar los conocimientos de la materia en situaciones reales de ejecución (mecánica, técnica, propuestas educativas o de rendimiento, ocio, etc) (50%).

9. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSIÓN TEMPORAL	
No asignables a temas	
Horas	Suma horas
Comentarios generales sobre la planificación: 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.	
Tema 1 (de 8): Partes y componentes de la bicicleta. Mecánica básica, funcionamiento y regulación para un uso correcto.	
Actividades formativas	Horas
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
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	1
Periodo temporal: Este tema por sus características será tratado específicamente al principio de curso pero tendrá aplicaciones prácticas durante todo el periodo lectivo.	
Grupo 40:	
Inicio del tema: 29-01-2019	Fin del tema: 14-02-2019
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 2 (de 8): Técnicas básicas de manejo de la bicicleta y su utilización apropiada en diferentes ámbitos. Progresión en el aprendizaje.	
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]	1
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	3
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	2
Periodo temporal: Este tema por sus características será tratado específicamente al principio de curso pero tendrá aplicaciones prácticas durante todo el periodo lectivo.	
Grupo 40:	
Inicio del tema: 19-02-2019	Fin del tema: 28-02-2019
Tema 3 (de 8): Normas de seguridad en el manejo de la bicicleta en diferentes ámbitos. Seguridad vial.	
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]	2
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	1
Periodo temporal: Este tema por sus características será tratado específicamente al principio de curso pero tendrá aplicaciones prácticas durante todo el periodo lectivo.	
Grupo 40:	
Inicio del tema: 05-03-2019	Fin del tema: 14-03-2019
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
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	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: 19-03-2019	Fin del tema: 28-03-2019
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
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	2
Periodo temporal: Su aplicación se irá alternando con otras actividades hasta final de curso.	
Grupo 40:	
Inicio del tema: 02-04-2019	Fin del tema: 11-04-2019
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
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	2
Periodo temporal: Su aplicación se irá alternando con otras actividades hasta final de curso.	
Grupo 40:	
Inicio del tema: 23-04-2019	Fin del tema: 02-05-2019
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
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	2
Grupo 40:	
Inicio del tema: 07-05-2019	Fin del tema: 09-05-2019
Tema 8 (de 8): La bicicleta en el ámbito de la Educación Física Escolar. 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
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	3
Grupo 40:	
Inicio del tema: 14-05-2019	Fin del tema: 16-05-2019
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
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	15
Total horas: 112.5	

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 cliclista 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 http://ciclojuristas.wordpress.com/normativa/ Mapa de los principales sistemas de bicis públicas del mundo https://maps.google.com/maps/ms?ie=UTF8&oe=UTF8&msa=0&msid=214135271590990954041.00043d80f9456b3416ced Revista Cicloesfera, actualidad sobre la bicicleta y propuestas interesantes http://ciclosfera.com/revista-ciclismo-urbano Rutas de todo tipo para descargar en Wikiloc http://www.wikiloc.com http://bicymas.blogspot.com/2009/02/el-desarrollo-de-la-bicicleta http://ec.europa.eu/environment/cycling/ http://www.eurovelo.org http://www.rodadas.net www.amigosdelciclismo.com					